



# Журнал тяги Робочий Аркуш

Дата	Час	Оцінка 1-10	Тривалість тяги	Що викликало мою тягу?	Де/з ким я був?	Як я впорався з цим і мої відчуття від цього	Альтернативна діяльність, замінна поведінка

