





## Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení

### Pracovní list 9.3. Dělejte něco! Činnost (s druhými lidmi) prokazatelně zlepšuje náladu.

| Plánovaná činnost                                   | Kdy, s kým a jak to budu dělat?   | Jak často jsem to dělal? | Vliv na náladu?<br> |
|---|---|--------------------------|--|
| <i>Příklad: Jít do kina/ do divadla/ na koncert</i> | <i>Nemám sice moc peněz, ale na některá představení jsou slevněné vstupenky. Zavolám svému příteli a zeptám se ho, jestli by nechtěl jít se mnou.</i> |                          |                     |
|   |   |                          |  |
|   |   |                          |  |
|   |   |                          |  |
|   |   |                          |  |
|   |   |                          |  |
|   |   |                          |  |
|   |   |                          |  |
|   |   |                          |  |