

**درمان، بخش ۹ : تفکر و افسردگی**

کاربرگ ۳-۹ . یک کاری انجام بدهید! فعالیت های (اجتماعی) بالا برنده خلق هستند

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فعالیت های برنامه ریزی شده | دقیقا چگونه آن را انجام خواهم داد؟ | هر چند وقت یکبار آن را انجام می دادم؟ | تاثیر آن بر خلق؟ |
| مثال  سینما/تئاتر/کنسرت | ***من پول زیادی ندارم، اما بعضی روزها تخفیف ویژه وجود دارد-با دوستم تماس خواهم گرفت، و از او سوال می کنم ایا مایل است با من بیاید.*** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |