

RANO	Nie	Pon	Wto	Śro	Czw	Pią	Sob
Co jest moją INTENCJA ?							
ROZWIĄZANIE							
Co chcę uniknąć?							
3 x WDECH. DZIĘKUJĘ za okoliczności: i mój błąd: Przez to widzę prawdę, uczę się czegoś nowego.							
WIECZÓR							
FAKTY - Co uważam za mój Błąd? (Jakie moje zachowanie smuci mnie, stresuje, złości?)							
SKUTKI:							
WDECH + Może zdażyć się najlepszym?							
INTENCJA Jak chcę, by było?							
Dlaczego, tak chcę?							
ROZWIĄZANIE Co jutro planuję zrobić inaczej niż do tej pory?							
3 x WDECH. DZIĘKUJĘ za okoliczności: i mój błąd: Przez to widzę prawdę, uczę się czegoś nowego.							
Byłem ogrodnikiem W+FIR+D? Dla kogo?							
Co uważam za sukces:							