

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

Инструкция

Цель: 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



ПРИМЕР

делать планку 1 минуту

М						
01.10	02.10	03.10	04.10	05.10	06.10	07.10
08.10	09.10	10.10	11.10	12.10	13.10	14.10
15.10	16.10	17.10	18.10	19.10	20.10	21.10

мотивация: поход в аквапарк!

штраф: 50 прыжков на скакалке

минимальный план: планка на 20 секунд

✂

P.S. по контуру можно вырезать трекер

4

Запишите минимальный план, на случай непредвиденных обстоятельств

3

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

5

Проставьте дни, в которые будете выполнять привычку

М	О	Л	...
02.10	04.10	06.10	

6

Выполняйте привычку и вписывайте мотивационное слово в ячейки, например, **МОЛОДЕЦ!**

7

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

~~МОЛОДЕЦ~~

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план:

мотивация:

штраф:

минимальный план: