Dziennik Aktywności OBP

(Osiągnięcie, Bliskość, Przyjemność)

Nasz nastrój zależy również od tego, co robimy z kim to robimy i kiedy to robimy. Notuj, co robisz każdego dnia kategoryzując czynności według tego, czy dają ci poczucie osiągania czegoś, bliskości z innymi lub przyjemności.

Zapisz datę i czas, aktywność i oceń poziom osiągania czegoś, bliskości z innymi, czy przyjemności w skali 0 (brak) - 10 (maksymalne), albo tylko zaznacz odpowiednią kolumnę

Dzień Data Godzina	**Aktywność – co i z kim zrobiłaś/eś**	**Osiągnięcie**	**Bliskość**	**Przyjemność**
		O	**B**	**P**
Poniedział. 10.11. 10:00	*Przykład: Grałem w grę komputerową online*	*1*	*1*	*7*
Wtorek 10.11. wieczór	*Przykład: Zadzwoniłam do Kasi i zaprosiłam do siebie na kawę*	*4*	*9*	*8*

Dzień Data Godzina	Aktywność – co i z kim zrobiłaś/eś	Osiągnięcie	Bliskość	Przyjemność
		O	B	P