ADIMIO | Çalışma formu

Mikro alışkanlık izleme planı

Bu formu kendi hedeflerine göre doldur. Gereksiz kişisel bilgi yazma.

Tarih: _____ Hedef: _____

Tetikleyici davranış	İlk mini görev	Süre	Başlamayı kolaylaştıran unsur

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____