ADIMIO | Çalışma formu

Alışkanlık deneme çizelgesi

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

Tarih: _____ Hedef: _____

Mevcut ipucu	Küçük davranış	Uygulama gözlemi	Ortam değişikliği

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____