

- Gebruik de registratie om het activiteiten niveau in kaart te brengen en te zien welke huidige activiteiten de stemming verbeteren
- Zet de mogelijk behulpzame activiteiten op schrift
- Gebruik deze lijst om ook toekomstige activiteiten te plannen inclusief *wat, wanneer, waar, hoe lang..?*
- Deel grotere taken in kleinere stukken op. Bv. *Ik zal 10 minuten afwassen* in plaats van *'het huis opruimen'*
- Probeer eventuele problemen in het uitvoeren van te voren te bespreken
- Voer de activiteit uit *ondanks* weinig energie of negatieve gedachten
- Breng de veranderingen in stemming in kaart die ontstaan door de activiteit door deze te registreren
- Evalueer de pogingen tot activiteiten en gebruik eventueel probleemoplossende technieken om moeilijkheden te beïnvloeden
- Feliciteer altijd bij ieder succes hoe klein ook

Lijst met mogelijke activiteiten

*Leuke activiteiten*

- \*een blad lezen of een boek lezen gedurende een half uur
- \*een korte wandeling maken bijvoorbeeld 10 minuten
- \*een ontspannend bad nemen
- \*een vriend of vriendin opbellen
- \*bij iemand op de koffie gaan
- \*tijd besteden aan het spelen met de kinderen
- \*andere hobby's of interesses inclusief sportdeelname

*Activiteiten die een gevoel geven iets bereikt te hebben*

- \*werk gerelateerde projecten of taken
- \*huishoudelijke klussen
- \*boodschappen doen
- \*de financiën afhandelen, de rekeningen betalen
- \*inspanning bv wandelen, zwemmen, gym, yoga, tuinieren