



dominik
juszczuk

TYTUŁ: Zasady i rytuały w sporcie

DATA: 16.05.2019

ADRES: npp.run/107

- Wypisz, które talenty pomagają Ci definiować zasady i budować nawyki. Wybierz jeden z nich i napisz dla niego akcje, które możesz zrobić.
- Obejrzyj relację z meczu siatkówki lub koszykówki obserwując mini rytuały zawodników. Zapisz swoje obserwacje.
- Wypisz zasady jakimi się kierujesz. Dla każdej z nich napisz jak ta zasada Ci służy.
- Wypisz nawyki, które masz, które sprzyjają Twojej efektywności. Jak były budowane? Wykorzystaj te informacje do planowania budowania nowych nawyków.