

Arkusz nagród

Przed Tobą znajduje się arkusz nagród/planer. Pomoże Ci wprowadzić systematyczność oraz utrzymać motywację. Po lewej stronie możesz zapisywać hasłowo lub symbolem rzeczy, które zrobisz lub planujesz zrobić i potem je odhaczać. Możesz też podsumować cały tydzień w polu po prawej stronie. Pamiętaj koniecznie o podaniu nagrody przez rozpoczęciem tygodnia:)

Tydzień.....:

--	--	--

--	--

--	--

Co zrobiłeś przez ten tydzień?

Twoja nagroda za pracę w tym tygodniu to:

Tydzień.....:

--	--	--

--	--

--	--

Co zrobiłeś przez ten tydzień?

Twoja nagroda za pracę w tym tygodniu to: