



HUBNĚTE
PSYCHOLOGICKY

POHODU SI UMOCŇUJI JÍDLEM

Den	Problém	Spouštěč	Cíl	Metoda k dosažení cíle	Splnil/a jsem ano/částečně/ne	Odměna
0.	<i>konzumace sladkostí a slaného</i>	<i>klid a pohoda u televize</i>	<i>nebudu jíst u televize</i>	<i>lakuji si u televize nehty</i>	<i>ANO</i>	<i>krásně upravené nehty</i>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						