



Týdenní záznam úspěchů

Co je můj problém?

Spouštěč (důvody, proč se mi to děje)

Můj úkol (jak budu problém řešit)

	Jak se mi dařilo úkol plnit?	Případné poznámky:
Pondělí	  	
Úterý	  	
Středa	  	
Čtvrtek	  	
Pátek	  	
Sobota	  	
Neděle	  	

Jak jsem se při plnění úkolů cítil/a?   

Je velmi důležité, aby se vám nejen úkoly dařilo plnit, ale také, abyste se při jejich plnění cítili relativně dobře nebo velmi dobře. Změny, které nejsou člověku příjemné, mají menší šanci stát se trvalou součástí životního stylu.