

Kitűzött céloom a következő 12 hétre:

Szükséges szokások:

- 1.
- 2.
- 3.

Mérföldkövek, melyeket el kell érnem a célhoz:

- 1.
- 2.
- 3.

Miben változik az életem, ha elérem ezt a célt?

Írd le pontosan, milyen szokásokat szeretnél vezetni a Szokáskövető munkafüzetben, milyen eredményeket fogsz gyűjteni a céloddal kapcsolatban:

- 1.
- 2.
- 3.

Jutalom, ha megvalósul a céloom:

Büntetés, ha nem valósul meg a céloom:

Elköteleződés:

A fentiekben meghatározott célt megvalósítom a következő dátumig:

Aláírás