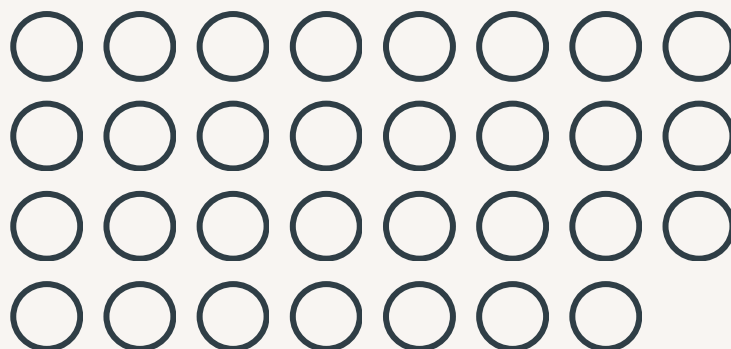
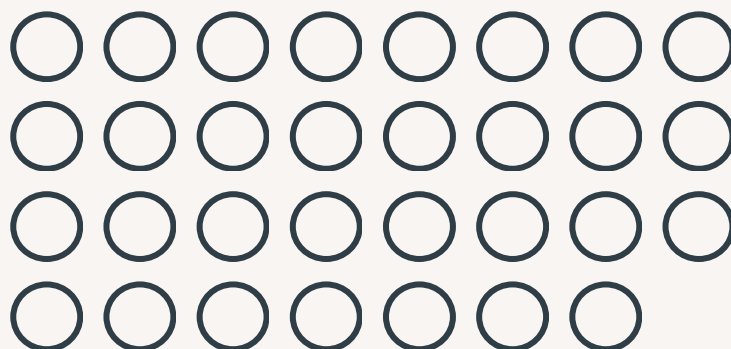
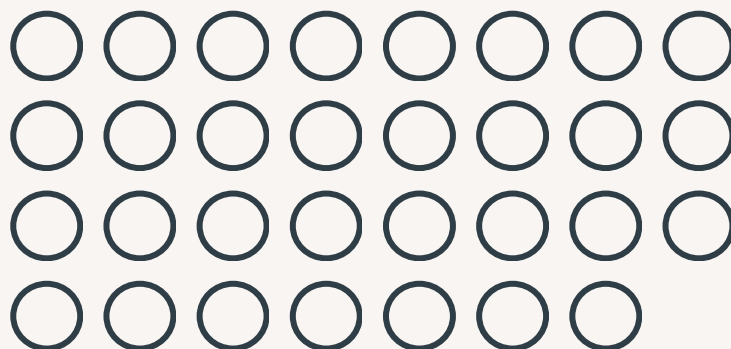


MOJE MAŁE ZWYCIĘSTWA



Zasada Never miss twice

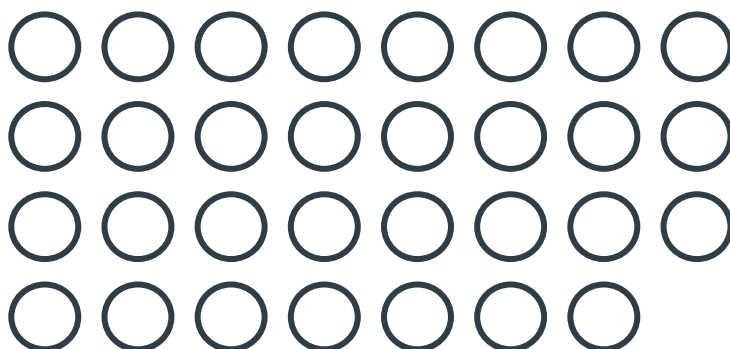
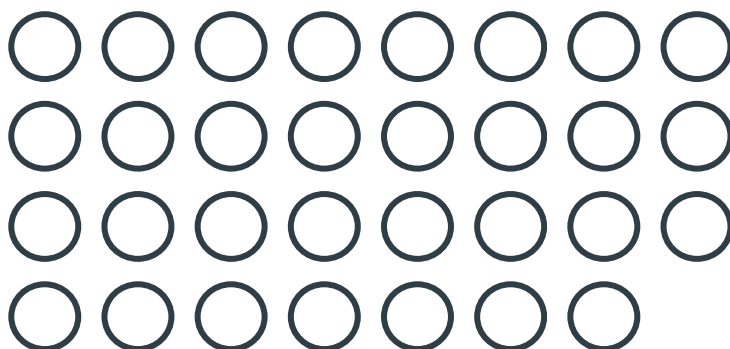
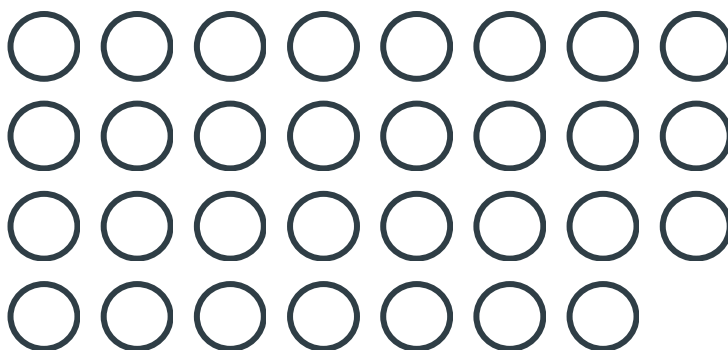
Pominięcie jednego dnia to wypadek.

Pominięcie dwóch to początek nowego nawyku (lenistwa).

Nie pozwól na to!

Jeśli zrealizuję moje nawyki w minimum 80%,
to w nagrodę :

MOJE MAŁE ZWYCIĘSTWA



Zasada Never miss twice

Pominięcie jednego dnia to wypadek.

Pominięcie dwóch to początek nowego nawyku (lenistwa).

Nie pozwól na to!

Jeśli zrealizuję moje nawyki w minimum 80%,
to w nagrodę :

Ten tracker nie służy do oceniania Ciebie, ale do pokazywania Twoich postępów.

Pamiętaj, że liczy się każda zamalowana kropka. Jeśli pole pozostanie puste – nie poddawaj się. Jutro jest nowy dzień i nowa szansa na powrót do gry!

Zdrowie i Ciało

- Szklanka wody po przebudzeniu – najprostszy nawyk na start.
- 15 minut spaceru – bez względu na pogodę.
- Warzywo do każdego posiłku – prosta zasada dietetyczna bez liczenia kalorii.
- Rozciąganie/Joga wieczorem – dla lepszego snu i regeneracji.
- Brak cukru do kawy/herbaty – mała zmiana, duży efekt w skali roku.



Dobrostan i Zdrowie Psychiczne

- Dziennik wdzięczności – zapisanie 3 rzeczy, za które jestem wdzięczny/a
- Medytacja lub oddech – 5 minut uważności dziennie.
- Przeczytanie 10 stron książki – zamiast przeglądania telefonu przed snem.
- Pielęgnacja twarzy/ciała – wieczorny rytuał self-care.



Dom i Otoczenie

- Zasada 2 minut – jeśli coś zajmuje mniej niż 2 minuty (np. włożenie naczyń do zmywarki), zrób to od razu.
- Czysty blat w kuchni na noc – by rano wejść do miłej przestrzeni.
- Ścielenie łóżka – pierwsze małe zwycięstwo zaraz po wstaniu.



Produktywność i Praca

- Planowanie jutra wieczorem – wypisanie 3 najważniejszych zadań
- Praca w blokach (np. Pomodoro) – 25 minut pełnego skupienia bez telefonu.
- Przegląd finansów – zapisywanie codziennych wydatków.
- 15 minut nauki języka – np. jedna lekcja w aplikacji.



Wybierz tylko **JEDEN** nawyk z każdej kategorii lub maksymalnie **TRZY** łącznie na cały miesiąc. Pamiętaj, że lepiej robić mało, ale regularnie, niż rzucić się na wszystko i zrezygnować po tygodniu.