

НАВИЧКИ стресостійкості

Картки з навичками діалектичної
поведінкової терапії

1 Займатися приємними справами

Складіть список приємних занять, включаючи ті, що раніше приносили задоволення, але якими ви більше не займаєтеся. Пообіцяйте собі приділяти час одному приємному заняттю щодня протягом наступного тижня. Внесіть цей пункт у календар, щоб не забути, уточнивши “що, де, коли та як”. Почніть вже сьогодні.