

PLANER

3 CELE MIESIECZNE

PN

WT

ŚR

CZW

PT

SB

ND

Spraw, by to było satysfakcjonujące.

CELE DZIENNE

	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
nawodnienie																														
zdrowe posiłki																														
sen																														
aktywność																														
rozwój																														

[illegible]

PLANER

miesiąc

3 CELE MIESIĘCZNE

- Zapisz swoje cele, dzięki którym będziesz bardziej konsekwentny/na.
- Jeśli wydaje Ci się ciężki do osiągnięcia - spróbuj rozisać je na mniejsze - będą łatwiejsze i nakarmią Twoją motywację.
- np. 1h na rozwój tygodniowo, 2 treningi tygodniowo, 1 dobry nawyk na tydzień

Spraw, by to było satysfakcjonujące.

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
●	1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●	6 ●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Rozplanuj treningi i ważne punkty swojego życia. Nie nakładaj stresorów na siebie.
Trening powinien być wpisany w Twój kalendarz jak ważne spotkanie w pracy.

CELE DZIENNE

	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
nawodnienie	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
zdrowe posiłki	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
sen	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
aktywność	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
rozwój	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Zapisz to, nad czym chcesz się skupić - ja zazwyczaj wybieram te kluczowe punkty.
Zauważ w skali miesiąca nad czym warto popracować.

@fizjo.endorfina