ADIMIO | Çalışma formu

Bekleme ve tepki günlüğü

Bu formu kendi hedeflerine göre doldur. Gereksiz kişisel bilgi yazma.

Tarih: _____ Hedef: _____

Beklediğim durum	Kontrol edebildiğim	Seçtiğim davranış	Sonuç

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____