



VANE Tracker

WWW.A-LIFE.DK | INFO@A-LIFE.DK

VANE Tracker

Undersøgelser viser, at det tager 21-29 dage at bryde en vane, idet det tager tid for hjernen at danne nye vaner. Men ofte går det hurtigere afhængigt af, hvor motiveret man er.

Vane Tracker er et værktøj til dig, der ønsker at bryde en gammel vane og erstatte den med en ny - eller blot tillægge dig en ny vane.

De følgende fire uger kan du holde løbende overblik over, hvor tæt du er på at have skabt en ny og bedre vane for dig selv.

Du skal blot tilføje din/dine nye vaner i kolonnen til venstre og hver aften sætte et flueben, hvis du føler, at du har mestret din nye vane dén dag med succes.

Bliv ikke demotiveret, hvis du ikke kan sætte helt så mange flueben i starten. Det tager tid for hjernen at omstille sig, så det er helt normalt.

Bare fortsæt dit gode arbejde næste dag, så skal du nok nå dit mål. Dit liv - Dit valg!

Rigtig god fornøjelse.

VANE Tracker

Uge 1

Hvad vil jeg opnå:

VANE	M	T	O	T	F	L	S

VANE Tracker

Uge 2

Hvad vil jeg opnå:

VANE	M	T	O	T	F	L	S

VANE Tracker

Uge 3

Hvad vil jeg opnå:

VANE	M	T	O	T	F	L	S

VANE Tracker

Uge 4

Hvad vil jeg opnå:

VANE	M	T	O	T	F	L	S

VANE *Tracker*

Gør du det samme, som
du altid har gjort, får
du de samme
resultater!

Gør du noget nyt, får
du nye resultater!♥