



## بوم آداب زندگی روزانه

هر یک از ما در زندگی شخصی و با اجتماعی خودمان روش‌هایی داریم که مبنای بسیاری از رفتارهای مثبت و منفی ماست. بوم زیر به شما کمک می‌کند در مرحله اول رفتارهای خودتان را فهرست کنید و سپس برای تقویت و یا تغییر آنها برنامه‌ریزی نمایید.

ساعت بیداری



ساعت خواب



رفتارهای مثبت و منفی خود را فهرست کنید.

رفتارهای مثبت

بلاجه زدن

چشم‌پوشها زدن هم

حالا برای تقویت یا تغییر رفتارهایتان برنامه‌ریزی کنید.

چگونه رفتار مثبت خود را تقویت کنم؟

بهدارهای خوب را بریزان کنم.

چگونه رفتار منفی خود را کاهش بدهم؟

بهدارهای خوب بریزان کنم

