Ćwiczenie 9.3. Zrób coś! (społeczne) aktywności podnoszą nastrój

Planowana aktywność	**Jak mogę to zrobić?**	**Jak często robiłem/łam?**	**Wpływ na nastrój?**
Przykład kino/teatr/koncert	*Nie mam zbyt dużo pieniędzy, ale czasami są niższe ceny za bilety – mogę zadzwonić do znajomych czy chcą ze mną pójść.*		