

Шаблон привычки

Сила привычки • психопрактика

Название привычки

Аспекты

Тело

Эмоции

Мысли

Выгоды

Проблемы

Идеальное выполнение привычки

Препятствия и решения

Характеристика для изменений

Продолжительность Частота Интенсивность

План изменений

продолжите на обороте, если не хватает места