

BEHAVIORALNA AKTYWIZACJA: DEPRESJA

SPIS KSIĄŻECZEK

1. Wstęp do BA dla Depresji
2. Monitorowanie aktywności i nastroju
3. **Przewodnik: Plan aktywizacji**
4. Znalezienie kierunku : wartości, flow i mocne strony
5. Unikanie i pułapki depresji
6. Rozwiązywanie Problemów
7. Nawyki myślenia
8. Kolejne kroki

**Mamy nadzieję, że ta książeczka okazała się przydatna, jeśli masz jakąś informację zwrotną, proszę napisz do nas.
info@emocje.pro**

Możesz również porozmawiać ze swoim terapeutą, albo napisać do autorów oryginału:
sptsadmin@slam.nhs.uk lub pocztą: SPTS, PO Box 53651, London SE5 5FD.

www.slam-iapt.nhs.uk

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

South London and Maudsley **NHS** iapt

NHS Foundation Trust

Improving Access to Psychological Therapies

tłumaczenie: emocje.pro



Książeczka Trzecia

Plan Aktywizacji: Przewodnik



Spis treści:

Wprowadzenie: dlaczego aktywacja? Dlaczego plan?	2
Przegląd	3
Burza mózgów- przykład	4-5
Burza mózgów- ćwiczenie	6-7
Jak planować	8 - 9
Przykłady	10-15
Plan aktywacji i karty pracy planowania zadań na 4 tygodnie+ wskazówki	16-39
Dodatek 1: Cele SMART	40
Dodatek 2: Rozwiązywanie problemów- wskazówki	41
Dodatek 3: Lista aktywności życiowych	42-43

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

South London and Maudsley **NHS** iapt

NHS Foundation Trust

Improving Access to Psychological Therapies



Wprowadzenie

Dlaczego aktywizacja? Dlaczego Plan?

Aktywizacja jest istotą metody Aktywizacji Behawioralnej, liczne badania wykazały jej skuteczność w leczeniu depresji.

Aktywizacja ma na celu:

- Uczynić nasze życie bardziej gratyfikującym/nagradzającym
- Pomóc nam robić rzeczy, które są dla nas naprawdę ważne
- Pomóc w uniknięciu „depresyjnych pułapek”
- Zachęcić nas do rozwiązywania, a nie unikania czy prokrastynowania problemów
- Pomóc nam prawdziwie zatroszczyć się o siebie
- Zbudować naszą pewność siebie i poczucie własnej wartości
- Pomóc nam wyjść z depresji

Dlaczego Planowanie ?

Plan aktywności może być szczególnie użyteczny, gdy:

- Plan dnia nie jest strukturyzowany przez innych (tak bywa kiedy jesteśmy na emeryturze, rencie, bezrobotni)
- Masz generalnie niski poziom aktywności
- Chcesz wprowadzić zdrowsze nawyki i rutyny (np. regularny czas posiłków, regularne ćwiczenia fizyczne, spacer itp.)
- Jesteś zajęty, lecz rzeczy ważne ciągle nie są zrobione. Odwlekasz rzeczy ważne i nie zarządzasz czasem tak jakbyś chciał.

13. Wspinanie się
14. Sporty wodne (kajak, żeglarstwo, windsurfing)
15. Bilard, rzutki, piłkarzyki
16. Gry komputerowe
17. Inne:

Edukacja

1. Uczenie się czegoś nowego
2. Uprawianie sztuki(malowanie, pisanie wierszy itp.)
3. Czytanie
4. Rozpoczęcie nowego kursu, na interesujący cię temat
5. Pisanie historii, historyjek, poezji, esejów, reportaży
6. Przeczytanie poradnika
7. Wzięcie udziału w warsztacie, wykładzie
8. Uczęszczanie na kursy wieczorowe, uzupełnienie brakującego wykształcenia
9. Inne:

Aktywności domowe

1. Sprzątanie domu
2. Gotowanie, pieczenie
3. Opiekowanie się psem lub kotem
4. Praca w ogródku
5. Mycie samochodu
6. Szycie
7. Pielęgnacja kwiatów
8. Przemeblowanie, świeża aranżacja wnętrza w domu
9. Naprawianie rzeczy w domu
10. Inne:

Hobby, artystyczne & kreatywne

1. Granie na instrumencie
2. Śpiewanie
3. Scrapbooking
4. Zrobienie prezentu dla kogoś
5. Taniec
6. Prace plastyczne (malowanie, rysowanie, rzeźba)
7. Robótki ręczne, wyszywanie, szydełkowanie
8. Odnawianie mebli lub antyków
9. Fotografia
10. Praca w drewnie
11. Kolekcjonowanie
12. Inne:

Zdrowie i wygląd

1. Medytacja
2. Siłownia
3. Sesja zdjęciowa
4. Kupno nowych ubrać, butów, biżuterii,
5. Zajęcia sportowe
6. Kupowanie kosmetyków, robienie makijażu
7. Uprawianie seksu
8. Pójście do fryzjera
9. Gorąca kąpiel/zimny prysznic
10. Manicure/pedicure
11. Spa/sauna/basen
12. Masaż/oczyszczanie twarzy
13. Perfumowanie się
14. Szykowanie się do wyjścia
15. Ulepszanie wyglądu (zęby, nowe okulary lub szkła kontaktowe, zdrowe odżywianie
16. Inne:

AKTYWNOŚCI

Wycieczki/wyjazdy/społeczność

1. Odwiedzić jakieś miejsce kultu religijnego
2. Odwiedzić bibliotekę lub księgarnię
3. Wyjechać na wycieczkę lub wakacje
4. Iść do cyrku, zoo, wesołego miasteczka
5. Dzień nad morzem, w górach lub na wsi
6. Obiad na mieście
7. Zatrzymanie się w hotelu ze śniadaniem
8. Camping
9. Pójście do muzeum lub na wystawę
10. Zakupy, wyprzedaże
11. Wyjechać pod namiot,
12. Wyjechać na zorganizowany obóz sportowy
13. Inne

Czas z innymi

1. Odwiedzenie rodziny lub przyjaciół
2. Telefon do rodziny lub przyjaciół
3. Wolontariat
4. Komplement, podziękowanie drugiej osobie
5. Randka, randki internetowe
6. Przyjęcie, impreza- uczestnictwo lub zorganizowanie
7. Okazanie komuś pozytywnych uczuć i przyjęcie ich od kogoś
8. Przypominanie sobie miłych czasów
9. Aktywności w grupie

10. Dyskusje na ciekawe tematy
11. Wyjście do pubu/karaoke
12. Inne:

Rozrywka

1. Oglądanie TV, słuchanie radio
2. Układanie playlisty
3. Bingo, gry karciane, toto lotek
4. Wycieczka w mieście
5. Koncert, kino, kabaret, teatr
6. Wyścigi konne
7. Wydarzenie sportowe
8. Inne:

Sport i Gry (odpowiednio do twojego zdrowia)

1. Pływanie, snorkelling, nurkowanie
2. Rower, łyżwy, rolki
3. Sztuki walki, karate, judo, aikido
4. Pilates, joga, tai chi
5. Bieganie, spacer, marszobiegi
6. Piłka nożna
7. Tenis, tenis stołowy, badminton, squash
8. Golf lub minigolf
9. Łowienie ryb
10. Obserwowanie ptaków
11. Gry planszowe
12. Puzzle, krzyżówki, łamigłówki
13. Inne

Przegląd**Krok 1: Burza mózgów: pomysły aktywności**

- Spójrz na podane poniżej przykłady str. 4-5
- Stwórz własne na stronach 6-7

Krok 2: Na początku każdego tygodnia stwórz Plan Aktywizacji Behawioralnej

- Użyj pomysłów z burzy mózgów, by ułożyć swój Plan Aktywizacji (nie musisz użyć wszystkich).
- Zobacz więcej wskazówek na str. 8 i przykłady na str. 10-13

Krok 3: Na początku każdego tygodnia przemyśl także trudniejsze zadania które znajdują się na Planie Aktywności.

- Przemyśl trudniejsze, bardziej ambitne zadania używając w tym celu *Karty Planowania Aktywności*
- Zobacz więcej wskazówek na str. 9 i przykłady na str. 14-15

Krok 4: W ciągu tygodnia

- Zakreślaj wykonane aktywności- od razu po wykonaniu
- Zapisuj co dla ciebie działa, a co nie (zobacz przykłady na str. 12-13)

Krok 5: Na koniec tygodnia:

- Wypełnij Karty Podsumowujące

Krok 6: KONTYNUUJ !

- Dodawaj nowe pomysły do Kart burzy mózgów
- Przeczytaj Wskazówki w tej Książeczce w Dodatku 2.

UWAGA: Oczywiście wiele z tych rzeczy nie jest aktualnie możliwa w twoim życiu, ale jesteśmy przekonani, że coś z tego spisu może ci się przydać, jakaś aktywność, którą możesz wypróbować, która jest nowa. Wiemy, że dla większości osób z obniżonym nastrojem próbowanie nowych rzeczy jest bardzo trudne, jednak namawiamy cię, byś spróbował/a. Dodatkowym celem tej listy, jest zapisanie przez ciebie twoich własnych pomysłów, może są jakieś czynności które kiedyś sprawiała ci przyjemność? albo które zawsze chciałaś/ eś spróbować?

Miejsce na burzę mózgów: przykład



W tym miejscu zapisz wszystkie pomysły na zrobienie czegoś, zmianę przyzwyczajeń lub codziennej rutyny itp.. Możesz dopisywać nowe pomysły kiedy tylko zechcesz.

Odbieranie korespondencji

Wstawianie rano

Spacer w Parku

Bycie bardziej wspierającym dla brata, któremu w zeszłym roku rozpadł się związek, konkretnie dzwonięcie do Niego 3 razy w tygodniu i pytanie jak się czuje, a następnie słuchanie Go uważnie, bez oceniania, porad itp.

DODATEK 2:

Rozwiązywanie problemów- wskazówki

Główny powód naszych niepowodzeń to ustanawianie zbyt wielu, zbyt trudnych celów, z wieloma „POWINNIENEM” i zbyt małą ilością życzliwości i wyrozumiałości dla samego siebie.

Cel, który wybrałeś nie jest tak naprawdę twoim celem, został ci zasugerowany przez innych:

Spróbuj otworzyć umysł i wypróbować, ale jeśli naprawdę czujesz, że to wbrew tobie, odpuść i zastąp go czymś, co jest istotne dla ciebie

Zbyt ogólny?

Czasami trudno jest uczynić cele bardziej specyficznymi, jeśli tak jest, poproś o pomoc zaufanego przyjaciela

Chciałbyś zrobić coś dla siebie, ale wtedy myślisz, że jesteś egoistą lub nie zasługujesz na taką przyjemność?

Wyobraź sobie, że jesteś swoim najlepszym przyjacielem. Naprawdę sobie to wyobraź. Najmilsza pod słońcem osoba, która ma na względzie tylko twoje dobro. Zastanów się chwilę. Co najlepszy przyjaciel powiedziałby Ci na ten temat?

Boisz się czegoś zrobić?

Tak może się zdarzyć. Czy możesz skądś zaczerpnąć trochę odwagi? Czy jest jakiś sposób, aby uczynić zadanie mniejszym? Prościej?

Wymówki?

I tak mi nie wyjdzie, Nie mam czasu, Wszystko schrząnię, itp... Wyślij te myśli na urlop, nie przywiązuj do nich wagi!

Cel zbyt duży?

Uczyń go znacznie mniejszym. Czymś. Co może być zrobione w jedną minutę?

tłumaczenie: emocje.pro

DODATEK 1 : CELE SMART

	Przykłady
S konkretyzowany	Ogólny: <i>Chciałbyś wstawać wcześniej</i> Specyficzny: <i>Chciałbyś o 9.00 być po porannej toalecie i jeść śniadanie przed wyjściem do pracy.</i>
M ierzalny	Trudny do zmierzenia: <i>Chciałbym się więcej angażować, jako tata.</i> Mierzalny: <i>Chciałbym bawić się z dziećmi/czytać im, co najmniej 30 min., 4 dni w tygodniu (oglądanie filmów się nie liczy).</i>
A chievable OSIĄGALNY	Trudny do osiągnięcia: <i>Chciałbym, żeby mój partner był bardziej troskliwy</i> Łatwiejszy do osiągnięcia: <i>Będę okazywać wdzięczność, ilekroć mój partner zauważy moje potrzeby</i>
R levant ISTOTNY	Nie istotny: <i>Coś nie jest ciekawe, ani ważne dla ciebie</i> Istotny: <i>Coś ciekawego, ważnego, w zgodzie z twoimi wartościami</i>
T ime bound OKREŚLONY W CZASIE	Nieokreślony w czasie: <i>Kiedys posprzątam w szafie, jak będę w odpowiednim nastroju</i> Określony w czasie: <i>We wtorek popołudniu posprzątam dolną część szafy w moim pokoju.</i>

Pomysły mogą pochodzić z różnych miejsc, włączając w to przykładowe Aktywności Życiowe z Dodatku 3, pracy, którą wykonałeś w Książeczce 2 monitorując aktywności i nastrój, Książeczki 4 na temat Wartości i Przepływu, Książeczki 5 na temat unikania, Książeczki 6 na temat Rozwiązywania problemów i Książeczki 7 na temat nawyków myślenia.

Iść na zakupy

Wybrać się na koncert jazzowy

Oddać używane ubrania potrzebującym

Zakup psa, kota lub innego zwierzątka (lub adopcja)

Pójście na kawę z przyjaciółmi



Użyj tego miejsca -zapisz różne pomysły, jakie masz odnośnie rzeczy, które mógłbyś zrobić lub nawyków czy przyzwyczajeń, które mógłbyś zmienić itp..

Refleksje nad twoim Planem Dnia

Co poszło zgodnie z planem?

.....

.....

.....

Czego się nauczyłeś?

.....

.....

.....

Co chciałbyś kontynuować w następnym tygodniu?

.....

.....

.....

Co chciałbyś zmienić w następnym tygodniu?

.....

.....

.....

Negatywne myśli (to jest za trudne, to nie zadziała itp.) prawdopodobnie się pojawią w tym ćwiczeniu. Dla dobra tego ćwiczenia lepiej jest nie przywiązywać do nich w tym miejscu za dużej wagi.

Jak pisać plan?

Na początku każdego tygodnia:

- Zrób listę celów na ten tydzień (strona 10-11)
- Tam gdzie to możliwe zapisuj aktywności w z góry określonym czasie (dzień, godzina)

W ciągu tygodnia:

- Zakreślaj rzeczy, które już zrobiłeś (przykłady str. 12-13)
- Dopisz inne aktywności, które wykonywałeś
- Zapisz co się działo kiedy nie wykonałeś zadania. Zaznacz ogólny nastrój każdego dnia, dodaj komentarz, kiedy obserwujesz zmiany nastroju
- Jeśli chcesz monitorować inne aspekty twojego dobrostanu, np. poziom energii, ból fizyczny itp. dodaj odpowiednie informacje

Twoja pierwsza karta planowania jest na stronach 16-17.

Użyj jej w sposób najbardziej praktyczny dla siebie. Może to być bardziej lub mniej szczegółowo od naszego przykładu, mogą być podobne, albo zupełnie inne aktywności.

DATA

Przećwicz to w swojej wyobraźni; wyobraź sobie siebie, że to robisz, zwróć uwagę na przeszkody, czy swoją niechęć.	
	Możliwe przeszkody i rozwiązania

Planowanie zadań: tydzień 4

Cel aktywizacji	Przemyślenie szczegółów
	Kto? Gdzie? Kiedy? Kto?

Wskazówki dla zadań trudniejszych

Nie zawsze z łatwością przychodzi wcielanie planu w życie. Czasami potrzebujemy sobie pomóc, dzieląc zadanie na mniejsze części, lub identyfikując przeszkody, które powstrzymują nas przed zaangażowaniem w działanie itp. Dlatego dołączyliśmy **Karty Planowania Zadań**- jedna na każdy tydzień. Możesz ich użyć do planowania trudniejszych dla ciebie lub bardziej ambitnych zadań.

- Spójrz na przykład na stronach 14-15.
- Następnie przejdź do strony 18-19 i zapisz datę.
- Wróć do celów na ten tydzień i wybierz trzy rzeczy, które są **dla ciebie** trudne w tym tygodniu.

Celem jest znalezienie małych, możliwych kroków które poprowadzą cię w wybranym przez Ciebie kierunku

- Zapoznaj się z **CELAMI SMART** na str. 40.
- Wyobraź sobie siebie, jak wykonujesz to działanie (wizualizacja).
- Przygotuj się na przeszkody i problemy, kiedy się pojawią.
- Zidentyfikuj rozwiązania i je zapisz
- Jeśli napotkasz problemy, przeczytaj pomocne sugestie na stronie 41. Spraw, by aktywność była mniejsza albo bardziej realistyczna, albo bardziej odnosila się do ciebie. Nie poddawaj się. To wydaje się trudne na pierwszy rzut oka, ale nie poddawaj za pierwszym, ani za drugim, czy trzecim podejściem.
- Zrób to samo w kolejnym tygodniu

Cele na najbliższy tydzień (przykład) :

1. Wstanie z łóżka do godz. 9.00 (w tygodniu), 2. Wyjście na zakupy albo na spacer każdego dnia, 3. Gotować obiad każdego dnia prócz soboty, 4. Zadzwonić do brata

Data.....

Plan
Aktywizacji 4

							
Rano	Poniedziałek	Wtorek	Środa				
	wstać przed 9	wstać przed 9	wstać przed 9				
	iść na spacer	iść na zakupy	iść na spacer				
Po- południu							
Wieczór	Ugotować Kolację	Ugotować Kolację	Ugotować Kolację				
		Zadzwonić do Brata					
Nastrój							

Cele na ten tydzień

5. Posortować stare ubrania i oddać potrzebującym, 6. Zobaczyć jakie zwierzę mogą sobie kupić/adoptować, 7. Jeśli przyjaciel zaprosi mnie na kawę- zgodzić się.

Plan Aktywizacji

Day:				Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	Rano			wstać przed 9 zawieźć ubrania, które mam oddać zajrzeć do sklepu zoologicznego	wstać przed 9 iść na spacer	iść na zakupy	iść na spacer
	Po-południu						
Wieczór				Ugotować Kolację	Ugotować Kolację		Ugotować Kolację
				Przykład plan aktywizacji, wypełniony na początku tygodnia			
Nastrój							

Cele na ten tydzień

1. Wstanie z łóżka do godz. 9.00 (w tygodniu), 2. Wyjście na zakupy albo na spacer każdego dnia, 3. Gotować obiad każdego dnia prócz soboty, 4. Zadzwonić do brata

	Poniedziałek	Wtorek	Środa
Rano	wstać przed 9 ✓ iść na spacer ✓ było nawet fajnie, ale zostałem tylko 10 minut	wstać przed 9 ✓ iść na zakupy przerosło mnie to	wstać przed 9 nie mogłem w nocy spać - zasnęłam iść na spacer byłem zbyt zmęczony
Po- południe	Przykład, plan aktywizacji, wypełniony na końcu tygodnia		
Wieczór	ugotować obiad ✓ spaghetti ze słoika, nie prawdziwe gotowanie	ugotować obiad nie byłem na zakupach, więc zamówiłem jedzenie, choć mnie nie stać, miałem poczucie winy. zadzwonić do brata ✓ zaprosił mnie na urodziny bratanicy, martwiłem się o to.	ugotować obiad nadal nie byłem na zakupach, nie miałem ochoty na jedzenie, więc było mi wszystko jedno.
Nastrój	całkiem ok 7	depresyjny 3 wieczorem ból głowy	kiepski nastrój cały dzień 4

Jeszcze więcej wskazówek

Rozproszenie Uwagi

Rozproszenie uwagi to jedna z największych trudności przy wypełnianiu zaplanowanych zadań. Jeśli nie zrobiłeś tego co zaplanowałeś, zobacz, co wtedy robiłeś?

Co cię rozpraszało?

Wszyscy reagujemy na rzeczy w zasięgu naszego wzroku. Jeśli widzimy herbatniki, zwykle je jemy. Jeśli dźwięk z komputera informuje, że przyszedł mail, sprawdzamy skrzynkę mailową. Jeśli ktoś do nas zagaduje zatrzymujemy się i rozmawiamy. Jeśli telefon komórkowy dzwoni, sprawdzamy kto dzwoni/ pisze.

Oczywiście nie ma w tym absolutnie nic złego, chyba, że zaczyna to utrudniać wykonywanie zaplanowanych zadań.

1. Jeśli ci się to przydarza, możesz potrzebować zmienić otoczenie na takie, w którym jest jak najmniej rzeczy, które cię rozpraszają (distraktorów).

Możesz zapisać sobie przypomnienie w swoim rozkładzie dnia: *"wypełnić ankietę dotyczącą nowej pracy (wylączony TV i telefon)"*

Z drugiej strony czasami włączenie muzyki w tle może pomagać w odwróceniu uwagi od nudnego czy trudnego zadania i pomóc je wykonać. To jest sprawa indywidualna, sprawdź jak to działa u Ciebie.

tłumaczenie: emocje.pro

Refleksje nad twoim Planem Dnia

Co poszło zgodnie z planem?

.....

.....

.....

Czego się nauczyłeś?

.....

.....

.....

Co chciałbyś kontynuować w następnym tygodniu?

.....

.....

.....

Co chciałbyś zmienić w następnym tygodniu?

.....

.....

.....

5. Posortować stare ubrania i oddać potrzebującym, 6. Zobaczyć jakie zwierzę mogą sobie kupić/adoptować, 7. Jeśli przyjaciel zaprosi mnie na kawę- zgodzić się.

Plan
Aktywizacji

Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
wstać przed 9 9.30 - całkiem nieźle	wstać przed 9 ✓		
oddać rzeczy potrzebującym ✓ pooglądać zwierzęta w sklepie zoologicznym ✓ W tym samym czasie zrobiłem zakupy na bazarku	iść na spacer ✓ totalnie się zmusiłem do tego, ale potem spacerowałem przez godzinę.	iść na zakupy ✓	iść na spacer ✓ padało i zostałem w domu, ale robiłem ćwiczenia zamiast spaceru
przyjaciel zaprosił mnie na kawę, poszedłem, było OK, zostałem prawie godzinę			
ugotować obiad ✓	ugotować obiad ✓		ugotować obiad ✓
o wiele lepszy dzień, nadzieja 7	całkiem nieźle 6	zrelaksowany 6	całkiem dobry 5

Planowanie zadań: PRZYKŁAD

DATA

Cel aktywizacji	Przemyślenie szczegółów	Przećwicz to w swojej wyobraźni; wyobraź sobie siebie, że to robisz, zwróć uwagę na przeszkody, czy swoją niechęć.	
	Kto? Gdzie? Kiedy? Kto?		
Wstać przed 9.00	W domu, w sypialni Każdego dnia prócz niedzieli		Możliwe przeszkody i rozwiązania
Pójść na spacer	Samemu albo z przyjacielem Trzy razy w tygodniu, rano, do parku		
Pójść na urodziny mojej bratanicy	Kończy 12 lat, bardzo Jej zależy bym był, muszę jeszcze zadzwonić do jej mamy i poradzić się co do prezentu, urodziny będą w parku linowym, w środę 14-16, będzie tam brat i rodzice.		

Planowanie zadań: tydzień 3

		Przećwicz to w swojej wyobraźni; wyobraź sobie siebie, że to robisz, zwróć uwagę na przeszkody, czy swoją niechęć.	
Cel aktywizacji	Przemyślenie szczegółów	Możliwe przeszkody i rozwiązania	
	Kto? Gdzie? Kiedy? Kto?		
		Problem: Czucie się zmęczonym, nie będę chciał wstać Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: dać sobie 10 minut potem wstać Problem: Budzik nie dzwoni Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: upewnić się, że budzik jest nastawiony wieczorem dzień wcześniej	
		Problem: będzie padać Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: pójść kiedy pogoda się poprawi, zamiast spaceru, poćwiczyć w domu Problem: nie będę chciał iść Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: wyznaczyć sobie nagrodę np. gorąca czekolada i zobaczenie dobrego filmu po spacerze.	
		Problem: moje problemy zdrowotne powodują, że chodzę bardzo wolno i nie zajdę zbyt daleko Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: przypomnieć mojemu bratu o swoich problemach, wziąć zapas czasu na dojście do parku linowego, przypomnieć też bratanicy, że w drodze powrotnej musimy iść powoli (może się niecierpliwić, ale ostatecznie to dobrze, że nauczy się brać potrzeby innych pod uwagę) Problem: martwię się, że toaleta w parku linowym będzie daleko Możliwe rozwiązanie, które mogę wypróbować: zapytać się brata, iść wcześniej do toalety, nie pić za dużo płynów (jeśli toaleta faktycznie jest daleko).	

Dzień: Rano Po- południu Wieczór Nastrój							

Cele na ten tydzień

Data.....

Plan Aktywizacji 1

Dzień:							
	Rano						
	Po-południu						
	Wieczór						
Nastrój							

Planowanie zadań: tydzień 1

Cel aktywizacji	Przemyślenie szczegółów
	Kto? Gdzie? Kiedy? Kto?

Więcej wskazówek, odnośnie Planu Dnia

Motywacyjne napięcie powierzchniowe

Tym określeniem Piers Steel nazwał problemy z rozpoczynaniem aktywności, bo jak powszechnie wiadomo, najtrudniej jest zacząć, czyli "najtrudniejszy pierwszy krok".

Tutaj dwa niezawodne sposoby na poradzenie sobie z tym problemem

1. Jeśli czujesz, że zadanie cię przerasta, zaplanuj robienie czynności jedynie przez 10, a nawet 5 minut dziennie.

Przykłady:

Spędź 10 minut planując pisanie eseju przed południem i drugie 10 minut popołudniu.

Spędź 10 minut dziennie grabiąc trawnik w ogródku.

Oczywiście, gdy już zaczniesz, możesz poczuć, że chciałbyś to robić dłużej. Najlepiej jednak jest nie przedłużać nadmiernie czasu wykonywania czynności, szczególnie na początku. O wiele lepsze jest powrót do aktywności na kolejne 10 minut, później w ciągu dnia. W ten sposób będziesz miał kolejną możliwość złamać tzw. „napięcie powierzchniowe” osłabiając je, zanim znowu da o sobie znać.

2. Jeśli to możliwe, przygotuj się do danej aktywności już poprzedniego dnia wieczorem.

Np. jeśli masz trudności z porannym wstawaniem, możesz poprzedniego dnia przygotować sobie ubranie i przygotować śniadanie. Jeśli planujesz napisać list, przygotuj papier i długopis, poprzednią korespondencję, adres i inne potrzebne informacje poprzedniego wieczora. W ten sposób zredukujesz swoje „ motywacyjne napięcie powierzchniowe”.

Refleksje nad twoim Planem Dnia

Co poszło zgodnie z planem?

Czego się nauczyłeś?

Co chciałbyś kontynuować w następnym tygodniu?

.....

.....

.....

Co chciałbyś zmienić w następnym tygodniu?

DATA

Przećwicz to w swojej wyobraźni; wyobraź sobie siebie, że to robisz, zwróć uwagę na przeszkody, czy swoją niechęć.

Możliwe przeszkody i rozwiązania

[illegible]

Refleksje nad twoim Planem Dnia

Co poszło zgodnie z planem?

Czego się nauczyłeś?

Co chciałbyś kontynuować w następnym tygodniu?

Co chciałbyś zmienić w następnym tygodniu?

DATA.....

Przećwicz to w swojej wyobraźni; wyobraź sobie siebie, że to robisz, zwróć uwagę na przeszkody, czy swoją niechęć.

Możliwe przeszkody i rozwiązania

A blank sheet of graph paper with a grid pattern. The grid consists of horizontal and vertical lines forming squares. There are 10 columns and 8 rows of squares. The lines are thin and black on a white background.

Cel aktywizacji	Przemyślenie szczegółów
	Kto? Gdzie? Kiedy? Kto?

Dwie pomocne wskazówki odnośnie planowania

Zaplanuj aktywność, która jest dla ciebie trudniejsza do wykonania przed aktywnością, której wykonanie jest bardziej prawdopodobne.

Np.. jeśli nie masz problemu z wchodzeniem na Facebooka, ale sprawia ci trudność zaangażowanie się w ćwiczenia fizyczne, zaplanuj 10 minut ćwiczeń zanim wejdziesz na FB. Jeśli wiesz, że planujesz wypicie kawy przed południem, zaplanuj wykonanie trudnego telefonu przed wypiciem kawy.

Możesz dodać to do twojego planu. Np.

Zatelefonuj do szefa (przed kawą)

Idź na spacer (przed otwarciem komputera)

Z pewnością dla kogoś kto woli spacerować od pracy przy komputerze kolejność czynności powinna być odwrotna, czyli

Popracuj na komputerze, zanim pójdziesz na spacer.

Planuj rzecz, którą prawdopodobnie zrobisz zaraz po trudniejszej.

Dopasuj czas aktywności do zmieniającego się poziomu energii w ciągu dnia.

Np. Jeśli wiesz, że popołudniu uczynisz sobie drzemkę (co może utrudniać ci zaśnięcie wieczorem) zaplanuj popołudniową aktywność fizyczną niż alternatywną w pozycji siedzącej, np. czytanie książki. Planuj więcej „siedzących” zajęć w czasie, w którym łatwiej przychodzi ci koncentrować uwagę.

Dzień:							
Rano							
Po-południu							
Wieczór							
Nastrój							