



CECHY CHARAKTERU, A ODCHUDZANIE.

Czas na działanie!

Pesymizm

Egoizm

Porywczość

Perfekcjonizm

Cierpliwość

Ambicja

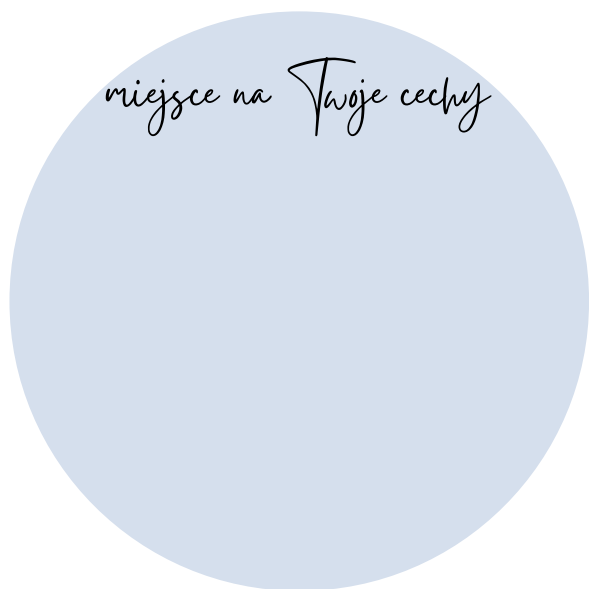
Uczciwość

Kreatywność

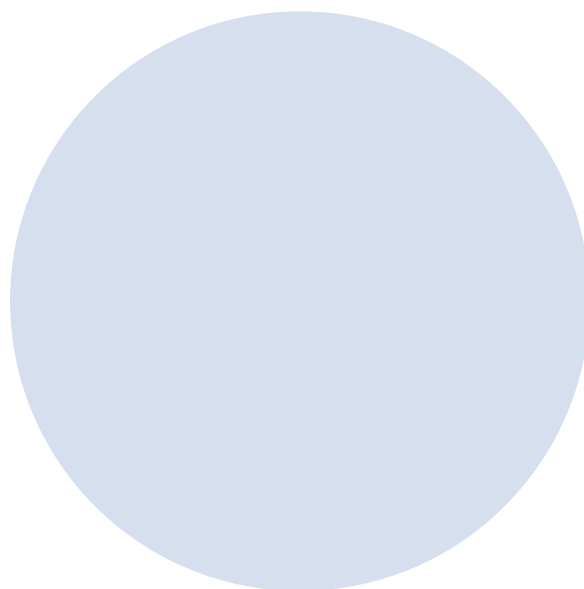
Zadanie

1. WYPISZ SVOJE CECHY CHARAKTERU.

POZYTYWNE
CECHY CHARAKTERU

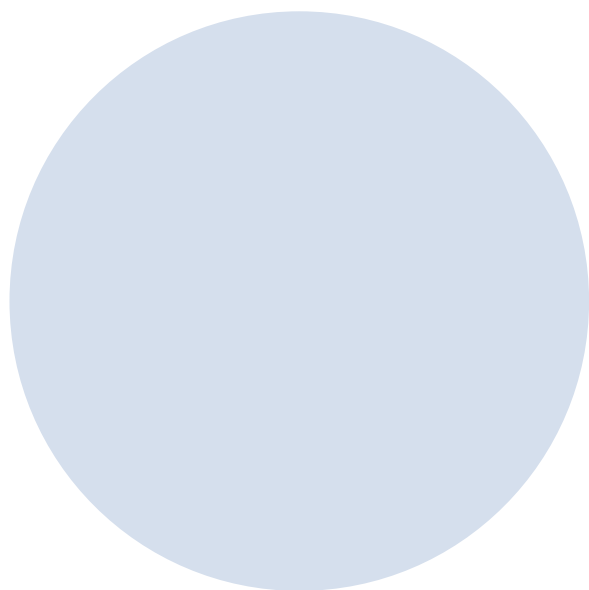


NEGATYWNE
CECHY CHARAKTERU

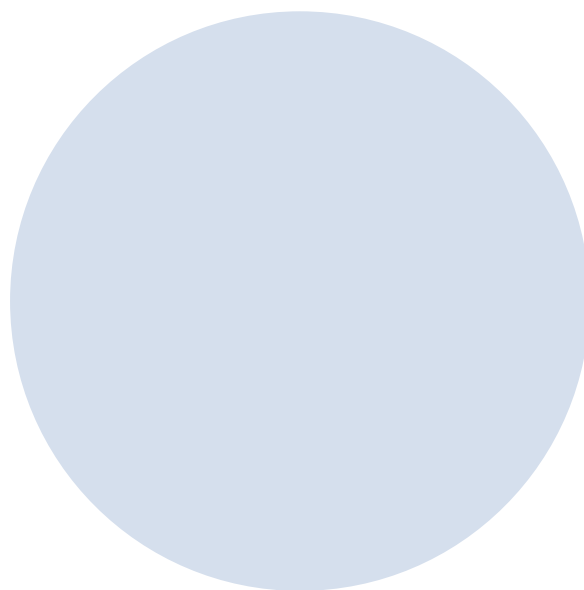


2. WYPISZ SVOJE CECHY CHARAKTERU, KTÓRE MOGĄ
TOBIE POMÓC W WYZNACZONEGO OSIĄGNIĘCIU CELU.

POZYTYWNE
CECHY CHARAKTERU



NEGATYWNE
CECHY CHARAKTERU



Jeśli nie wiesz co zapisać, przejdź na następną stronę. wypisałam tam dla Ciebie przykładowe cechy charakteru.

PRZYKŁADOWE CECHY

Cierpliwość
Wyrozumiałość
Dynamiczność

Ambicja
Asertywność
Ciekawość
Kreatywność

Lojalność
Odpowiedzialność
Punktualność
Szczerość
Uczciwość
Wytrwałość
Empatia

Komunikatywność
Pomysłowość
Troskliwość
Zdyscyplinowanie
Pracowitość
Dokładność

Niecierpliwość
Impulsywność

Egoizm
Perfekcjonizm
Lekkomyślność
Gadulstwo
Gwałtowność

Agresja
Łakomstwo
Łatwowierność
Nieczułość
Podejrzliwość
Porywczność
Rozrzutność
Skąpstwo
Uległość
Zachłanność
Duma
Pesymizm
Zarozumiałość

Zainspiruj się!

Zadanie

WYPISZ WYBRANE WCZEŚNIEJ CECHY CHARAKTERU I
DOKOŃCZ ZDANIA.

PRZYKŁAD

1. Jestem uporządkowana to oczywiste, że będę prowadziła dziennik zmiany.
2. Jestem niecierpliwa, dlatego będę szukała różnych sposobów, żeby schudnąć szybciej, ale też zdrowo.
3. Jestem gadułą, więc będę ciągle mówiła o moim celu i o zadaniach bądź ćwiczeniach, które chciałabym wykonać.
4. Jestem wytrwała zatem będę chodzić na treningi regularnie.

Pamiętaj!

Nie tylko pozytywne
cechy charakteru mają
pozytywny wpływ na
Twoją zmianę.

MIEJSCE NA PRAKTYKĘ



Jestem (cecha charakteru)

.....

to oczywiste, że

.....

.....



Jestem (cecha charakteru)

.....

dlatego

.....

.....



Jestem (cecha charakteru)

.....

więc

.....

.....



Jestem (cecha charakteru)

.....

(miejsce na dowolne zdanie)

.....

.....

Czas na działanie!

PRZYGOTUJ ZADANIA DO WYKONANIA.

CECHY CHARAKTERU Z PRZYKŁADAMI I ZADANIAMI DO WYKONANIA.

ROZRZUTNOŚĆ

Jestem **rozzrutna**, więc wydaj pieniądze na ciekawe i nowe produkty żywnościowe.

ZADANIE:

W każdy piątek poświęcam 15 minut na szukaniu ciekawych produktów żywnościowych, tak aby je zakupić i ich spróbować.

ZDYSCYPLINOWANIE

Jestem **zdyscyplinowana**, dlatego jestem na każdym treningu, który zaplanowałam.

ZADANIE:

Przychodzę na siłownię w poniedziałki i czwartki o 17:00.

ŁAKOMSTWO

Jestem **łakomczuchem**, więc szukam ciekawych przepisów do przygotowania.

ZADANIE:

Co wtorek jadąc do pracy szukam ciekawych przepisów na Instagramie i je zapisuję, żeby później je przygotować.

CIEKAWOŚĆ

Jestem **ciekawka**, dlatego często zmieniam nieustannie formę treningów.

ZADANIE:

Raz w tygodniu zapisuję się na zajęcia, na których nigdy nie byłam.

Zadanie

WYPISZ WYBRANE CECHY CHARAKTERU I WYZNACZ
SOBIE ZADANIA.

Cecha

Jestem ...

.....
.....
.....

ZADANIE:

.....
.....
.....
.....

Jestem ...

.....
.....
.....

ZADANIE:

.....
.....
.....
.....

Wytkraczenie

Jestem ...

.....
.....
.....

ZADANIE:

.....
.....
.....
.....

Jestem ...

.....
.....
.....

ZADANIE:

.....
.....
.....
.....

Zadanie

MOJE CECHY CHARAKTERU

Czas poukładać sobie wszystko, więc uzupełniamy tabelę w **MOIM PROCESIE ODCHUDZANIA**.

Zadanie

UZUPEŁNIJ SWOJĄ TABELĘ NA BAZIE PRZYKŁADU.

Cecha charakteru	Dziedzina	Opis	Zadanie do wykonania	Notatki
Cierpliwość	Zdrowie	Jestem cierpliwa, więc będę chodzić na treningi systematycznie.	Jestem na treningu w pon, śr, pt na siłowni obok domu	Informacje logistyczne, do przemyślenia, np siłownia po pracy, strój jaki zabrać.