

ДАТА СТАРТ / /

ДАТА КРАЙ / /

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ / /

ДНЕВНИК ЗА СЛЕДЕНЕ НА ЦЕЛИ И ИЗГРАЖДАНЕ НА НАВИЦИ

Нов навик:

.....

.....

.....

какво научих:

Зачеркни всеки ден, в който спазиш навика си.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Моята мотивация:

Оценка на усилията ми:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Цели - план за действие

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Срок:

/ /	
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	

Завършено:

Какво мога да направя различно?

Оценка на израстването ми

☆☆☆☆☆

Бележки: