Scheda n. 19.1
Planning settimanale

Pianificare le tue giornate ti può essere davvero d'aiuto per concretizzare i cambiamenti che ti sei proposto e lasciare indietro le sostanze. Programmando la tua settimana puoi definire la giusta dose di attività utili e di attività piacevoli, impegnative o divertenti, cercando di non lasciare tempi morti, così da evitare che la noia, l'insoddisfazione o l'eccessiva disponibilità di tempo aprano la strada all'uso. Naturalmente devi far attenzione a non includere attività che mettano a rischio la tua astensione, lasciando da parte situazioni, luoghi e persone che facciano scattare il craving. Compila quindi la tabella sotto riportata pianificando la tua settimana e cerca poi di seguire il programma che ti sei dato. Man mano che svolgi le attività puoi segnare nelle "note" i tuoi pensieri sull'attività svolta come anche dare un giudizio sulla piacevolezza o la soddisfazione rispetto all'attività (ad es. da 1 a 10). Puoi cerchiare inoltre con un pennarello nero i momenti vuoti o noiosi, in rosso le attività utili e in verde quelle divertenti. Così ti sarà immediatamente evidente in che modo hai occupato il tuo tempo. A fine settimana puoi pianificare la successiva cercando di migliorare il programma, e così via…

Mese _____ Settimana _____

	Lunedì ___	Martedì ___	Mercoledì ___	Giovedì ___	Venerdì ___	Sabato ___	Domenica ___
Attività della mattina							
Attività del pomeriggio							
Attività della sera							

Pensieri ricorrenti durante le attività svolte: _____
_____
_____
_____

Note per la prossima pianificazione: _____
_____
_____
_____