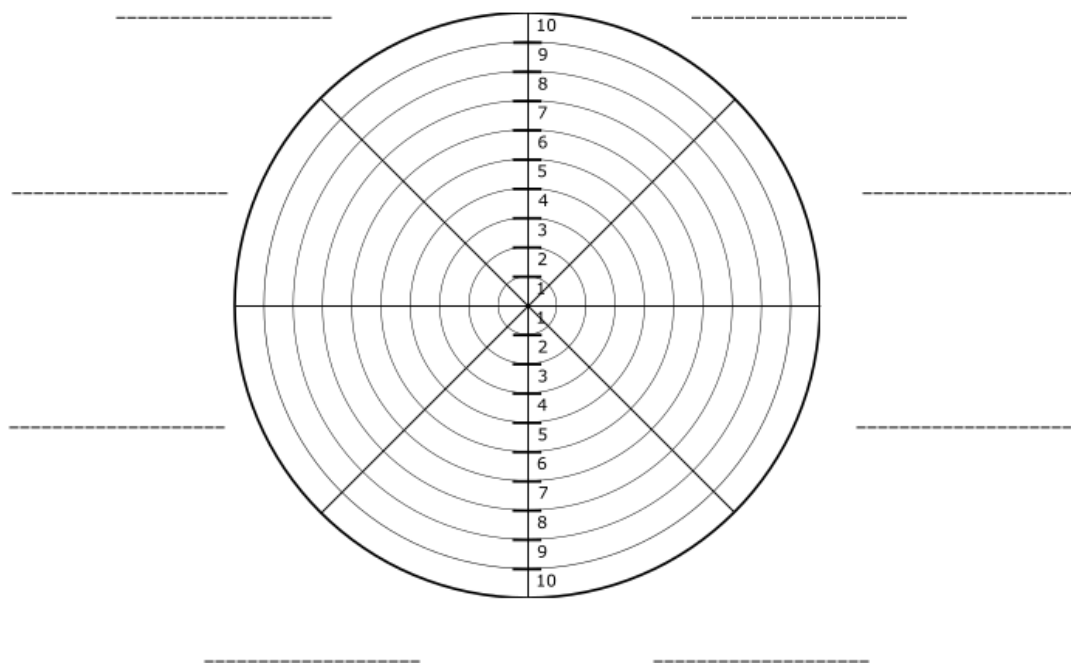


Koło – co chcę w sobie zmienić.



1. Wypisz obszary, w których potrzebujesz zmian.
2. Na ile jesteś osobą zadowoloną z tego obszaru? Od „Wymaga znacznej poprawy przy 1, do „jest prawie idealnie” na 10. Pokoloruj pola, lub połącz linie.

Przykładowe obszary: motywacja, relacje, koncentracja, odpoczynek, pamięć, planowanie, prokrastynacja, rodzina, używki, organizacja, lęki, panika, emocje,