

5 dzień wyzwania

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

Blank space for writing the habit to be changed.

Blank space for writing the situation (trigger) leading to the behavior.

Blank space for writing the reward felt after the behavior.

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

Blank space for writing the habit to be changed.

Blank space for writing the situation (trigger) leading to the behavior.

Blank space for writing the reward for the effort.