

## Koło Nawyków

Koło Nawyków to prosty i skuteczny sposób na świadome kierowanie własnym rozwojem i osiągnięcie zamierzonych celów. Dzięki Kołu Nawyków możemy skoncentrować się na pozytywnych zmianach, które chcemy wprowadzić w naszym życiu. To narzędzie pozwala nam precyzyjnie określić nawyki, nad którymi chcemy pracować.

Koło Nawyków staje się codziennym przypomnieniem o twoich celach i zobowiązaniach wobec samego siebie. To narzędzie, które nie tylko pomaga skoncentrować się na konkretnych aspektach życia, ale także dostarcza motywacji poprzez widoczny postęp. Wprowadź swoje nawyki, korzystaj z Koła Nawyków systematycznie, a zauważysz, jak małe, codzienne kroki prowadzą do znaczących pozytywnych zmian w dłuższej perspektywie czasowej.

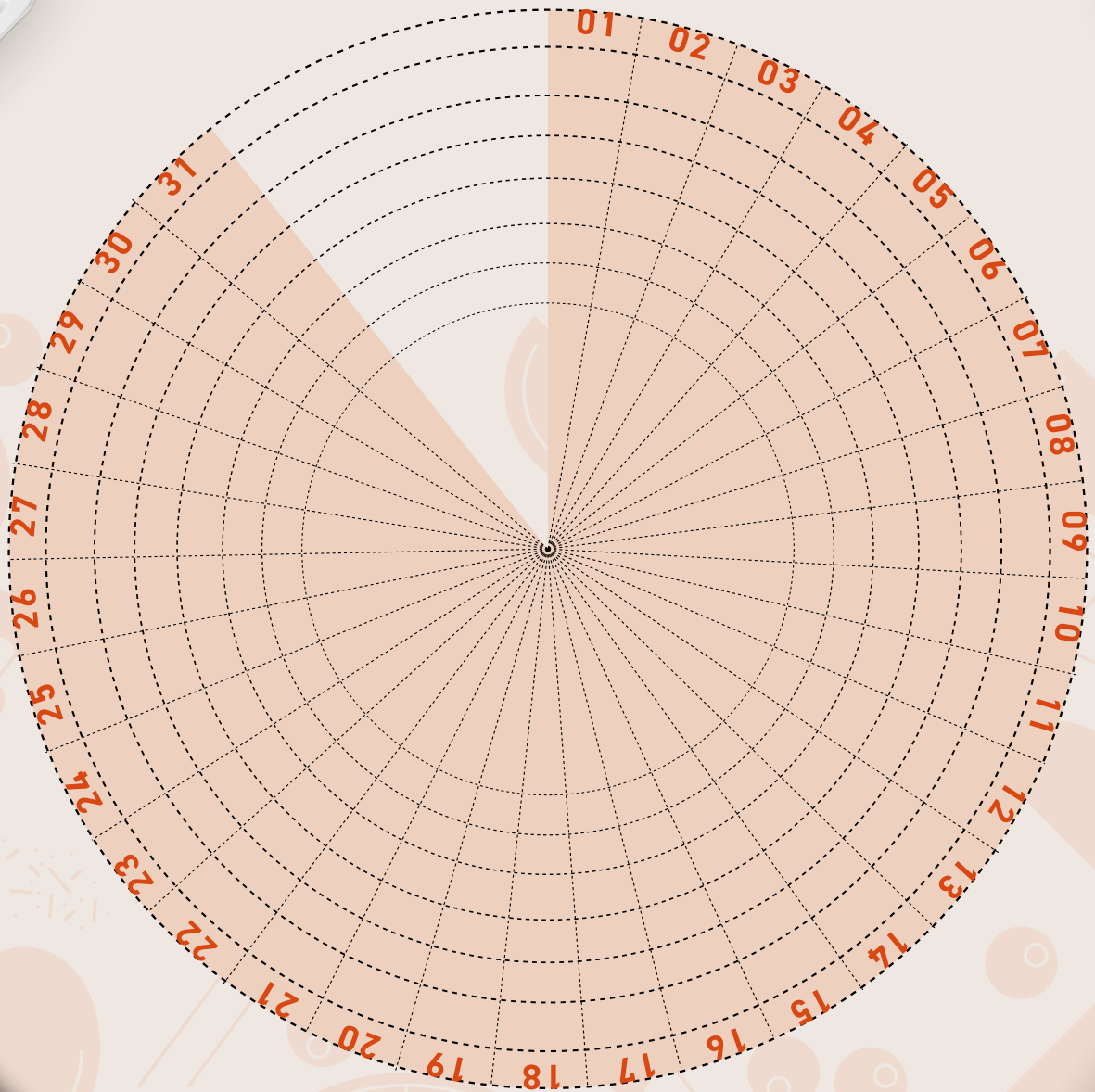
### Jak korzystać z koła nawyków?

Jedno koło to jeden miesiąc. Wydrukuj koło nawyków, napisz swoje cele (skup się na konkretnych nawykach). Jeśli uda Ci się w danym dniu wykonać daną czynność to zamaluj kwadracik, jeśli nie - pozostaw go pusty. Zamalowując kratkę, nie tylko uczestniczysz w procesie samorozwoju, ale także tworzysz wizualną reprezentację swojego postępu.

### Przykładowe nawyki:

- Jedzenie posiłków zgodnie z planem
- Picie 2 litrów wody dziennie
- X minut treningu dziennie
- 8000 kroków dziennie
- Nie podjadanie
- Uważne jedzenie (np. odłożenie telefonu przy posiłku)
- 8h snu
- X minut dla siebie dziennie





**T.M**  
Catering