

MESAČNÉ

vyhodnotenie

Zhodnotenie cieľov

Splnené / Nesplnené Dôvod Vyjadrené v %

1.
2.
3.
4.
5.

Výzva

Mesačná výzva splnená: ÁNO – NIE

Splnené na %?

Dobrý pocit z:

1.
2.
3.

Životné oblasti (ohodnotte 1 – 10):

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ zdravie | ☐ sebarozvoj |
| ☐ pohyb | ☐ celkové hodnotenie mesiaca |
| ☐ strava | ☐ dôležitý poznatok mesiaca |
| ☐ pitný režim | ☐ |
| ☐ rodina | ☐ |
| ☐ partner | ☐ |
| ☐ priatelia | ☐ |
| ☐ práca | ☐ |
| ☐ financie | ☐ |

Moje pocity a nálada



Moje úspechy:

Toto mi vyšlo/nevyslo:

Potešilo ma:

Top momenty:

Top zážitok:

Zhodnotenie jednou vetou: