

# ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК –

это лучший помощник для достижения результатов, который дает сиюминутный стимул и мотивацию. Благодаря нему вы сможете сфокусироваться на своих основных желаниях и целях, приобрести новые полезные навыки и улучшить свою жизнь за 12 месяцев.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕКЕРОМ:

универсальная сетка трекера делится на три раздела.

В КАЖДОМ ИЗ НИХ ВЫ БУДЕТЕ ОТСЛЕЖИВАТЬ РАЗНЫЕ ЦЕЛИ:

Ежедневные;



Еженедельные;



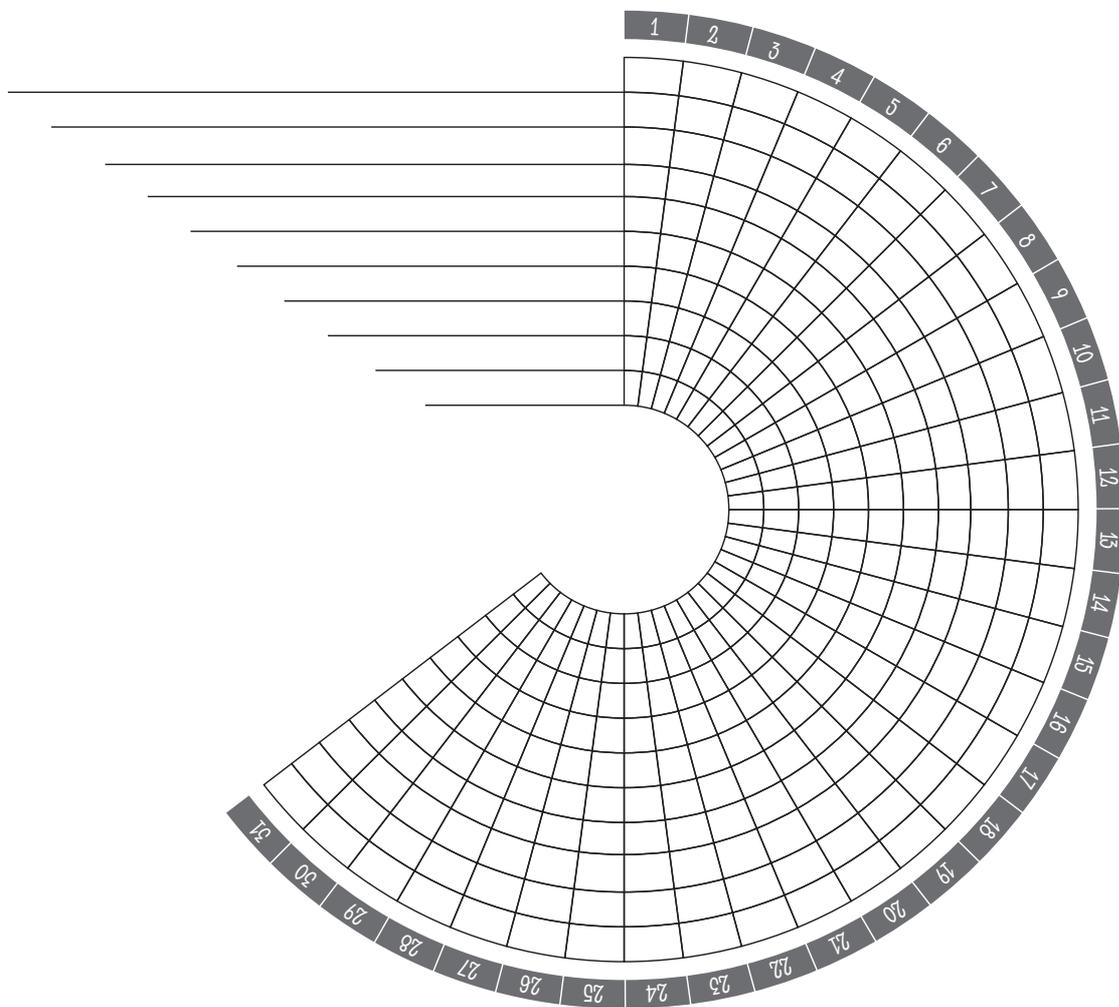
Ежемесячные.

После того, как вы выберете конкретные цели, обязательно отмечайте, с какой регулярностью вы над ними работали в течение месяца. Это позволит вам наблюдать и анализировать свой прогресс, выделять свои сильные и слабые стороны, научиться контролировать и правильно распределять личное время.



# ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

МЕСЯЦ: \_\_\_\_\_



ПРИВЫЧКА	1 НЕД.	2 НЕД.	3 НЕД.	4 НЕД.	5 НЕД.

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_