

## DZIENNIK STRATEGII

Przed Tobą, **dziennik**, który pomoże Ci ocenić trafność i wartość stosowanych technik. Staraj się notować swoje odczucia zaraz po skorzystaniu z danej techniki.

Data	Godz.	Sytuacja	Zastosowana strategia	Skuteczność fizyczna	Skuteczność emocjonalna