BİK Günlüğü

(Başarılı, İstekli, Keyifli)

Ruh halimiz genellikle yaptığımız işlerden, kiminle ve ne zaman yaptığımızdan etkilenir. Her gün yaptıklarınızdan hangilerinde ne kadar başarı duygusu, istekli ve keyifli hissettiğinizi takip edin. Yaptığınız aktiviteyi, tarihini, gününü ve saatini o anda başarı, istek ve keyif hissiniz derecesini "0-hiç, 10-en fazla" olacak şekilde not edin veya ilgili sütunu işaretleyin.

Tarih Gün Saat	**Aktivite-Ne yapıyordun, Yanında Kim Vardı**	**Başarılı**	**İstekli**	**Keyifli**
		B	**İ**	**K**
11 Mayıs Salı,22.00	*Örnek: Çay içtikten sonra bilgisayarda oyun oynuyordum.*	*1*	*1*	*7*
15 Mayıs Cts, 12.00	*Örnek: Sevda'ya telefon ettim ve kahve içmeye davet ettim*	*4*	*9*	*8*

Tarih Gün Saat	Aktivite-Ne yapıyordun, Yanında Kim Vardı	Başarılı	İstekli	Keyifli
		B	İ	K