

Moje plány

Vyhodnot: Co se mi v kampani podařilo a co chci dále dodržovat?

Zapiš si výzvu/y, kterou/é se ti podařilo v kampani splnit.

Naplánuj: V čem se chci posunout dopředu, co chci změnit?

Zapiš si výzvy, ve kterých chceš pokračovat, nebo, které chceš nově přijmout.

Zvol si období v jakém chceš výzvy dále plnit (týden, 14 dnů měsíc...)

Jak toho chci dosáhnout?

Zde si napiš 3 kroky, jak chceš změny/splnění výzvy dosáhnout.

Zapiš si termín, kdy si svá předsevzetí zkontroluješ?

Tuto část vyplň, až budeš kontrolovat své plány

Jak se mi má předsevzetí daří plnit?

Pokud se Ti nedaří výzvy plnit, napiš si, proč tomu tak je a zda to můžeš změnit a jak?

Pokud chceš dále pokračovat napiš si obdobný dopis pro další období.