

Horario de Actividades placenteras.

LISTA DE COSAS QUE PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR:

MI PLAN PARA ESTA SEMANA

(Asegúrese de planear por posibles obstáculos, e incluya los recordatorios de apoyo y recompensas si es necesario)

Día	Mi plan	¿Cómo me sentí antes 0-10 (10=lo mejor)	¿Qué Hice?	¿Cómo me sentí después? 0-10 (10=lo mejor)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				