

Anexo 12. Registo diário das actividades

0 – 10 Assinale o PRAZER que obteve na realização das actividades							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	9-10						
	10-11						
	11-12						
	12-13						
	13-14						
	14-15						
	15-16						
	16-17						
	17-18						
	18-19						
	19-20						
	20-21						
21-00							

Anexo 13. Registo diário de pensamentos

Data e hora	Situação – O que estava a fazer? Estava mais alguém presente?	Emoções – O que sentiu? Classifique 0-10	Pensamentos – Use as mesmas palavras. Até que ponto acreditou nelas? Classifique 0-10