369

21 ДЕНЬ · МЕТОД 3-6-9 З ДІЄЮ

# Мій намір 3-6-9

*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

*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)

СТОРІНКА 3 · 21 ДЕНЬ

# 21 21 день 3-6-9

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

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

**ЩО ЗМІНИЛОСЯ ЗА 21 ДЕНЬ**

**МІЙ НАСТУПНИЙ КРОК**

Метод 3-6-9 — популярна практика з інтернету. Harder — незалежний.