

Tygodniowy planer, Data:

Pierwszy tydzień: zapisuj, co robisz (bardzo konkretnie) i jak się przy tym/ po tym czujesz (emocje). Oceń siłę emocji 0-100%. Np.: *Oglądanie komedii romantycznej, smutek 85%*; możesz czuć wiele emocji jednocześnie, np.: *spacer z przyjaciółką w parku smutek 20%, radość 70%, złość 10%, satysfakcja 40%*. Wyciągnij wnioski (weź to pod uwagę w zaplanowaniu kolejnego tygodnia).

Kolejne tygodnie: Planuj aktywności każdego dnia, pamiętaj, by planować pracę, relaks / zabawę i bycie z innymi ludźmi (aktywności, które są konieczne + takie, które ładują Twoje wewnętrzne baterie - podnoszą Twój poziom energii/nastrój)

Dzień tygodnia:					
Rano					
Popołudnie					
Wieczór					

Tygodniowy planer, Data:

Planuj swoje aktywności każdego dnia w taki sposób, by zaplanować zarówno pracę jak i relaks / zabawę i bycie z innymi ludźmi (aktywności, które są konieczne + takie, które ładują Twoje wewnętrzne baterie, czyli podnoszą twój poziom energii i dobrze wpływają na Twój nastrój)

Dzień tygodnia:					
Rano					
Popołudnie					
Wieczór					