

Mesec: _____

Aktivnost (✓)	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
Trening																															
Istezanje																															
Molitva																															
Dnevnik																															
Čitanje knjige																															
Dopuna znanja																															
Hidratacija																															
Zdrava ishrana																															
Hladan tuš																															

Ocena (1-10)																															
Kvalitet sna																															
Energija																															
Raspoloženje																															
Produktivnost																															

Zapažanja

Sramota je ostariti, a nikada ne spoznati jačinu i lepotu za koju je telo sposobno.
Razvitak™

Tabela za praćenje navika namenjena je svakodnevnom beleženju aktivnosti, ličnih procena i zapažanja tokom meseca. Ideja tabele, kao što smo već naveli, jeste upravo svakodnevni, sopstveni razvitak.

Svaki dan potrebno je izdvojiti nekoliko minuta kako bi se tabela popunila. Neophodno je popunjavati iskreno, bez preskakanja i „ulepšavanja“ rezultata. Ukoliko neka aktivnost nije odrađena, to tako i treba označiti. Poenta nije da se postigne savršen rezultat, već da se stvori realna slika o tome koliko često i na koji način se određene navike održavaju. Redovno popunjavanje, čak i kada dan nije bio produktivan, važnije je od samih oznaka, jer održava kontinuitet i stvara naviku samoposmatranja.

U tabeli se nalazi deo sa aktivnostima koje se svakodnevno prate i označavaju u skladu sa tim da li su odrađene. Pored toga, određeni aspekti dana, poput kvaliteta sna, ocenjuju se numerički, na skali od 1 do 10. Ove ocene pomažu da se tokom vremena uoči povezanost između različitih faktora, na primer između kvaliteta sna i raspoloženja.

Na kraju, polje ispod „Zapažanja“ predviđeno je za slobodno upisivanje svega što korisnik smatra važnim. To mogu biti misli, osećanja, ideje ili nešto što je posebno zapaženo. Dovoljno je upisati nekoliko reči ili kratke rečenice koje odražavaju stvari od značaja.

Naša preporuka jeste popunjavati tabelu svakog dana, u večernjim satima. Kada se mesec završi, korisno je prelistati celu tabelu i razmisliti o tome šta se ponavlja, koje su navike napredovale, a koje zahtevaju više pažnje. Na taj način, tabela postaje lični alat za praćenje razvoja i svesnije vođenje svakodnevnog života.