



## TECHNIKA OZNACZANIA CELÓW

Jak oznaczasz swoje cele i zadania w kalendarzu?

✓ Zrobione

✗ Częściowo

? Później/Nie wykonałem



Zaznacz, dlaczego **NIE WYKONAŁEŚ DANEGO ZADANIA:**



• Zapomniałem, nie chciało mi się lub uległem pokusie



• Byłem w bardzo złej sytuacji fizycznej lub emocjonalnej



• Wystąpiły okoliczności, które utrudniły wykonanie postanowienia.



• Wydarzyło się coś, co uniemożliwiło wykonanie postanowienia.



• Zaplanowałem wcześniej, że nie wykonam tego postanowienia.

Codziennie rano lub wieczorem zaznacz w kalendarzu przy danym zadaniu jedno z tych oznaczeń w zależności od tego, jak poszła Ci jego realizacja. Jeśli nie udało Ci się go wykonać zaznacz powód, dlaczego tego nie zrobisz.





Dzień tygodnia	Zadanie	Status	Powód braku realizacji
Poniedziałek		v /x/?	
Wtorek		v /x/?	
Środa		v /x/?	
Czwartek		v /x/?	
Piątek		v /x/?	
Sobota		v /x/?	
Niedziela		v /x/?	

