

 2021

НОВОГОДНИЕ ОБЕЩАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Мои цели на этот год  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Постарайтесь сделать свою цель максимально конкретной. Чем конкретнее цель (например, "сбросить пять килограмм к 15 марта"), тем больше шансов ее достичь.  |
|  |  |
|  | Я хочу продолжить  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Посвятите свою цель чему-нибудь важному для вас. Вам важно ваше здоровье? Боретесь со страхом? Подумайте о целях, которые могут положительно повлиять на вашу жизнь.  |
|  |  |
|  | Я хочу попробовать  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Попробуйте разбить большую цель на более мелкие. Небольшие цели могут быть хорошей отправной точкой, если главная цель кажется слишком большой.  |
|  |  |
|  | Я буду меньше  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Попробуйте сделать свою цель измеримой. Отслеживайте свой прогресс в журнале или приложении телефона. Наблюдение за прогрессом с течением времени с помощью изображений или данных может быть отличным инструментом для мотивации.  |
|  |  |
|  | Мои приоритеты  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Подумайте, сколько времени можно выделить каждый день или неделю, создав временную шкалу. Запланируйте разумное количество времени для выполнения цели. Запланируйте резервное время для себя, если достижение цели занимает больше времени, чем ожидалось.  |



|  |
| --- |
| 2021 |
| НОВОГОДНИЕ ОБЕЩАНИЯ |
|  |  |  |
| Мои цели на этот год  |
| Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Постарайтесь сделать свою цель максимально конкретной. Чем конкретнее цель (например, "сбросить пять килограмм к 15 марта"), тем больше шансов ее достичь.  |
|  |
| Я хочу продолжить  |
| Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Посвятите свою цель чему-нибудь важному для вас. Вам важно ваше здоровье? Боретесь со страхом? Подумайте о целях, которые могут положительно повлиять на вашу жизнь.  |
|  |
| Я хочу попробовать  |
| Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Попробуйте разбить большую цель на более мелкие. Небольшие цели могут быть хорошей отправной точкой, если главная цель кажется слишком большой.  |
|  |
| Я буду меньше  |
| Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Попробуйте сделать свою цель измеримой. Отслеживайте свой прогресс в журнале или приложении телефона. Наблюдение за прогрессом с течением времени с помощью изображений или данных может быть отличным инструментом для мотивации.  |
|  |
| Мои приоритеты  |
| Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Подумайте, сколько времени можно выделить каждый день или неделю, создав временную шкалу. Запланируйте разумное количество времени для выполнения цели. Запланируйте резервное время для себя, если достижение цели занимает больше времени, чем ожидалось.  |
|  |  |  |  |

2021

НОВОГОДНИЕ ОБЕЩАНИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мои цели на этот год |  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Постарайтесь сделать свою цель максимально конкретной. Чем конкретнее цель (например, "сбросить пять килограмм к 15 марта"), тем больше шансов ее достичь. |  |
|  |  |  |
|  | Я хочу продолжить |  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Посвятите свою цель чему-нибудь важному для вас. Вам важно ваше здоровье? Боретесь со страхом? Подумайте о целях, которые могут положительно повлиять на вашу жизнь. |  |
|  |  |  |
|  | Я хочу попробовать |  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Попробуйте разбить большую цель на более мелкие. Небольшие цели могут быть хорошей отправной точкой, если главная цель кажется слишком большой. |  |
|  |  |  |
|  | Я буду меньше |  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Попробуйте сделать свою цель измеримой. Отслеживайте свой прогресс в журнале или приложении телефона. Наблюдение за прогрессом с течением времени с помощью изображений или данных может быть отличным инструментом для мотивации. |  |
|  |  |  |
|  | Мои приоритеты |  |
|  | Напишите здесь свои цели. Нужна помощь? Подумайте, сколько времени можно выделить каждый день или неделю, создав временную шкалу. Запланируйте разумное количество времени для выполнения цели. Запланируйте резервное время для себя, если достижение цели занимает больше времени, чем ожидалось. |  |
|  |  |  |