ADIMIO | Çalışma formu

Güvenli sosyal deneme günlüğü

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

Tarih: _____ Hedef: _____

Seçtiğim küçük adım	Önceki beklentim	Gerçekleşen olay	Destek/sonraki seçim

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____