I malou změnou můžeš zlepšit svůj život.

IG: @hacknisvujzivot
Web: www.hackni-svuj-zivot.cz

Váš nový návyk	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
Vyplnit pracovní list																															

Jak si budovat návyky

1) Vytvořte si seznam návyků. Pro začítek 1 - 3 budou stačit.
2) Připište si i jak často za den chcete návyk trénovat
3) Pokud návyk splníte vybarvěte čtvereček **zeleně**
4) Pokud návyk nesplníte vybarvěte čtvereček **červeně**
5) Pokud návyky dlouhodobě neplníte začněte znovu