

ZÁZNAM PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ

Popis chování, které bych chtěl změnit/odstranit: _____

Datum Čas	Situace	Emoce <i>Intenzita</i> 0 - 8	Myšlenky, představy <i>Přesvědčivost</i> 0 – 100%	Důsledky - bezprostřední - dlouhodobé