

## Щоденник поведінкових змін

Дата та час:

---

---

---

Трігер:

---

---

---

Поведінкова реакція:

---

---

---

Наслідок поведінкової реакції:

---

---

---

Нова поведінка:

---

---

---

Наслідок нової поведінки:

---

---

---

Рефлексія:

---

---

---