Karta pracy - moja pętla nawyku

**Wskazówki**

* wpisz w kolejne pola swoje kroki dla Twojego nawyku
* jeśli tak czujesz, może to być kilka punktów w każdym polu
* nawyk znajdzie się w polu nr 3. Możesz go wpisać innym kolorem

***Pamiętaj:*** *im więcej razy spróbujesz, tym łatwiej odnajdziesz swój sposób na tworzenie nawyku*

**2 pragnienie:**

**1 sygnał:**

**3 reakcja**:

**4 nagroda:**

[www.umiem.edu.pl](http://www.umiem.edu.pl/)