

Com base nas avaliações de humor que você registrou na Planilha de Monitoramento de Atividades, determine quais atividades o ajudaram a se sentir mais positivo (atividades antidepressivas) e quais o levaram a se sentir negativo (atividades depressoras).

Atividades positivas   antidepressivas	Atividades negativas   depressoras

Na Ativação Comportamental, um dos nossos objetivos é aumentar as atividades “positivas” e diminuir as atividades “negativas”.

Com o tempo, podemos substituir as atividades “negativas” por atividades mais “positivas”.

Das atividades positivas, quais são suas expectativas de benefícios (em uma nota de 0 a 10) e das dificuldades esperadas (em uma nota de 0 a 10).