

Aktivitäten, die mir Spaß machen und eventuell auch in depressiven Phasen helfen könnten:



Könnte mir helfen, wenn die Depression folgendermaßen ist:

Meine Lieblingsaktivitäten

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

	Vorbereitung	leicht	mittel	schwer
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				