

Záznamový arch Stresy řeším jídlem

| Den | Situace, emoce | Cíl | Metoda k dosažení cíle | Splnil/a jsem ano čiástečně ne | Odměna |
|-----|-----------------------|---------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------|
| 0. | <i>rozčílí mě šéf</i> | <i>nesním oplatky</i> | <i>budu si chvíli povídat s kolegyní</i> | <i>ano</i> | <i>půjdu do kina</i> |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |