СВЯТКОВИЙ ПЛАН · 14 ГРУДНЯ – 3 СІЧНЯ

Святковий план-мінімум

HARDER

Заповни до 14 грудня. Десять хвилин зараз збережуть твої звички до січня.

1 Мої звички

Двох-трьох достатньо. Решта може почекати без провини.

	ЗВИЧКА	ПОВНА ВЕРСІЯ	МІНІМУМ · МІЙ НАЙГІРШИЙ ДЕНЬ	ПРИВ'ЯЗУЮ ДО
1				
2				
3				

2 Мої якорі

Те, що можу зробити в будь-якому домі, готелі чи часовому поясі.

РАНОК
Перше, що роблю, коли прокидаюся

РУХ
напр. прогулянка після найбільшої трапези

ВЕЧІР
напр. телефон вимкнено за 15 хв до сну

3 Мої складні дні

Дорога, велика вечеря, 24–25 грудня, 31 грудня. Виріши зараз.

СКЛАДНИЙ ДЕНЬ 1: _____

Коли _____

Я _____

СКЛАДНИЙ ДЕНЬ 2: _____

Коли _____

Я _____

СКЛАДНИЙ ДЕНЬ 3: _____

Коли _____

Я _____

СКЛАДНИЙ ДЕНЬ 4: _____

Коли _____

Я _____

Пропусти раз. Але не двічі.

Пропущений день у грудні — це нормально. Єдина мета наступного дня — твій мінімум. Мінімум рахується як повний день.

ХТО БАЧИТЬ МІЙ МІНІМУМ

_____

ЯК Я ПОВІДОМЛЮ (ПОВІДОМЛЕННЯ, ФОТО, ДЗВІНОК)

_____

Мале теж рахується. Одна сторінка на Різдво — це теж день.

СТОРІНКА 2 · 21 ДЕНЬ

Святкова перевірка

HARDER

Щовечора познач «Повна» або «Мін». Обидві рахуються однаково. Пропустила / пропустив? Познач «повертаюся завтра» і зроби мінімум.

ДЕНЬ	ЗВИЧКА 1	ЗВИЧКА 2	ЗВИЧКА 3	ПРОПУСК? ПОВЕРТАЮСЯ ЗАВТРА	ОДНЕ СЛОВО
Пн 14 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Вт 15 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Ср 16 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Чт 17 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Пт 18 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Сб 19 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Нд 20 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Пн 21 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Вт 22 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Ср 23 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Чт 24 гру СВЯТВЕЧІР	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Пт 25 гру РІЗДВО	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Сб 26 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Нд 27 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Пн 28 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Вт 29 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Ср 30 гру	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Чт 31 гру НОВОРІЧНА НІЧ	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Пт 1 січ НОВИЙ РІК	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Сб 2 січ	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	
Нд 3 січ	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐ ПОВНА ☐ МІН	☐	

Дні, коли я з'явилася / з'явився (повна або мін)

____ / 21

4 січня: повертай гучність

Не починай з нуля — ти й не зупинялася / не зупинявся. Переводь по одній звичці з **мінімуму** до **повної** версії за тиждень-два. А тоді обери челендж із фінішем на новий рік.

Не треба планувати завтра. План уже висить на холодильнику.