

Feuille de programmation des activités positives

Utilisez ce tableau pour noter vos activités quotidiennes. Notez l'effet de chacune d'elles sur votre humeur en lui attribuant une note de 1 (la plus mauvaise) à 10 (la meilleure).

Heure de la journée	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Exemple
Matin								6-7 : Je me suis réveillé et me suis préparé pour aller au travail (5)
Après-midi								12-1 : J'ai travaillé pendant la pause déjeuner (2)
Soirée								4-5 : Je suis rentré du travail et suis resté sur mon téléphone (3) 6-7 : J'ai préparé une nouvelle recette pour le dîner (7)
Nuit								9-10: J'ai appelé un ami avant de me coucher (8)