

Kapitola 8

Príjemné aktivity



Príjemné aktivity



Aké sú tvoje obľúbené vtipy?

Príjemné aktivity



Čo rád robíš?

Potešenie a Zručné ovládanie

Je užitočné rozmýšľať o zmysle, ktorý ti dávajú príjemné aktivity. Jedná sa najmä o veľkosť potešenia a mieru zvládania. Je to dôležité najmä vtedy, keď si bez nálady a nevieš, ako by si si ju zlepšil.

POTEŠENIE znamená, nakoľko ti je príjemné a akú veľkú radosť máš z toho, čo robíš.

OVLÁDANIE znamená mieru spokojnosti s tým, ako zručne ovládaš nejakú činnosť, čiže ako sa ti darí v tom, čo robíš.

Miera potešenia alebo ovládania, ktorú získavaš z rôznych aktivít, je vecou tvojho osobného názoru.

Môžeš posúdiť, akú veľkú radosť máš, keď robíš niečo zábavné tým, že použiješ náš Meter príjemnosti.

Môžeš posúdiť, nakoľko sa ti darí robiť niečo zábavné tým, že použiješ náš Meter ovládania.

Meter príjemnosti



10 Maximálne si to užívam !!!

9 Veľmi
8 príjemné

7
6 Priemerne
5 príjemné

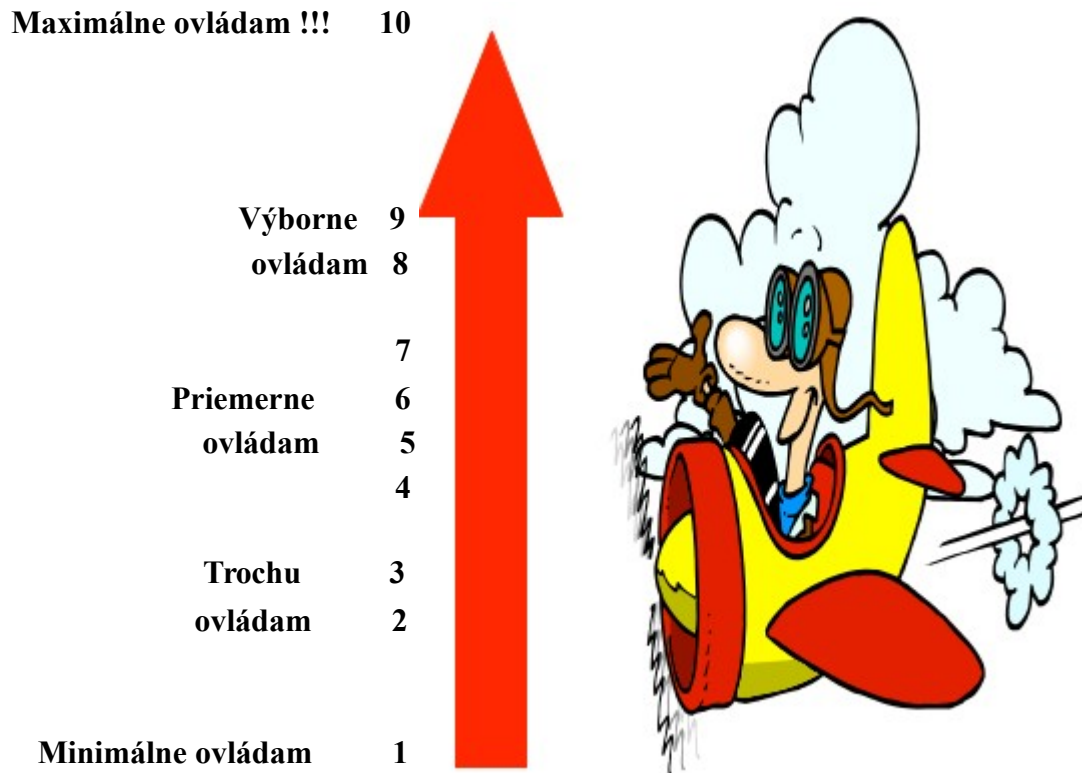
4

3 Trochu
2 príjemné

1 Minimálne príjemné

Potešenie a Ovládanie

Meter ovládania



Použi denník na d'alej strane, aby si si naplánoval toľko príjemných aktivít, koľko by si chcel urobiť počas nasledujúceho týždňa.

Na konci každého dňa ohodnot' každú svoju príjemnú aktivitu na našom metri príjemnosti a ovládania.

Príjemné aktivity

Použi tento denník na naplánovanie toľkých príjemných aktivít, koľko by si chcel urobiť počas nasledujúceho týždňa.

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
09.00							
11.00							
13.00							
15.00							
17.00							
19.00							
21.00							
23.00							

Príjemné aktivity

Na základe vyplnenia tejto časti príručky som zistil,
že počas príjemných aktivít je pre mňa najdôležitejšie...

