

تاریخ:	عنوان:
چه حسی دارم؟ از ۱ تا ۱۰ مشخص کنید.	
امروز چه تغییر مهمی در احساس، رفتار و افکارم داشتم؟	
آیا تکالیف/وظایف/مسئولیت‌های امروزم را انجام داده‌ام؟ چه کاری می‌توانم انجام دهم که دفعه بعد به نتیجه بهتر و کاملتری برسم؟	
در کدام تکالیف/مسئولیت‌ها/وظایف هنوز مشکل دارم و چگونه می‌توانم تغییر ایجاد کنم؟	
چه تغییری در احساس، افکار و رفتارم می‌تواند به من کمک کند که هدفهایم/مسئولیت‌هایم/وظایفم را بهتر انجام دهم؟	

برگرفته از جدول تمرینات درمان رفتاری شناختی

<http://joy.education>

www.instagram.com/dr.lalehmehrad