

## Άσκηση 1



Σημειώστε στο ημερολόγιό σας την ημερομηνία που θα αρχίσετε το dating detox, και τότε αναμένετε να ολοκληρωθεί.

Σας προτείνω επίσης να γράψετε στο ημερολόγιό σας μια λίστα με όλες τις δραστηριότητες που αγαπάτε να κάνετε.

**Τώρα δημιουργήστε ένα διασκεδαστικό χρονοδιάγραμμα για την εβδομάδα.**

**Μέρα με τη μέρα  
Δραστηριότητα με δραστηριότητα**