

Formularz: Aktywacja behawioralna – planowanie aktywizacji behawioralnych

Aktywność behawioralna	Kiedy, chcesz to zrobić? [data, godzina, z kim?, gdzie?]	Przewidywany poziom: P – przyjemności S – satysfakcja [skala 0 – 10]	Rzeczywisty poziom: P – przyjemności S – satysfakcja [skala 0 – 10]	Twoja obserwacja – komentarz (uwaga)