

Część 8.

Dobre spędzanie czasu.



Dobre czasy.



Jakie są Twoje ulubione żarty...

Dobre Czasy.



Co najbardziej lubisz robić?

Przyjemność i osiągnięcia.

Warto czasem pomyśleć jak wiele przyjemności i osiągnięć przynoszą dobre czasy. Jest to szczególnie ważne kiedy czujesz się nienajlepiej.

PRZYJEMNOŚĆ oznacza, że lubisz coś robić.

OSIĄGNIĘCIA to satysfakcja, którą czerpiesz kiedy uda Ci się coś zrobić.

Wielkość przyjemności lub osiągnięć, które odczuwasz to kwestia własnej oceny. Używając Przyjemnościomierza możesz określić ile przyjemności czujesz kiedy robisz coś, przy czym dobrze się bawisz.

Używając Osiągnięciomierza możesz określić jak wielkie są Twoje osiągnięcia odczuwasz kiedy robisz coś, przy czym dobrze się bawisz.

Przyjemnościomierz.



10 Maksymalna przyjemność!!!

9 Duża

8 Przyjemność

7

6 Średnia

5 przyjemność

4

3 Umiarkowana

2 Przyjemność

1 Minimalna Przyjemność.

Przyjemność i osiągnięcia.

Osiągnięciomierz.

Maksymalne osiągnięcie!!! 10

Duże
Osiągnięcie 8

Średnie
Osiągnięcie 5

Umiarkowane
Osiągnięcie 2

Minimalne osiągnięcie. 1



Użyj dziennika na następnej stronie aby zaplanować jak najwięcej dobrego spędzania czasu na przyszły tydzień.

Na koniec każdego dnia, oceń każdy dobry czas używając przyjemnościomierza i osiągnięciomierza.

Dobre czasy.

Użyj tego dziennika aby zaplanować jak najwięcej dobrego czasu na przyszły tydzień.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09.00							
11.00							
13.00							
15.00							
17.00							
19.00							
21.00							
23.00							

Dobre czasy.

Po skończeniu tej części, myślę że trzy najważniejsze rzeczy, które trzeba wiedzieć o dobrych czasach to...

