ADIMIO | Çalışma formu

Gerçekçi iç konuşma kartları

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

Tarih: _____ Hedef: _____

Zorlandığım an	Eski cümle	Gerçeğe uygun cümle	Küçük eylem

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____