ADIMIO | Çalışma formu

Kişisel sınır ve yanıt kartı

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

Tarih: _____ Hedef: _____

İstek	Kendi sınırım	Saygılı yanıt	Destek seçeneği

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____