Tabella 7.3. Scheda Riassuntiva dell'Andamento del Programma

Settimane	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Check della prestazione											
Comportamenti controproducenti											
Evitamenti											
Procrastinazioni											
Preoccupazioni per la prestazione											
Attenzione selettiva agli errori											
Innalzamento degli gli obiettivi da raggiungere											
Sentirsi bene quando si raggiungono gli obiettivi											
Autocritica quando non si raggiungono gli obiettivi											
Aumentare l'impegno quando non si raggiungono gli obiettivi											
Sentirsi in controllo dedicandosi al raggiungimento degli obiettivi?											
Marginalizzazione della vita											