

ПЛАНЕР «МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»

НЕДЕЛЯ:

МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗА НЕДЕЛЮ



МОЙ ФОКУС

Чего я хочу достичь на этой неделе?

ЧТО У МЕНЯ УЖЕ ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ

Напиши 3 свои суперсилы, которые пригодятся тебе на этой неделе. Не скромничай!

Например:

Быстро учусь

Умею слушать

Весело шучу

Ответственно делаю домашку

Креативно рисую в цифре

1

2

3

ЧТО ХОЧУ РАЗВИТЬ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

Не «исправить плохое», а «прокачать хорошее». Выбери 1-2 конкретных навыка, которые хочешь в себе развить.

МОИ ПОБЕДЫ

За что я могу себя похвалить?



МОИ ДОСТИЖЕНИЯ НЕДЕЛИ

Выдели 3-5 моментов, за которые ты можешь себя похвалить. Любая мелочь имеет значение!

- Познакомился с новым человеком в классе
- Пробежал на физре на круг больше, чем обычно
- Смог объяснить другу сложную тему из программирования
- Встал на учёбу вовремя, без 10 будильников
- Нарисовал крутой скетч в своем стиле
- Помог родителям без напоминаний



ЧЕКАП НАСТРОЕНИЯ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

Закрась кружочки разными цветами в зависимости от настроения

пн вт ср чт пт сб вс



НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ. СРАВНИВАЙ СЕБЯ С СОБОЙ ВЧЕРАШНИМ!

