# ADIMIO | Çalışma formu

## Duygu ile davranış arasındaki fark nasıl anlaşılır çalışma tablosu

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

Tarih: _____ Hedef: _____

| Olay | Olası duygu | Davranış | Başka seçenek |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____