21 ДЕНЬ · МЕТОД 3-6-9 З ДІЄЮ

Мій намір 3–6–9

HARDER

Пиши його 3, 6 і 9 разів на день. А тоді зроби одну маленьку річ, що наближає до нього.

МОЄ БАЖАННЯ (ЛИШЕ ОДНЕ)

Пиши так, ніби це вже правда, позитивно й конкретно: «Я пробігаю 5 км без зупинок».

РЕЗУЛЬТАТ: ЯК ЦЕ ВІДЧУВАТИМЕТЬСЯ?

Уяви найкращий результат 30 секунд.

ПЕРЕШКОДА: ЩО ЗАВАЖАЄ ВСЕРЕДИНІ МЕНЕ?

Чесно. Те, що зазвичай тебе зупиняє.

ПЛАН: ЯКЩО… ТО…

«Якщо після роботи я надто втомлена(-ий), то вдягаю кросівки й гуляю 10 хвилин».

МОЯ ЩОДЕННА ДІЯ

Один маленький крок, який можу робити щодня

МІЙ МІНІМУМ

У важкі дні: написати раз увечері + одна крихітна дія

ДАТА СТАРТУ

ФІНІШ (21-Й ДЕНЬ)

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

3. Зранку: напиши намір 3 рази.
6. Вдень: напиши 6 разів і зроби свою щоденну дію.
9. Увечері: напиши 9 разів і запиши, що зробила(-в) сьогодні.

СТОРІНКА 2 · ДРУКУЙ ПО ОДНІЙ НА ДЕНЬ

Мій 3-6-9 на сьогодні

HARDER

Щоразу ті самі слова. Сповільнись і пиши усвідомлено.

ДЕНЬ / ДАТА

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІНІМУМ

Ранок · 3

1

2

3

День · 6

1

2

3

4

5

6

Вечір · 9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

ЩО Я СЬОГОДНІ ЗРОБИЛА(-В) ДЛЯ ЦЬОГО

ЩО Я ПОМІТИЛА(-В)

21 день 3-6-9

HARDER

Розфарбуй «Повністю» (3-6-9 + дія) чи «Мінімум» (раз увечері + крихітна дія). Обидва рахуються.

1 дія ◯ повністю ◯ мінімум	**2** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**3** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**4** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**5** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**6** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**7** дія ◯ повністю ◯ мінімум
8 дія ◯ повністю ◯ мінімум	**9** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**10** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**11** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**12** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**13** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**14** дія ◯ повністю ◯ мінімум
15 дія ◯ повністю ◯ мінімум	**16** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**17** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**18** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**19** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**20** дія ◯ повністю ◯ мінімум	**21** дія ◯ повністю ◯ мінімум

ЩО ЗМІНИЛОСЯ ЗА 21 ДЕНЬ

МІЙ НАСТУПНИЙ КРОК