



Планирование приятной жизни. Рабочий лист

Подобно аудиту образа жизни, этот рабочий лист побуждает вас думать и активно планировать приятные и значимые занятия.

1. Опишите три занятия, которые вам нравились, но вы перестали ими заниматься.
1
2
3
2. Опишите три занятия, которые вам сейчас нравятся и которыми вы хотели бы заниматься чаще.
1
2
3
3. Опишите три вида деятельности, которыми вы занимаетесь и которые хотите прекратить.
1
2
3
4. Опишите три дела, которые вы еще не сделали, но хотели бы начать.
1
2
3

