

ZHODNOTENIE:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Zhodnotenie cieľov:

Splnené / Nesplnené - Prečo? Na koľko %?

1.

2.

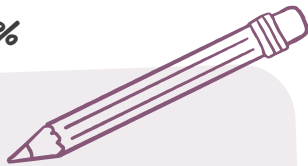
3.

Výzva

Mesačná výzva splnená: ÁNO - NIE

Splnené na %

Vďačnosť:



1.

2.

3.

Financie



Príjem:

Výdaje:

Ušetrené:

Moje pocity a nálada:

Moje úspechy:

Čo sa mi podarilo:

Čo sa mi nepodarilo a prečo?

Radosti



Moje radosti:

Najlepšie bolo:

Najväčší zážitok:

Najväčšia radosť / pomoc:

Komu

Ako

Životné oblasti (ohodnoťte 1-10):

ZDRAVIE ___ POHYB ___ STRAVA ___ PITNÝ REŽIM ___ RODINA ___

PARTNER ___ PRIATELIA ___ PRÁCA ___ PENIAZE ___ SEBAROZVOJ ___

PSYCHICKÉ NASTAVENIE ___

Celkové hodnotenie mesiaca a uvedomenie:

