

# WYZWANIE PLANOWANIE TYDZIEŃ 1

## UDOWODNIJSOBIE.PL

PON

**CZAS:**  
**30 MIN**

- Przeczytaj artykuł *Bloki czasowe w planowaniu dnia*
- Wyznacz blok czasowy: **trening, czytanie, coś dla siebie** na ten tydzień

WT

**CZAS:**  
**20 MIN**

- Przeczytaj artykuł *Jak wyrobić nawyk czytania?*
- Wyznacz codzienny czas na czytanie. Zacznij od dziś. Stwórz listę 3 książek do przeczytania.

ŚR

**CZAS:**  
**40 MIN**

- Przeczytaj artykuł *Jak wykształcić nawyk? 5 zasad.*
- Wybierz **jeden nawyk**, który chcesz zmienić i odpowiedz na kartce na pytania z artykułu.

CZW

**CZAS:**  
**30 MIN**

- Przeczytaj artykuł *Jak działa nawyk?*
- Zidentyfikuj **wyzwalacz, zwyczaj i nagrodę w nawyku ze wczoraj**. Zapisz je.

PT

**CZAS:**  
**40 MIN**

- Przeczytaj artykuł *Nowy nawyk w 21 dni. Prawda czy mit?*
- Zastanów się i zapisz, jaki nowy zwyczaj i nagrodę możesz stworzyć dla wybranego nawyku.

SOB

**CZAS:**  
**15 MIN**

- Przeczytaj artykuł *Jak wyrobić nawyk i ile to trwa?*
- Zapisz, co możesz zrobić już dziś, aby zmienić nawyk, nad którym pracujesz.

ND

**CZAS:**  
**30 MIN**

- Przeczytaj artykuł *Najczęstsze błędy, gdy zaczynasz planować*
- Zaplanuj w blokach czasowych każdego dnia zwyczaj i wskazówkę dla wybranego nawyku.