мотивация: штраф: минимальный план:	мотивация: штраф: минимальный план:
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	`
мотивация:	мотивация:
штраф:	штраф:
минимальный план:	минимальный план:
 ;	
мотивация:	мотивация:
штраф:	штраф:
минимальный план:	минимальный план:
мин инмальный нлан. П	мипличальпон нлап.

Инструкция

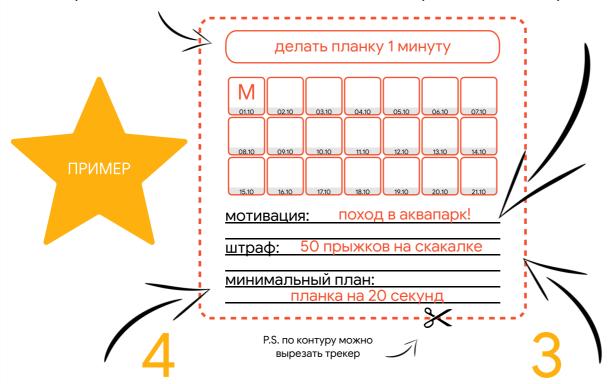
<u>Цель:</u> собрать мотивационное слово 3 раза и сформировать привычку!

1

Напишите привычку, которую хотите выработать или ту, от которой хотите избавиться

2

Если чувствуете, что нуждаетесь в дополнительной мотивации, то придумайте себе приятное вознаграждение



Запишите минимальный план, на случай непредвиденных обстоятельств

Также, как дополнительное стимулирование, назначьте себе штраф за невыполнение привычки



которые будете выполнять привычку

Выполняйте привычку и вписывайте мотивационное слово в ячейки, например,

МОЛОДЕЦ!

MORORES 7

Если не выполнили привычку в назначенный день, то все зачеркиваете и начинаете заново!

мотивация:	мотивация:
штраф:	штраф:
минимальный план:	минимальный план:
_ _;	<u> </u>
	,
мотивация:	мотивация:
штраф:	штраф:
минимальный план:	минимальный план:
	<u> </u>
	,
мотивация:	мотивация:
штраф:	штраф:
минимальный план:	минимальный план: