

{ MOJE WARTOŚCI. POTRZEBY I CELE }

Zastanów się, jakie są Twoje wartości i potrzeby oraz jakie cele chciałbyś(-abyś) osiągnąć w najbliższych tygodniach. Uzupełnij kartę.



A large, empty rectangular box with rounded corners and a dark red border, intended for writing values.



A large, empty rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing needs.



A large, empty rectangular box with rounded corners and an orange border, intended for writing goals.

{ LISTA PRIORYTETÓW }

Ustal listę celów, które chcesz osiągnąć w najbliższych tygodniach, a następnie określ ważność każdego z nich. Najważniejszy cel oznacz jako „1”, a kolejnymi cyframi mniej priorytetowe zadania.

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

{NAGRODA! BINGO!}

Opracuj własny system nagród. Nagradzaj się za podjęty wysiłek po ukończeniu każdego etapu. Uzupełnij BINGO, wpisując w każdy kwadrat te czynności (nagrody), które sprawią Ci prawdziwą radość i będą motywować w chwilach słabości. Mogą to być drobne rzeczy, ale takie, na które będziesz czekał(-a) z radością.
