

Моя мета: _____ Тиждень: _____

Мої дії / кроки	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
Крок 1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Крок 2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Крок 3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Крок 4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Крок 5 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Як працювати

1. Запиши 3–5 власних дій.
2. Щодня позначай виконання.
3. Наприкінці тижня оціни результат.

Підсумок тижня

Що вдалося?

Що потребує уваги?

Мій наступний крок:
