

100 DIENAS

LAIKS, KAD ATBILDES
JĀMEKLĒ SEVĪ

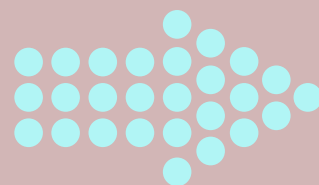
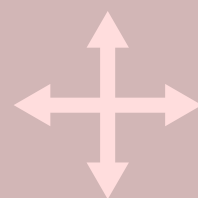


WWW.INSPIREDME365.COM

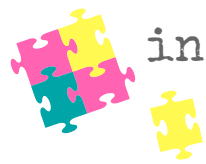
Noteikumi



1. Cienīt un mīlēt Sevi
2. Būt pateicīgam
3. Veltīt laiku Sev
4. Lutināt Sevi
5. Iziet ārpus komforta zonas
6. Biežāk teikts labus vārdus
7. Domāt pozitīvi
8. Ieklausīties Sevī
9. Izmēģināt jaunas lietas
10. Ticēt Sev
11. Koncentrēties uz mērķi
12. Izmantot katru iespēju
13. Būt aktīvam
14. Daudz smaidīt
15. Dzīvot šeit un tagad



[illegible]



—MĒRĶIS



KĀPĒC VĒLIES ŠO MĒRĶI SASNIEGT?

KO TEV DOS ŠĪ MĒRĶA SASNIEGŠANA?

KĀ TU JUTĪSIES, KAD MĒRĶIS TIKS SASNIEGTS?

KĀDĀ VEIDĀ ŠĪ MĒRĶA SASNIEGŠANA IETEKMĒS TAVU DZĪVI?

KO VĒL TU VARĒSI IZDARĪT, KAD MĒRĶIS TIKS SASNIEGTS?



PLĀNS

MĒRKA SASNIEGŠANAI

[illegible]

Ikdienas dialogs



Rīta jautājumi - nepieciešami, lai motivētu Sevi, plānotu dienu un ieprogrammētu Sevi produktīvai dienai.



Ikdienas dialogs



Vakara jautājumu mērķis ir palīdzēt pārdomāt dienas notikumus, novērtēt tos un ļaut labāk sagatavoties nākamai dienai, lai nodzīvotu to vēl labāk, nekā iepriekšējo.



Mēneša uzdevumi

[illegible]

Pozitīvo uzdevumu saraksts



wonderful

Dienas plāns

DATUMS

UZDEVUMI

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

DIENAS MĒRKĪS

--

BROKASTIS

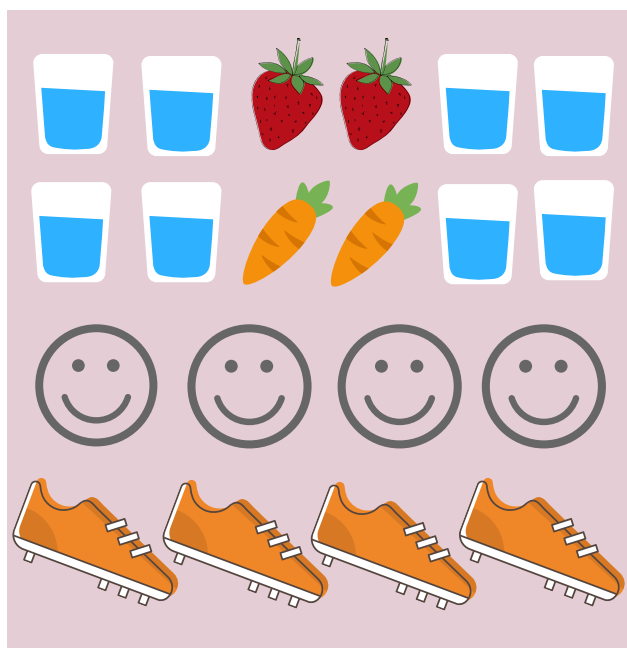
--

PUSDIENAS

--

VAKARIŅAS

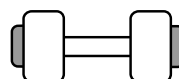
--



Fizisko aktivitāšu plāns



MĒNESIS



Ēdienkarte



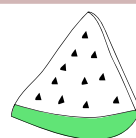
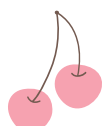
Pirmās
brokastis

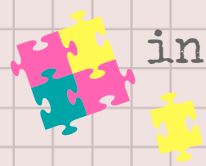
Otrās
brokastis

Pusdienas

Launags

Vakariņas





inspiredme365.com

Piezīmes

