

Záznamový arch Jím v důsledku nákupu

Den	Konkrétní problém	Cíl	Metoda k dosažení cíle	Splnil/a jsem ano částečně ne	Odměna
0.	<i>musím koupit manželovi salám</i>	<i>nebudu jíst salám</i>	<i>nákup uloží do ledničky manžel</i>	<i>ano</i>	<i>koupím si časopis</i>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					