

Zmieniam moje niechciane nawyki!

Na podstawie książki „Siła nawyku” Charles Duhigg

nawyk 1:.....

wskazówka:.....

zachowanie:.....

nagroda:.....

nowe zachowanie:.....

nawyk 2:.....

wskazówka:.....

zachowanie:.....

nagroda:.....

nowe zachowanie:.....

nawyk 3:.....

wskazówka:.....

zachowanie:.....

nagroda:.....

nowe zachowanie:.....