

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								<i>6-7 : Je me suis réveillé et me suis préparé pour aller au travail (5)</i>
Après-midi								<i>12-1 : J'ai travaillé pendant la pause déjeuner (2)</i>
Soirée								<i>4-5 : Je suis rentré du travail et suis resté sur mon téléphone (3)</i> <i>6-7 : J'ai préparé une nouvelle recette pour le dîner (7)</i>
Nuit								<i>9-10: J'ai appelé un ami avant de me coucher (8)</i>