

# NO DOBRZE, JAK POSZŁO?

ARKUSZ  
KONTROLI

SPOTKANIE  
W DNIU:

## JAKIE BYŁY TWOJE PLANY?

NAPISZ TUTAJ

## CZY PRÓBOWAŁEŚ(-AŚ) JE ZREALIZOWAĆ?

TAK

NIE

## JĘŚLI TAK:

1. CO SIĘ UDAŁO?

2. CO SPRAWIŁO CI TRUDNOŚĆ?

3. CZEGO NAUCZYŁO CIĘ TO,  
CO SIĘ WYDARZYŁO?

4. JAK ZAMIERZASZ WYKORZYSTAĆ  
TĘ WIEDZĘ?

## JĘŚLI NIE: CO CI PRZESZKODZIŁO?

CZYNNIKI WEWNĘTRZNE

(WYPADŁO MI Z PAMIĘCI, BRAK CZASU, ODKŁADANIE NA  
PÓŹNIEJ, BRAK WIARY W SIEBIE, BRAK SENSU ITP.).

CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE

(INNI LUDZIE, SPRAWY W PRACY, DOMU ITP.).

W JAKI SPOŚB MOŻNA BYŁO  
PRZEWYCIĘŻYĆ TE TRUDNOŚCI?

