

EXERCISE: ACTIVITY SCHEDULING

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:
Afternoon	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:
Evening	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:	P: A:

P = rate feeling of pleasure (0–10)

A = rate feeling of achievement (0–10)