

روز و تاریخ	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
صبح							
عصر							
شب							

برگرفته از جدول تمرینات درمان رفتاری شناختی- تمرین هفتگی- کارهایی که انجام می‌دهید و احساساتتان را بنویسید و از صفر تا صد به خود نمره دهید. سعی کنید در بخشهای مختلف این تمرین را انجام دهید تا متوجه شوید که چه کاری موجب چه احساسی میشود و به این ترتیب فعالیتها و احساسات خود را مدیریت کنید. مثلا اگر دیدن تلویزیون موجب احساس اضطراب میشود یا مطالعه موجب آرامش میشود، میتوانید آنها را به تناسب موقعیت تنظیم کنید.

<http://joy.education>

[www.instagram.com/dr.lalehmehrad](http://www.instagram.com/dr.lalehmehrad)