



Akademieo

karta nawyku • 31 dni spokojnej nauki

FOCUS

> PROGRESS

31 DNI MAŁYCH KROKÓW



Miesiąc: _____



Główny cel: _____



Moje 3 rzeczy na każdy dzień

Wpisz swoje trzy mikro-nawyki.
Potem codziennie zamaluj po jednym polu w każdym rzędzie spirali.

1 Matematyka

2 Angielski

3 Mój wybór



Tygodniowy check-in

Raz w tygodniu zatrzymaj się na 2 minuty:
co działa, a co upraszczamy?

W1

W2

W3

W4

W5



Zasada Akademieo



Minimum też się liczy.

Jedno małe zadanie > wielki chaos.



Nagroda po 31 dniach:



MAŁE DZIŚ
WIELKIE JUTRO



Akademieo • matematyka i angielski online • małe kroki • realny efekt



www.akademieo.pl

A4 • do druku