

Įpročių sekimas

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Sekimas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Apibrėžkite iki penkių įpročių, kuriuos norite sukurti ar palaikyti
 - Kiekvieną dieną pažymėkite kiekvieną atliktą įprotį
 - Užfiksuokite vandens suvartojimą ir fizinę veiklą
 - Peržiūrėkite savaitinę lentelę, kad pastebėtumėte dėsningumus ir serijas



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

ĮPROČIŲ SEKIMAS



Savaitė nuo _____ iki _____

ĮPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Įprotis 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stiklinės vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Miego valandos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vakaro rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 PASTABOS

ĮPROČIŲ SEKIMAS



Savaitė nuo _____ iki _____

ĮPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Įprotis 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stiklinės vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Miego valandos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vakaro rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 PASTABOS

ĮPROČIŲ SEKIMAS



Savaitė nuo _____ iki _____

ĮPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Įprotis 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stiklinės vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Miego valandos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vakaro rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 PASTABOS

ĮPROČIŲ SEKIMAS



Savaitė nuo _____ iki _____

ĮPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Įprotis 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stiklinės vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Miego valandos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vakaro rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 PASTABOS

ĮPROČIŲ SEKIMAS



Savaitė nuo _____ iki _____

ĮPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Įprotis 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Įprotis 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stiklinės vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Miego valandos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vakaro rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 PASTABOS
