\* **ПН**

[ ] Чему я научился сегодня? Что нового узнал?

[ ] Кому и за что я благодарен сегодня?

[ ] Что я хочу от завтрашнего дня?

[ ] Мои спортивные достижения.

\* **ВТ**

[ ] Чему я научился сегодня? Что нового узнал?

[ ] Как можно было бы сделать этот день лучше?

[ ] Что я хочу от завтрашнего дня?

[ ] Мои спортивные достижения.

\* **СР**

[ ] Чему я научился сегодня? Что нового узнал?

[ ] Что меня сегодня вдохновляло или мотивировало в работе?

[ ] Что я хочу от завтрашнего дня?

[ ] Мои спортивные достижения.

\* **ЧТ**

[ ] Чему я научился сегодня? Что нового узнал?

[ ] Что полезного я сделал сегодня?

[ ] Что я хочу от завтрашнего дня?

[ ] Мои спортивные достижения.

\* **ПТ**

[ ] Чему я научился сегодня? Что нового узнал?

[ ] За что я хвалю себя сегодня?

[ ] Что я хочу от завтрашнего дня?

[ ] Мои спортивные достижения.

\* **СБ**

[ ] Чему я научился сегодня? Что нового узнал?

[ ] Что еще я бы мог сделать сегодня?

[ ] Что я хочу от завтрашнего дня?

[ ] Мои спортивные достижения.

\* **ВС**

[ ] Какие основные выводы я сделал для себя на этой неделе?

[ ] Мое самое большое достижение за эту неделю?

[ ] Что мне помогало достичь результатов на этой неделе?

[ ] Что мешало мне достичь лучших результатов на этой неделе?

[ ] Какие возможности есть в моем распоряжении?

[ ] Что из того, что я откладываю, нужно сделать на следующей неделе?

[ ] Мои цели на следующую неделю?

[ ] Мои спортивные достижения за неделю.

**\* Для новых идей**

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

**\* Я понял**

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

**\* Я сделал**

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

**\* Чем я горжусь**

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

[ ]

**[ 12 недель ]**