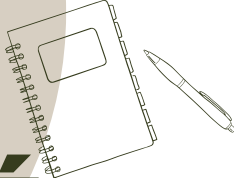




MESAČNÉ

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.



Životné oblasti (ohodnotte 1 – 10):

☐ zdravie

☐ pohyb

☐ strava

☐ pitný režim

☐ rodina

☐ partner

☐ priatelia

☐ práca

☐ peniaze

☐ sebarozvoj

☐ celkové hodnotenie mesiaca

☐ uvedomenie mesiaca

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Moje pocity a nálada

Moje úspechy:

Čo sa mi podarilo/nepodarilo:

Moje radosti:

Najlepšie bolo:

Najväčší zážitok:

Zhodnotenie cieľov jednou vetou: