

Návyk:	Buzer-lístek							Potenciál dne
Min.:	DNES							1..10
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								

**KONEC
PRO
KRAS
TINACE**

PROKRÁSTINACE =
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

NÁVOD NA BUZER-LÍSTEK:

- 1) VYTISKNI SI HO NA MĚSÍC DOPŘEDU (NĚKDY RADĚJI I NA DVA)
- 2) STANOV SI NÁVYKY A JEJICH MINIMÁLNÍ LIMITY
- 3) DÁVEJ SI POZOR, AŽ TO NEPŘESTŘELÍŠ - BER OHLED NA 
- 4) VYPLŇUJ KAŽDÝ DEN PŘÍSLUŠNÝ ŘÁDEK TABULKY
- 5) SPLNĚNÍ OZNAČ ZELENĚ ●
- 6) NESPLNĚNÍ OZNAČ ČERVENĚ ●
- 7) OHODNOT VYUŽITÍ POTENCIÁLU CELÉHO DNE 1..10
- 8) NENÍ TAK DŮLEŽITÉ, ŽDA JE ZELENÝ, HLAVNĚ AŽ JE VYPLNĚNÝ
- 9) OBČAS SI PROJDI VÍZI, ABYS VĚDĚL, PROČ TY VĚCI DĚLÁŠ
- 10) NEPROKRÁSTINUJ BUZER-LÍSTEK!!!

DOPLŇKOVÉ VĚCI:

- + NEŠLO-LI Z OBJEKTIVNÍCH DŮVODŮ SPLNIT, OZNAČ TO MODŘE ●
- + NEDELÁŠ-LI NÁVYK KAŽDÝ DEN, BUŇKY SI PROSKRTEJ ✗
- + VYBER SI JEDEN NÁVYK NA MĚSÍC A DĚLEJ HO NA 100 %
- + ZJISTÍŠ-LI, ŽE JSI BUZER-LÍSTEK ZAŽDIL, UDĚLEJ RESTART