

Každý den máš šanci posunout se blíže ke svému snu a cíli.

Úkolníček

Úkolníček Ti pomáhá přehledně si zapisovat úkoly, které bys chtěla během týdne zvládnout.

Každý úkol si zapíšeš na jeden řádek.

Za každý splněný úkol si vybarvíš srdíčko na konkrétním řádku.

Díky tomu krásně uvidíš své pokroky.

Současně Tě může inspirovat a motivovat.

*12 listů - 12 týdnů - 3 měsíce
Vytiskni si listy opakovaně :)*

I malé křůčky vedou k velkým výsledkům.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:

[illegible]

Stanov si jasný cíl - věř, čeho chceš dosáhnout.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:

Začni malými kroky - i malý pokrok tě posune kupředu.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:



Lvět
maž♥retek

Věř si - důvěra v sebe pomáhá překonávat překážky.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:



Měj důvod, proč to děláš - silný důvod tě udrží v pohybu.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:

Neurzdávej se po neúspěchu - chyby jsou součástí učení.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:



Svět
 muž♥retek

Obklopuj se pozitivními lidmi – jejich podpora bývá velkou motivací.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:

Odměňuj se za pokrok – dopřej si něco příjemného.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:

Mysli pozitivně - soustřeď se na možnosti, ne jen na problémy.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:



Svět
 muž♥retek

Vytrvej - motivace někdy klesá, ale důležitá je pravidelnost.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:

Připomínej si své úspěchy – uvědom si, co všechno už se ti podařilo.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:

Inspiruj se - sleduj ty, kteří ukazují, čeho je možné dosáhnout.

Úkolníček

Týden:

Tento týden bych ráda zvládla:



Svět
 muž♥retek

Neboj se změn - výstup z komfortní zóny pomáhá růst.

Každý den máš šanci posunout se blíže ke svému snu a cíli.

Novinka



Kalendář za 79,-
16 měsíců ke stažení a vytištění



