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)

21 21 день 3-6-9

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

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

ЩО ЗМІНИЛОСЯ ЗА 21 ДЕНЬ

МІЙ НАСТУПНИЙ КРОК