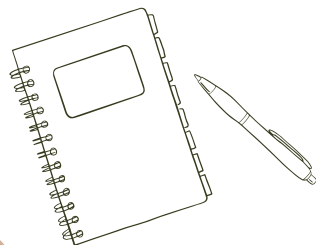


MESAČNÉ

vyhodnotenie



Zhodnotenie cieľov

Splnené / Nesplnené

Prečo?

Na koľko %?

1.

2.

3.

4.

5.

Výzva

Mesačná výzva splnená: ÁNO – NIE

Splnené na %?



Vďačnosť:

1.

2.

3.

Moje pocity a nálada

Moje úspechy:

Čo sa mi podarilo/nepodarilo:

Moje radosti:

Najlepšie bolo:

Najväčší zážitok:

Zhodnotenie cieľov jednou vetou:

Životné oblasti

(ohodnoťte 1 – 10):

- ☐ zdravie
- ☐ pohyb
- ☐ strava
- ☐ pitný režim
- ☐ rodina
- ☐ partner
- ☐ priatelia
- ☐ práca
- ☐ peniaze
- ☐ sebarozvoj
- ☐ celkové hodnotenie mesiaca
- ☐ uvedomenie mesiaca
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

