

## Záznamový arch S kily navíc nemohu...

Den	Negativní myšlenka	Jak jí věřím 10-1	Protiargument	Jak věřím původní myšlence 10-1
0.	<i>když jsem tlustá, nemohu jít cvičit</i>	<i>10</i>	<i>po cvičení mi bude lépe</i>	<i>6</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				