Miesiąc: _____ · zaznaczaj od razu, długopis przy kartce

Tracker nawyków

Nawyk	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	Razem

Nigdy dwa razy z rzędu. Jeden pusty dzień to wypadek. Dwa to początek nowego nawyku.

Śledź działania, nie wyniki. „Ćwiczyłam", a nie „schudłam".

Zacznij od 1-3 nawyków. Osiem rzędów to maksimum, nie cel.

Karta planu · wypełnij przed pierwszym krzyżykiem

Mój system nawyków

KIM CHCĘ BYĆ ZA ROK (JEDNO ZDANIE: „JESTEM OSOBĄ, KTÓRA…")

Nawyk 1

Będę _____ **o** _____ **w** _____

Po _____ **zrobię** _____

Wersja na dwie minuty: _____

Co może mi przeszkodzić i co wtedy zrobię: _____

Nawyk 2

Będę _____ **o** _____ **w** _____

Po _____ **zrobię** _____

Wersja na dwie minuty: _____

Co może mi przeszkodzić i co wtedy zrobię: _____

Nawyk 3

Będę _____ **o** _____ **w** _____

Po _____ **zrobię** _____

Wersja na dwie minuty: _____

Co może mi przeszkodzić i co wtedy zrobię: _____

Nie musisz codziennie robić dużo. Musisz codziennie przyjść. Reszta przychodzi z czasem.

Na koniec miesiąca napisz do siebie

Tracker pokazuje, ile razy coś zrobiłaś lub zrobiłeś. Nie pokazuje, czy to coś zmieniło. Na koniec miesiąca napisz kilka zdań do siebie, a my odeślemy je mailem, akurat na nowy tracker.



Piszesz dziś

Krzyżyki z trackera i kilka zdań od siebie.



Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu.



Wraca do Ciebie

Mailem za miesiąc, 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od trzech zdań: co wyszło, co było najtrudniejsze i co zmieniam w przyszłym miesiącu.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

listdosiebie.pl

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

Twój cel przetrwa luty?

List prowadzony **Cele** w 4 minuty sprawdza, czy Twój cel jest jasny, czy wiesz, po co Ci on, czy masz plan, czas, wytrwałość i wsparcie, a wynik widzisz od razu. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/cele**.