

ZAPLANUJ ELASTYCZNY TYDZIEŃ



Iza Krejca-Pawski
izakrejcawski.pl

Wyznacz cel, koncentruj się na przemyślanym działaniu i dołyń do brzegu na koniec tygodnia!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
3 NZD:	3 NZD:	3 NZD:	3 NZD:	3 NZD:	MÓJ TYGODNIOWY CEL:	
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00		
08:00	08:00	08:00	08:00	08:00		
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00		
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00		
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	3 NAJWAŻNIEJSZE ZADANIA TYGODNIA (DO ZAKOŃCZENIA LUB ROZPOCZĘCIA):	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00		
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00		
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	EFEKT TYGODNIA: ZAKOŃCZONE Z SUKCESEM:	
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00		
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	DO POPRAWY:	

WNIOSKI NA NASTĘPNY TYDZIEŃ: co zrobię LEPIEJ w kolejnym tygodniu?

Pamiętaj, dołyń do brzegu na koniec każdego tygodnia, koncentrując się na PRZEMYŚLANYM DZIAŁANIU

