

AUTOMONITORAGGIO DELL'INCORAGGIAMENTO

Data		Data	
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

Istruzioni: sbarrare un numero ogni volta che si ricorre all'incoraggiamento