

# THINGS YOU CAN DO TO LIFT YOUR SPIRITS

---

## Directions:

Make a list of five activities you can do to lift your spirits. Try to do one of the activities each day. Immediately after doing the activity, rate your mood from 1 (sad) to 10 (very happy). Do this every day for two weeks.

## Activities:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Day 1) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 2) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 3) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 4) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 5) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 6) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 7) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 8) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 9) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 10) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 11) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 12) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 13) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

Day 14) Your Activity: \_\_\_\_\_

Your Mood After The Activity:     1     2     3     4     5     6     7     8     9     10