

מתכנן הפעלה התנהגותית

כשאתם מוסיבים – הפעולה קודמת, ומצב הרוח מגיע אחריו. מתכננים פעילויות קטנות, ספציפיות ומתוזמנות.

1. איך אני מרגיש/ה היום

מצב רוח 0-10, אנרגיה 0-10, ומשפט אחד על מה שקשה עכשיו.

2. פעילויות שפעם נתנו לי הנאה או תחושת הישג

רשמו 6-8. כולל זעירות (הליכה של 5 דקות, שיר אחד, הודעה אחת לחבר).

3. התוכנית לשבוע

בחרו 3-5 פעילויות. הפכו כל אחת לספציפית: מה, מתי, איפה, כמה זמן. דרגו קושי 1-5 והתחילו מהקלה ביותר.

יום / שעה	פעילות (ספציפית)	קושי	בוצע?	מצב רוח אחרי (0-10)

4. מה עלול להפריע – ותוכנית ב'

5. סוף השבוע: מה שמתי לב?

אילו פעילויות הזיזו משהו, אפילו מעט? מה אחזור עליו?

כלל אצבע: "לא מחכים שיתחשק." קובעים את הפעילות, עושים את הגרסה הכי קטנה שלה, ומדרגים מצב רוח אחרי – המספרים בדרך כלל מפתיעים. אפליקציית AILAMA Mind יכולה להזכיר לכם כל יום ולעקוב אחרי הציונים.