

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" tożsamości, którą chcę zbudować?

CODZIENNE NAWYKI	POZYTYWNY + NEGATYWNY - NEUTRALNY =