

#WrzesieńDobrychNawyków

MOJA CHECKLISTA DOBRYCH NAVYKÓW

Nawyk

Zapisz wszystkie nawyki, jakie chcesz wprowadzić. Każdego dnia zaznaczaj, czy pielęgnowałeś wdrażanie nowych zasad. Niech to będzie Twoja codziana lista „do zrobienia”, przypominająca o tym, że trzeba codziennie pracować nad wdrożeniem nowych zwyczajów.

Dzień

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

ĆWICZENIE

Zastanów się, jakie zdrowe nawyki chcesz wprowadzić w Twoim życiu. A może chcesz popracować nad eliminacją tych złych? Czego potrzebujesz, aby osiągnąć cel, co Ci może stanąć na przeszkodzie i jak możesz sobie z nimi poradzić? Zastanów się opracuj plan działania! Możesz powtórzyć ćwiczenie dla każdego nawyku.

Nawyk jaki chcę wprowadzić/zmienić to:

.....

Czego się najbardziej obawiam,
co może mi przeszkodzić:

.....

.....

.....

.....

Jak mogę sobie z tym poradzić? (Możesz poprosić
o pomoc bliskich w opracowaniu rozwiązań):

.....

.....

.....

.....

Czego potrzebuję, by zacząć działać. Czy
mogę sobie ułatwić ten proces?

.....

.....

.....

.....

Co zyskam, gdy wprowadzę/zmienię
i utrwalę ten nawyk?

.....

.....

.....

.....