

## 7 LEKCJA



### Zapisz myśli wspierające i niewspierające

MYŚLI WSPIERAJĄCE

MYŚLI NI EWSPIERAJĄCE


### Wnioski z niepowodzeń

POWIELONE ZACHOWANIE	CO SIĘ WYDARZYŁO PRZED?	JAKIE MYŚLI	JAKIE EMOCJE MI	INNE CZYNNIKI, CZYNNIKI, NP. NIEWYSPANIE, GŁÓD	WNIOSKI