




## Modulo 9: Depressione e Pensiero

### Scheda di lavoro 9.3. Fai qualcosa! Le attività predispongono al buon umore

Attività pianificata	Come lo farò esattamente?	Quanto spesso?	Effetto sull'umore? 
<i>Esempio cinema/teatro/ concerto</i>	<i>Non ho tanti soldi, ma in alcuni giorni ci sono le tariffe ridotte— chiamerò il mio amico per chiedergli se vuole venire.</i>		