

Záznamový arch Pohodu si umocňuji jídlem

Den	Situace, emoce	Cíl	Metoda k dosažení cíle	Splnil/a jsem ano čiástečně ne	Odměna
0.	<i>pohoda u televize</i>	<i>nebudu jíst u televize</i>	<i>půjdu se dívat k sousedce</i>	<i>ano</i>	<i>mám ze sebe dobrý pocit</i>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					