

# Postanowienia noworoczne 2017

## Kaizendo



Wizja



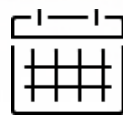
Realia



Pierwsze  
wyzwanie




Pierwszy  
krok



Rytuał

### Nauczyć się pływać kajakiem górskim



Przełynąć  
przełom  
Dunajca


Podstawowe  
umiejętności  
kajakarskie

Nauczyć się  
eskimoski do  
kwietnia

Zapisać się  
na kurs  
kajakowy

Uczestniczyć  
w kursie raz  
w tygodniu

### Zwiększyć intensywność codziennego czytania



Zdobyć  
wiedzę by być  
lepszym  
przedsiębiorcą,  
mężem i ojcem


Nieregularne  
czytanie  
10-30 str  
dziennie

Utrzymać  
rutynę,  
przeczytać  
10 książek

Wybór 4  
ciekawych  
książek

Po 10 stron  
4 różnych  
książek  
dziennie

### Zbudować nawyk regularnych ćwiczeń fizycznych



Poprawić  
kondycję,  
samopoczucie  
i zdrowie

Nieregularne  
ćwiczenia. 2  
podciągnięcia  
na drążku

Dojście do  
15 minut  
ćwiczeń  
dziennie

Utrzymać  
poranną  
rozgrzewkę

15 minut  
ćwiczeń  
dziennie, 6  
dni w tyg.

### Zwiększyć swobodę komunikacji w języku angielskim



Czerpać  
radość z  
rozmów po  
angielsku

Niepewność  
w  
komunikacji

Lepiej mówić  
podczas  
pobytu w  
Barcelonie

Zapisać się  
na lekcje  
angielskiego

Lekcje raz w  
tyg. + inne  
aktywności  
0,5 h, 2 dni  
w tyg.

### Poprawić kompetencje językowe i płynność



Zyskać  
swobodę w  
komunikacji

Niewystarcza  
jące:  
płynność i  
słownictwo

Regularnie  
uczestniczyć  
w konwersa-  
cjach

Znaleźć  
metodę  
uczenia

15 min.  
dziennie na  
naukę