

MĚSÍČNÍ vyhodnocení

Zhodnocení cílů

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

Výzva

Měsíční výzva splněna ANO – NE

Splněno na % ?

Dobrý pocit z:

- 1.
- 2.
- 3.

Životní oblasti (ohodnoťte 1 – 10):

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

Moje pocity a nálada



Moje úspěchy:

Toto mi vyšlo/nevyslo:

Potěšilo mě:

Top momenty:

Top zážitek:

Zhodnocení jednou větou: