měsíc:

habit tracker

MOJE FINANCE ZLÍN

Jaké návyky si chci vytvořit?

	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.

Čím se odměním až výzvu dokončím?

Co potřebuji, aby se mi tato výzva dařila?

Jak vyplnit habit tracker:

1. Napiš do levé kolonky nové návyky, které si chceš vytvořit. Může to být např. cvičení, zdravé jídlo, čtení aj. Můžeš taky formulovat zvyk jako “přestat dělat … (kousání nehtů), neutratit zbytečně peníze apod.
2. Nepiš si jich zbytečně moc. Prostor na ně je, ale začni ze začátku jen s pár zvyky a příští měsíc můžeš přidat.
3. Můžeš si je seřadit od nejdůležitějšího po nejméně důležité.
4. Každý den si vybarvíš políčko, pokud se ti dodržení povedlo :-)
5. Pokud si chceš dáš cíl např. splnit tento zvyk 3x týdně (třeba cvičit jógu) využij pravou stranu vedle tabulky a k příslušnému řádku si cíl zapiš. Bude to mnohem konrkétnější a pro tebe více motivující.
6. Napiš si dole vlevo odměnu za to, že vydržíš zapisovat (ne dodržet!) všechny dny své nové zvyky.
7. Nebuď na sebe přísný/á, pokud se vše nepovede na 100%. Keep going!

Kolik dnů se mi podařilo splnit zvyk:

Kolik dnů se mi zvyk nepodařilo splnit: