

5 LEKCJA

Stwórz nawyki,
które wspierają
Twoje cele!



**NAWYK, JAKI
CHCĘ ZMIENIĆ**

**SYTUACJA (BODZIEC), KTÓRA
PROWADZI DO MOJEGO
ZACHOWANIA**

(kiedy to się dzieje?
co czuję? co myślę?)

**NAGRODA,
JAKĄ ODCZUWAM PO
WYKONANIU ZACHOWANIA**

**NAWYK, JAKI
CHCĘ ZMIENIĆ**

**SYTUACJA (BODZIEC), KTÓRA
PROWADZI DO MOJEGO
ZACHOWANIA**

(kiedy to się dzieje?
co czuję? co myślę?)

**NAGRODA, DZIĘKI KTÓREJ
DOCENIĘ SWOJE WYSIŁKI**