# Σχέδιο δραστηριοτήτων εβδομάδας

Όταν η διάθεση πέφτει, περιμένουμε να νιώσουμε καλύτερα για να κάνουμε πράγματα. Συχνά όμως συμβαίνει το αντίστροφο: μικρές δραστηριότητες βοηθούν τη διάθεση να ανέβει. Αυτό το φύλλο σάς βοηθά να τις οργανώσετε.

## Τα βήματα

1. **Κάντε μια λίστα** με δραστηριότητες που σας ευχαριστούσαν ή σας έδιναν αίσθηση ότι καταφέρατε κάτι. Από πολύ απλές (ένα ζεστό ντους, ένα τηλεφώνημα) έως λίγο πιο απαιτητικές.
2. **Ξεκινήστε μικρά.** Διαλέξτε 1–2 δραστηριότητες τη μέρα που είναι εύκολες για σας αυτή την περίοδο.
3. **Βάλτε τες στο πρόγραμμα,** με ημέρα και ώρα, σαν ραντεβού με τον εαυτό σας.
4. **Μετά από κάθε δραστηριότητα** σημειώστε από 0 έως 10 πόση ευχαρίστηση (Ε) και πόση αίσθηση επίτευξης (Α) σας έδωσε.
5. **Στο τέλος της εβδομάδας** δείτε τι βοήθησε περισσότερο και κρατήστε το για την επόμενη.

**Καλό να ξέρετε.** Αν μια μέρα δεν γίνει τίποτα από όσα σχεδιάσατε, δεν είναι αποτυχία. Σημειώστε τι σας δυσκόλεψε και κάντε το επόμενο βήμα ακόμα πιο μικρό.

## Οι ιδέες μου

| Για ευχαρίστηση | Για αίσθηση επίτευξης |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# Η εβδομάδα μου

| Ημέρα | Πρωί | Απόγευμα / βράδυ | Ε (0–10) | Α (0–10) |
|---|---|---|---|---|
| **Δευτέρα** | | | | |
| **Τρίτη** | | | | |
| **Τετάρτη** | | | | |
| **Πέμπτη** | | | | |
| **Παρασκευή** | | | | |
| **Σάββατο** | | | | |
| **Κυριακή** | | | | |