

Temelleri Güçlendirme

Hafta: _____

	Pzt	Sa	Çrş	Pe	Cu	Cts	Pa
1. Avantajlarım listesini okudum.							
2. Oturarak, yavaşça, her lokmadan keyif alarak yedim.							
3. Gün boyunca kendime kredi verdim.							
4. Hatırlatıcı notlarımı okudum.							
5. Tartıldım.							
6. Karşı koyma kasımı güçlendirdim.							
7. Açlığımı ve can çekmelerimi kontrol altına aldım.							
8. Planladığım zamanlarda yedim.							
9. Planladığım şeyleri yedim.							
10. "Kesinlikle değer" anları yarattım ya da yarattıklarına baktım.							