



АРКУШ ПЛАНУВАННЯ ПРИЯСНОГО ЖИТТЯ

Подібно до аудиту способу життя, цей робочий аркуш заохочує вас думати про приємні та значущі заходи та активно планувати їх.

1. Опишіть три види діяльності, які вам раніше подобалися, але ви перестали ними займатися.
1
2
3
2. Опишіть три види діяльності, які вам зараз подобаються і які б ви хотіли робити частіше.
1
2
3
3. Опишіть три види діяльності, якими ви займаєтесь і які хочете припинити.
1
2
3
4. Опишіть три види діяльності, якими ви не займалися, але хотіли б розпочати.
1
2
3

