

RANO	Nie	Pon	Wto	Śro	Czw	Pią	Sob
Chcę uniknąć:							
Chcę osiągnąć							
Dziś zrobię:							
3xWDECH+DZIĘKUJĘ ZA 1.. 2.. 3.. Przez to uczę się czegoś nowego.							
WIECZÓR							
FAKTY Co uważam za mój Błąd? Jakie moje zachowanie mnie smuci, stresuje, złości?							
SKUTKI:							
MOŻE TAK BYĆ?							
INTENCJA Jak chcę, by było?							
Dlaczego, tak chcę?							
ROZWIĄZANIE Co zmienię?							
3xWDECH+DZIĘKUJĘ ZA 1.. 2.. 3.. Przez to uczę się czegoś nowego.							
Byłem choć raz Ogrodnikiem M+FIR+D? Dla kogo?							
Mój sukces:							