

Частина 8.

Гарні часи.



Гарні часи.



Які твої улюблені жarti ...

Гарні часи.



Чим ти любиш займатися?

Задоволення та майстерність.

Може бути корисно подумати про кількість задоволення та майстерності, які приносять тобі гарні часи. Це особливо актуально, якщо ти відчуваєш пригнічення.

***ЗАДОВОЛЕННЯ** означає кількість задоволення, яке ти відчуваєш, коли щось робиш.*

***МАЙСТЕРНІСТЬ** означає ступінь задоволення, яке ти отримуєш від завдання робити щось.*

Кількість задоволення або майстерності, які ти отримуєш, залежить від твого особистого ставлення. Ти можеш оцінити кількість задоволення, яке отримуєш, роблячи щось веселе, використовуючи наш вимірювач задоволення.

Ти можеш оцінити рівень майстерності, який ти отримуєш, роблячи щось веселе, використовуючи наш вимірювач майстерності.

Вимірювач задоволення.



Задоволення та майстерність.

Вимірювач майстерності.

Максимум майстерності!!! 10

Багато 9
Майстерності 8

7
Середня 6
Майстерність 5
4

Помірна 3
Майстерність 2

Мінімум 1
майстерності.



Використовуй щоденник на наступній сторінці, щоб запланувати якомога більше приемних часів протягом наступного тижня.

Наприкінці дня оціни кожен час, проведений гарно, на нашому вимірювачі задоволення та на нашому вимірювачі майстерності

Гарні часи.

Використовуй цей щоденник, щоб запланувати
якомога більше приємних моментів
протягом наступного тижня.

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
09.00							
11.00							
13.00							
15.00							
17.00							
19.00							
21.00							
23.00							

Гарні часи.

Завершивши цю частину мого зошита, я вважаю, що
для мене найважливіше у гарному часі ...

