

Sledilnik navad

Vodeni dnevnik za 30 dni

Sledilnik

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Določite do pet navad, ki jih želite zgraditi ali ohraniti
 - Vsak dan odključajte vsako navado, ko jo opravite
 - Zapišite vnos vode in telesno aktivnost
 - Tedensko preglejte mrežo, da odkrijete vzorce in niže



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

SLEDILNIK NAVAD



Teden od _____ do _____

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Navada 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ur spanja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jutranja rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Večerna rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 ZAPISKI

SLEDILNIK NAVAD



Teden od _____ do _____

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Navada 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ur spanja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jutranja rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Večerna rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ZAPISKI

SLEDILNIK NAVAD



Teden od _____ do _____

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Navada 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ur spanja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jutranja rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Večerna rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ZAPISKI

SLEDILNIK NAVAD



Teden od _____ do _____

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Navada 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ur spanja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jutranja rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Večerna rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ZAPISKI

SLEDILNIK NAVAD



Teden od _____ do _____

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Navada 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Navada 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ur spanja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jutranja rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Večerna rutina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ZAPISKI
