



גיליון התעמלות אני מתכנן תוכנית פעילויות נעימות

כשאנחנו מדוכאים, אנו איכשהו מאבדים את האינסטינקט ללכת באופן ספונטני לדברים הנעימים של החיים. תכנון פעילויות נעימות מאפשר שיפור במצב הרוח וחזרה לשגרה בקרב אנשים עם דיכאון. מאמצים אלה אינם מחליפים טיפול מתאים, פסיכותרפיה ו/או תרופות, אלא משפרים את המצב ביעילות ומגבירים את ההשפעות.

ראשית אנו מציעים לך רשימה של פעילויות נעימות שתוכלו לעשות. לאחר מכן, אנו מציעים לוח זמנים בו תוכלו לתכנן את הפעילויות הנעימות שלכם ואת מידת ההנאה שהיא מעניקה לכם.

פעילויות השליטה מתייחסות לחובות חיי היום יום כגון למלא טפסים בירוקרטיים, לארגן את הבית, לעשות קניות, להכין ארוחה. כפי שראינו, כאשר אנו מחלקים את הקושי לשלבים, זה מקל על הגשמת המעשים ומשפר את הערכה עצמית.

1. לנשום אוויר טוב
2. לאכול טוב
3. לאכול במסעדה
4. לישון טוב בלילה
5. להיות רגוע
6. להרגיש בשלום עם עצמו
7. לנצל את הזמן הפנוי
8. לצחוק
9. לראות נוף יפה או הופעה
10. לשבת מול השמש
11. ללבוש בגדים שאתה אוהב

- 12. להאזין לרדיו
- 13. לשמוע מוזיקה
- 14. לקרוא
- 15. לבלות עם בעלי חיים
- 16. להסתכל על אנשים אחרים
- 17. לחייך לאנשים אחרים
- 18. להכיר מישהו חדש
- 19. לשוחח עם מישהו
- 20. לעשות שיחה מועילה
- 21. להחמיא או לפרגן למישהו
- 22. להתקבל בקבוצה
- 23. להסתובב עם אנשים שמחים
- 24. להיות עם חברים
- 25. להיפגש עם חברים ישנים
- 26. לשתות כוס עם חברים
- 27. לראות שהחברים שלי או הקרובים שלי בסדר
- 28. לחשוב על מישהו שאני אוהב
- 29. להיות עם מישהו שאני אוהב
- 30. לשמוע שאוהבים אותי
- 31. למשוך את תשומת הלב של מישהו
- 32. להביע את אהבתי למישהו
- 33. לחבק, ללטף

- 34. לנשק
- 35. לעשות אהבה
- 36. להרגיש רוחניות בחיי
- 37. להביע את דעתי
- 38. להגיד משהו באופן ישיר
- 39. לראות שמישהו מתעניינים במה שאני אומר
- 40. להצחיק אנשים
- 41. לתכנן או לארגן משהו
- 42. לתכנן יציאה, טיול, חופש
- 43. לטייל ברגל, באופניים, ברכב
- 44. לעבוד טוב
- 45. לראות הגשמת פרוייקט
- 46. ללמוד לעשות משהו
- 47. לקבל מחמאה
- 48. לחשוב על משהו נעים שיגיע

התוכנית האישית שלי

תוכנית הפעילות השבועית שלי

נא לציין את הפעילויות ההנאה והשליטה שלך בלתי ציון מ-0 עד 5 על פי עוצמת ההנאה והשליטה.

יום ראשון	יום שבת	יום נשימי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	
							7:00 - 8 A.M
							8:00 - 9 A.M.
							9:00 - 10 A.M.
							10:00 - 11 A.M
							11:00 - 12
							12:00 - 1 P.M
							1:00 - 2 P.M
							2:00 - 3 P.M
							3:00 - 4 P.M
							4:00 - 5 P.M
							5:00 - 6 P.M
							6:00 - 7 P.M
							7:00 - 8 P.M
							8:00 - 12 P.M