

7 dzień wyzwania



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	WNIO SKI