

ПРИВЫЧКА							ИТОГ ДНЯ
МИНИМУМ							1...10
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

**ИНСТРУКЦИЯ К ЗДОРОВЫМ ПРИВЫЧКАМ:**

1. РАСПЕЧАТАЙТЕ СПИСОК НА МЕСЯЦ ВПЕРЕД
2. ЗАПИШИТЕ ПРИВЫЧКИ И МИНИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ИХ ВЫРАБОТКИ
3. НЕ БЕРИТЕСЬ ЗА ВСЕ СРАЗУ
4. ЗАПОЛНЯЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ СТРОКУ ТАБЛИЦЫ;
5. ВЫПОЛНЕННОЕ ОБОЗНАЧЬТЕ 0;
6. НЕВЫПОЛНЕННОЕ ОБОЗНАЧЬТЕ X
7. ОЦЕНИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ОТ 1 ДО 10 БАЛЛОВ
8. НЕ ТАК ВАЖНО, БУДЕТ ЛИ ВСЕ СПИСОК В КРУЖОЧКАХ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОН БЫЛ ВЫПОЛНЕН;

ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ВЫПОЛНИЛИ ПО ОБЪЕКТИВНОЙ ПРИЧИНЕ НЕ СТАВЬТЕ НИЧЕГО  
 ЕСЛИ ПРИВЫЧКА НЕ ЕЖЕДНЕВНАЯ, ТО ЗАРАНЕЕ ПОСТАВЬТЕ КРЕСТИК В ЯЧЕЙКУ  
 СДЕЛАЙТЕ ОДНУ ПРИВЫЧКУ ПРИОРИТЕТОМ НА МЕСЯЦ И ВЫПОЛНЯЙТЕ ЕЕ НА 100%  
 ЕСЛИ ВИДИТЕ, ЧТО СПИСОК ПРОВАЛЕН, ВЫБРОСЬТЕ ЕГО И НАЧНИТЕ НОВЫЙ