

Zapis/plan *czynności*

Dzień tygodnia: Poniedziałek Wtorek Środa Czwartek Piątek Sobota Niedziela

Data: _____

Godzina	Co robiłam/em? lub Co zamierzam robić?	Przyjemność 0–100%	Obserwowana emocja 0–100%	W jakim stopniu poradziłam/em sobie? 0–100%	Komentarz
24–1					
1–2					
2–3					
3–4					
4–5					
5–6					
6–7					
7–8					
8–9					
9–10					
10–11					
11–12					
12–13					
13–14					
14–15					
15–16					
16–17					
17–18					
18–19					
19–20					
20–21					
21–22					
22–23					
23–24					
Podsumowanie dnia:					