Εβδομάδα ……..

| **Ημερ:** | **Δραστηριότητα:** | |
|---|---|---|
| Τι με έκανε να σκεφτώ πολύ σήμερα; | Τι θεωρώ ότι είχε επιτυχία ή πήγε καλά σήμερα; | Τι κέρδισα από αυτή την εμπειρία; |
| Πώς νιώθω: | | |

| **Ημερ:** | **Δραστηριότητα:** | |
|---|---|---|
| Τι με έκανε να σκεφτώ πολύ σήμερα; | Τι θεωρώ ότι είχε επιτυχία ή πήγε καλά σήμερα; | Τι κέρδισα από αυτή την εμπειρία; |
| Πώς νιώθω: | | |

| **Ημερ:** | **Δραστηριότητα:** | |
|---|---|---|
| Τι με έκανε να σκεφτώ πολύ σήμερα; | Τι θεωρώ ότι είχε επιτυχία ή πήγε καλά σήμερα; | Τι κέρδισα από αυτή την εμπειρία; |
| Πώς νιώθω: | | |

| **Ημερ:** | **Δραστηριότητα:** | |
|---|---|---|
| Τι με έκανε να σκεφτώ πολύ σήμερα; | Τι θεωρώ ότι είχε επιτυχία ή πήγε καλά σήμερα; | Τι κέρδισα από αυτή την εμπειρία; |
| Πώς νιώθω: | | |

| **Ημερ:** | **Δραστηριότητα:** | |
|---|---|---|
| Τι με έκανε να σκεφτώ πολύ σήμερα; | Τι θεωρώ ότι είχε επιτυχία ή πήγε καλά σήμερα; | Τι κέρδισα από αυτή την εμπειρία; |
| Πώς νιώθω: | | |