

## Záznamový arch Myšlení bud' – anebo

Den	Negativní myšlenka	Jak jí věřím 10-1	Protiargument	Jak věřím původní myšlence 10-1
0.	<i>nesmím porušit dietu</i>	10	<i>chybovat je normální</i>	8
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				