



ÖZ DİSİPLİN DEĞİŞİM TABLOSU

Her gün yapmak istemediğiniz Üç Şey'i yapmalısınız ya da yapmamanız gereken ama yapmak istediğiniz Üç Şey'den vazgeçmelisiniz. Her gün üç şey kaydedin. (Örneğin kitap okumak istemiyorsanız her gün kitap okuyun vb.)

PAZARTESİ	SABAH	
	ÖĞLE	
	AKŞAM	
SALI	SABAH	
	ÖĞLE	
	AKŞAM	
ÇARŞAMBA	SABAH	
	ÖĞLE	
	AKŞAM	
PERŞEMBE	SABAH	
	ÖĞLE	
	AKŞAM	
CUMA	SABAH	
	ÖĞLE	
	AKŞAM	
CUMARTESİ	SABAH	
	ÖĞLE	
	AKŞAM	
PAZAR	SABAH	
	ÖĞLE	
	AKŞAM	

*Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk, Jonice Webb kitabından yararlanılarak hazırlanmıştır.