



HUBNĚTE  
PSYCHOLOGICKY

# STRESY ŘEŠÍM JÍDLEM

Den	Problém	Spouštěč	Cíl	Metoda k dosažení cíle	Splnil/a jsem ano/částečně/ne	Odměna
0.	<i>konzumace čokolády</i>	<i>rozčíli mě šéf</i>	<i>nebudu jíst čokoládu ve stresu</i>	<i>dechová technika</i>	<i>ANO</i>	<i>půjdu do kina</i>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						