Palm Pole Dance Monster Planner

Imię ……..

Nazwisko……

Wiek……

Wzrost……..

Waga……..

Moja motywacja:

……
……
……
……
……

Mój cel na najbliższy miesiąc:

……

……

……

……

Barki…… cm

Klatka…… cm

Talia…… cm

Biodra…… cm

Uda…… cm

Jak mam zamiar osiągnąć swój cel:

……

……

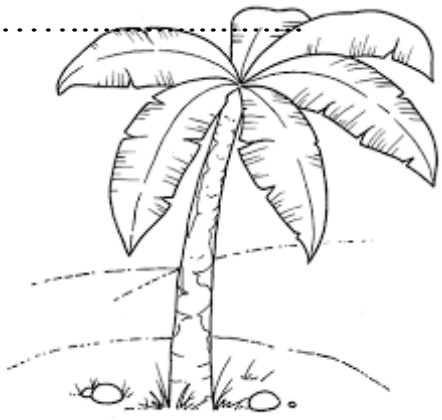
……

……

……

Moja nagroda jak osiągnę swój cel:

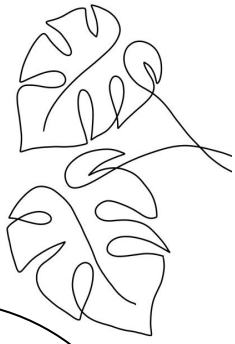
……



*cel powinien być konkretny, określony w czasie zrozumiały realistyczny ale i elastyczny!

Ahhh… te poniedziałki, zwykle to od nich zaczynamy nasze przygody i z góry zakładamy, że poniedziałek to ciężki dzień , lecz również jest to dla nas jakiś początek!
A gdyby tak zacząć poniedziałek inaczej?
Z nami…. Pod palmami ?

Moja złota myśl...



Dzień …….miesiąc ……rok….……

Kroki/km…….

Ile wody dziś wypiłam……..

Co zdrowego zjadłam…….

Co zjadłam niezdrowego, dlaczego ? Czy jutro uda mi się zastąpić czymś lepszym?

……

Trening/aktywność fizyczna jaką wykonałam:

……

Rzeczy, które pozytywnie wpływają na Twoje zdrowie (ciała, umysłu i duszy):

- ……
- ……
- ……
- ……

Spróbuj połączyć kilka swoich zdrowych nawyków, aby dobrze rozpocząć ten tydzień.

……

……

Motto/rysunek na dziś! Daj się ponieść wyobraźni!

TAJEMNICA SUKCESU TO WYTRWAŁOŚĆ W DĄŻENIU DO CELU!

Wyspałaś się dziś?

Dzień …….miesiąc ……rok…….

Kroki/ km…….

Ile wody dziś wypiłam……..

Co zdrowego zjadłam……

Co zjadłam niezdrowego, dlaczego? Czy jutro uda mi się zastąpić czymś lepszym?

……

Trening/aktywność fizyczna jaką wykonałam:

……

Twoje życie za dziesięć lat:

- ……
- ……
- ……
- ……

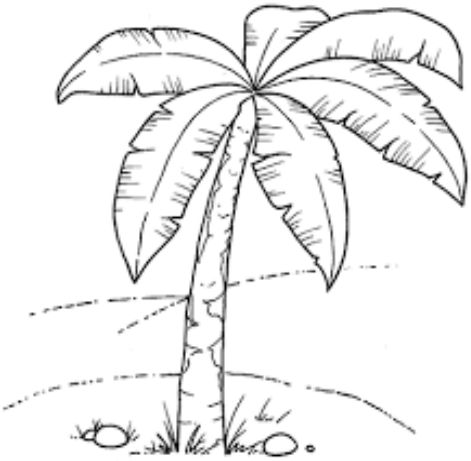
Co możesz zrobić już dziś, aby zbliżyć się do realizacji jednego ze swoich marzeń?

……

……

Mniej cudzego życia, więcej swojego!

Co zrobiłaś dziś dla siebie ?



Tylko Ci, którzy ryzykują pójściem za daleko mogą odkryć, jak daleko można pójść.

Narysuj coś co sprawi, że się uśmiechniesz !

Dzień …….miesiąc ……rok…….

Kroki/ km…….

Ile wody dziś wypiłam……..

Co zdrowego zjadłam……

Co zjadłam niezdrowego, dlaczego? Czy jutro uda mi się zastąpić czymś lepszym?

……

Trening/aktywność fizyczna jaką wykonałam:

……

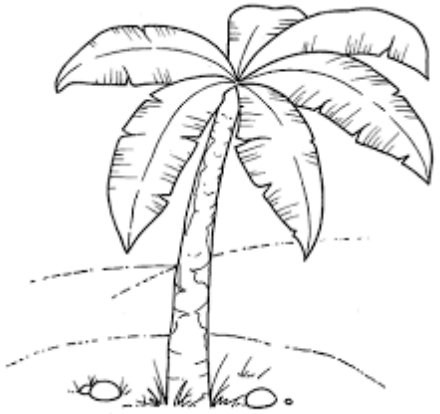
Piosenki na poprawę nastroju - następnym razem gdy dopadnie Ciebie chandra, po prostu ją odtwórz!

- ……
- ……
- ……
- ……

Podziękuj sobie za dzisiejszy dzień, napisz coś miłego nawet jeżeli to był ciężki dzień!
Pamiętaj Palmy czuwają nad Tobą!

……

Jest środek tygodnia! Jesteś bliżej niż dalej! Powiedz o tym bliskiej osobie lub pochwal się tu! Swoim dzisiejszym sukcesem nawet jeżeli ten sukces to jeden uśmiech więcej niż wczoraj!



Początki treningów bywają trudne bo wymagają sporo wysiłku, potem wcale nie są łatwiejsze tylko Ty stajesz się silniejsza!

Zamień krzesło na ścianę i się oprzyj.
Twoje nogi podziękują Ci za to przy kolejnym treningu!

Dzień ……miesiąc ……rok…….

Kroki/km……..

Ile wody dziś wypiłam……..

Co zdrowego zjadłam……

Co zjadłam niezdrowego, dlaczego? Czy jutro uda mi się zastąpić czymś lepszym?

.....

Trening/aktywność fizyczna jaką wykonałam:

……

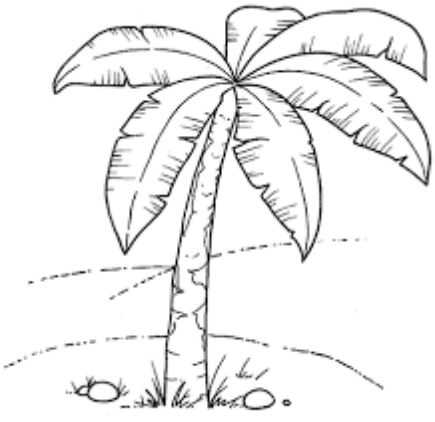
Cechy, które cenisz najbardziej u innych:

- ……
- ……
- ……
- ……

Wybierz jedną z tych zalet i skoncentruj się na niej w tym tygodniu. Postaraj się wcielać wżycie cechę, która Ciebie najbardziej inspiruje.

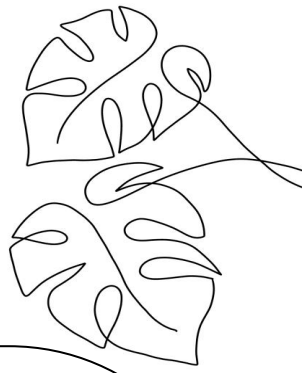
……

Może czytasz jakąś fajną książkę? Zapisz tytuł lub zdanie, które powinno utkwić w pamięci!



„Czy rzeczywiście potrzebujemy więcej czasu? Czy tez potrzebujemy więcej dyscypliny, by wykorzystać czas, który mamy?” - Kerry Johnson

Może warto spotkać się z przyjaciółką, której dawno nie widziałaś?



Dzień …….miesiąc ……rok…….

Kroki/km…….

Ile wody dziś wypiłam……..

Co zdrowego zjadłam…….

Co zjadłam niezdrowego, dlaczego? Czy jutro uda mi się zastąpić czymś lepszym?

……..

Trening / aktywność fizyczna jaką wykonałam:

……

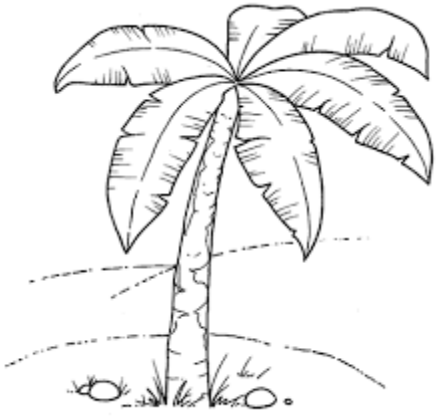
Podróże Twoich marzeń:

- …….
- …….
- …….
- …….

Podziękuj sobie za dzisiejszy dzień, napisz coś miłego nawet jeżeli to był ciężki dzień!
Pamiętaj Palmy czuwają nad Tobą!

……

Tytuł dobrego filmu, może serial, który dał Ci motywacje, a może chwile relaksu?



Nie musisz być wielki aby zacząć, ale musisz zacząć, aby być wielkim.

Pójdź na spacer a wieczorem zrób fajną kolację!

Dzień …….miesiąc ……..rok…….

Kroki/ km…….

Ile wody dziś wypiłam……..

Co zdrowego zjadłam…….

Co zjadłam niezdrowego, dlaczego? Czy jutro uda mi się zastąpić czymś lepszym?

……

Trening/aktywność fizyczna jaką wykonałam:

……

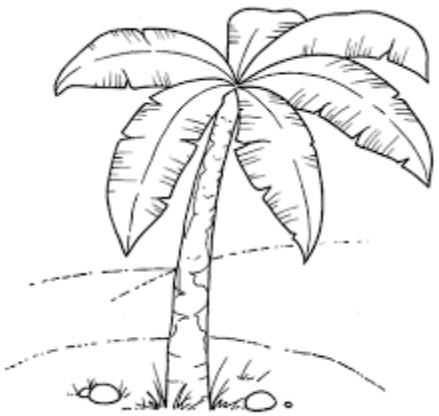
Rzeczy na które wydasz pierwszy zarobiony milion (takie tylko dla Ciebie):

- ……
- ……
- ……
- ……

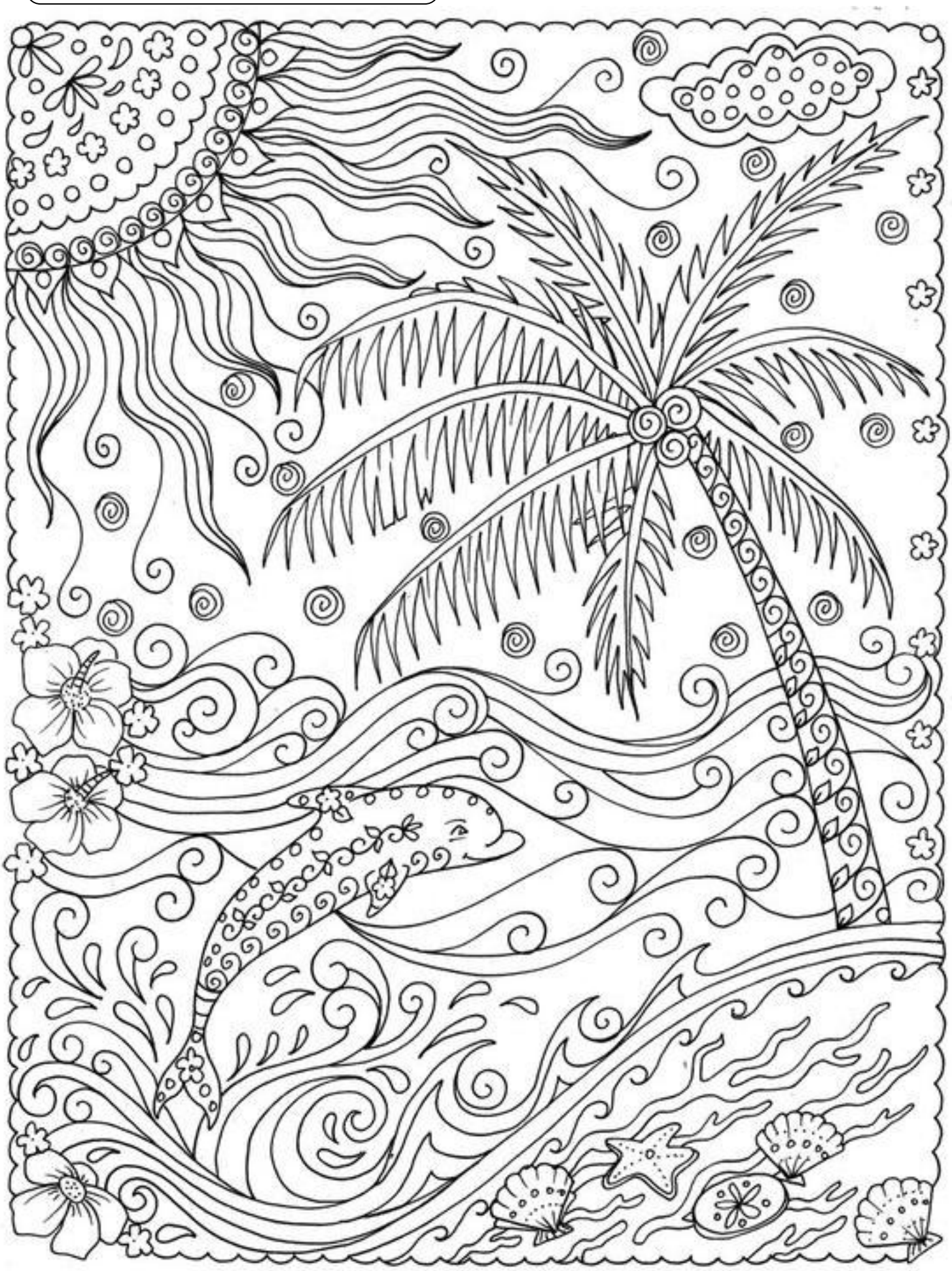
Czy coś Ciebie zaskoczyło z tej listy? Co ta lista mówi o Tobie, o Twoich priorytetach, upodobaniach?

……

Tip
Co zrobić aby wzmocnić nadgarstki w domu?
Nawijaj i rozwijaj sznurek na kij od mopa/długi patyk/jakś drążek.



Uwolnij moc kolorów!
Daj się ponieść kredkom/mazakom i wyobraźni!



Motywacja jest tym, co pozwala zacząć. Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać.

Daj sobie na luz mała… !

Dzień …….miesiąc ……..rok…….

Kroki/km…….

Ile wody dziś wypiłam…….

Co zdrowego zjadłam……..

Co zjadłam niezdrowego, dlaczego? Czy jutro uda mi się zastąpić czymś lepszym?

.....

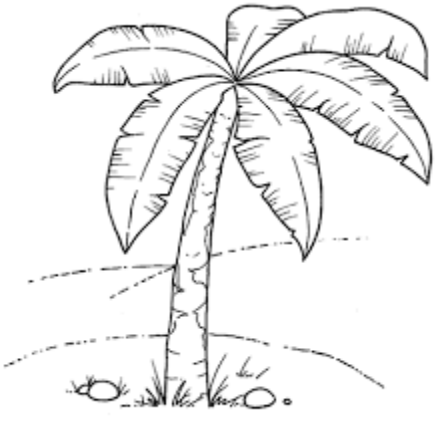
Trening/aktywność fizyczna jaką wykonałam:

……

Rzeczy, które zawsze Ci poprawiają humor:

- ……
- ……
- ……
- ……

Zakreśl w kółko rzeczy z listy, które możesz już zrobić teraz. To Ty jesteś właścicielem własnego szczęścia!

……

To już koniec tygodnia czas na małe podsumowanie!