

MĚSÍČNÍ vyhodnocení

Zhodnocení cílů

Splněno/Nesplněno	Důvod	Vyjádřeno v %
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Výzva

Měsíční výzva splněna ANO – NE

Splněno na %

Dobrý pocit z: 

- 1.
- 2.
- 3.

Moje pocity a nálada

Moje úspěchy:

Toto mi vyšlo/nevyslo:

Potěšilo mě:

Top momenty:

Top zážitek:

Zhodnocení jednou větou:

Životní oblasti (ohodnoťte 1 – 10):

- ☐ zdraví
- ☐ pohyb
- ☐ strava
- ☐ pitný režim
- ☐ rodina
- ☐ partner
- ☐ přátelé
- ☐ práce
- ☐ finance
- ☐ sebezvoj
- ☐ celkové hodnocení měsíce
- ☐ důležitý poznatek měsíce
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

