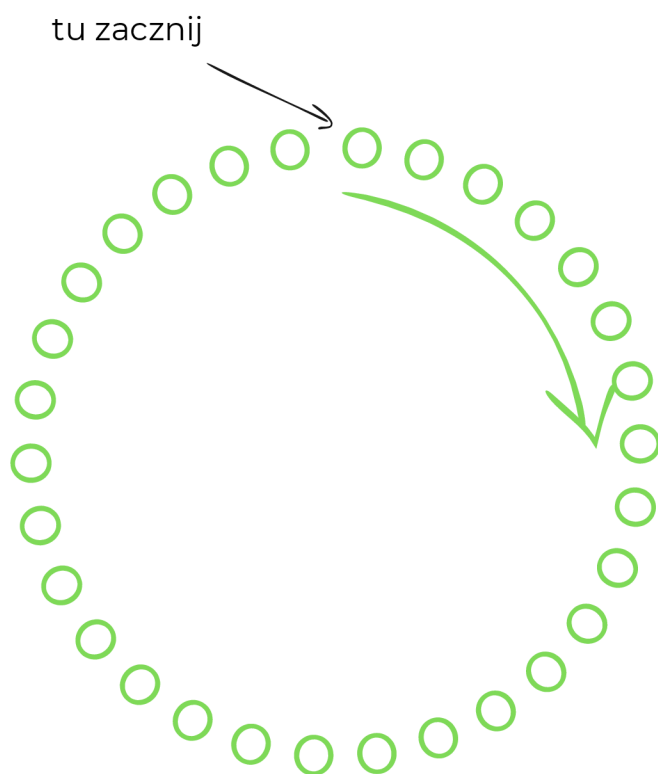


Nawykownik elastyczny

Wybierz nawyk, który chcesz utrwalić i wpisz go w środku każdego z kółek. Każde kółko jest przewidziane na 30 dni. Postaraj się, żeby zielone wypełniło się pierwsze - czy to będzie za miesiąc, czy za dwa, to nie ma znaczenia :)



Zielone kółko to tracker sukcesów. Im częściej udaje Ci się spełnić swój plan na dany dzień, tym skuteczniej utrwała się nawyk. **Świętuj małe sukcesy!** Zaznacz kółko w dniu, w którym spełnisz swój plan.

Różowe kółko to tracker lekcji. Nie udało się w danym dniu spełnić swoich założeń? Okej. Dlaczego? Zastanów się i wykorzystaj swoje wnioski przy kolejnej okazji. Zaznacz kółko w dniu, w którym nie uda Ci się spełnić planu.

