Еженедельный трекер активности и настроения (поведенческая активация)

Ведение еженедельного трекера поможет отслеживать связь между действиями и эмоциональным фоном, а также планировать полезные активности.

Инструкция по заполнению:

1. Каждый день отмечайте основные виды активности (даже рутинные).
2. Для каждой активности укажите уровень удовольствия (0–10) и важности (0–10).
3. Запишите текущее настроение одним словом и/или в баллах (0–10).

День/Дата	Активность	Удовольствие (0–10)	Важность (0–10)	Настроение