TABELA PUNKTACJI NAWYKÓW

Wpisz swoje codzienne zachowania i oznacz ich wpływ. pomocne pytania:

Czy ten nawyk pomaga mi stać się taką osobą, jaką chcę być?

Czy to codzienne zachowanie to głos "za" czy "przeciw" tożsamością, która chcę zbudować?

|  |  |
| --- | --- |
| CODZIENNE NAWYKI | POZYTYWNY **+** NEGATYWNY **-** NEUTRALNY **=** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |