

Hensigtsmæssige aktiviteter til adfærdsaktivering

Lav en liste over aktiviteter, som du oplever belønnende. Gradér hver aktivitet i to kategorier: Hvor nemt det er for dig at gennemføre aktiviteten, og hvor belønnende den er for dig (hvor 10 er meget nemt eller belønnende, og 1 er svært eller slet ikke belønnende).

Aktivitet	Nemhed (1-10)	Belønning (1-10)
<i>Eksempel:</i> Gå en tur	9	6