

METTE BLOCH

100%

NYE VANER
PÅ REKORDTID

ØVELSER
til udprint

HAKON HOLM

PLUS & MINUS	
+	-

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 38 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

[illegible]

30

DIN 100%-MÅL-PLAN

Mit mål (skriv det med egne ord, uden at være ydmyg):

Hvorfor er det vigtigt for mig (1-2 sætninger):

Hvad jeg vil gøre i dag (helt konkret):

Hvornår jeg gør det (klokkeslæt, tidspunkt):

Hvordan jeg holder fast i morgen:

Hvad jeg gør, hvis jeg falder i (en mini-plan til at komme op igen):

Sæt et kryds i din kalender hver dag, det er lykket dig at arbejde på dit mål efter planen.

Du bliver overrasket over hvor fedt det føles at se på alle de krydser!

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 38 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.