

Fjárfestu í þeirri **starfsorku** sem þú vilt hafa eftir _____ ár.

Eftir _____ ár ætla ég að hafa starfsorku til að _____

Hvað þarftu til að ná því: _____

Með hvernig ástundun og athöfnum nærðu því: _____

Skrifaðu hér í ramma 1, 2 eða 3 atriði sem þú vilt gera reglulega héðan í frá til að það verði:

Daglega	Vikulega
Mánaðarlega	Árlega

Það er í þínu valdi að innleiða venjur sem þú vilt gera reglulega. Rútínubundnar venjur koma okkur á áfangastað.
Þín starfsorka er númer 1 í röðinni og því þarftu að setja þessi atriði í forgang sem er óumsemjanlegur.