

Nå målene dine sommeren 2020!

**«Hemmeligheten bak å komme seg videre, er å starte. Hemmeligheten bak å starte, er å bryte opp den store overveldende oppgaven i små håndterlige oppgaver, for deretter å umiddelbart starte på den første.»**

Mark Twain



👟**Fysisk aktivitet**

📚**Fakta og kunnskap**

💡**Refleksjon og ideer**

**= Utvikling og bedre resultater.**

For å få gode resultater er det viktig at du hver dag setter av rundt en time daglig til 👟📚💡.

Opplegget er enkelt å følge. Vi deler oppdateringer fra tre bøker, relevante artikler og noen gode trenings-tips på Instagram. Alt for å bygge mentale muskler.

Vi anbefaler som Aristoteles at du bruker 30 minutt hver dag på fysisk aktivitet. Vil du kjøre litt ekstra på kan vi anbefale programmet til NTNU, «i toppform på 4 uker» <https://www.ntnu.no/cerg/toppform-pa-4-uker>

Vi skal følge det, og legger ut noen «kom igjen meldinger underveis»

**Bruk loggen**. Og du vil få en god oversikt over hva som er drivere og stoppere for deg. Warren Buffet, en av verdens rikeste menn bruker (nesten- han har ikke med noe om trening) samme metode for å jobbe med egen utvikling.

**Lykke til!**

Dette skal jeg gjøre i sommer for å nå målene mine:

Du har satt mål🏅for sommeren🌞



🌞loggen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag | 📚 | 👟 | 💡 | Fikk jeg gjort det jeg planla? | Hvorfor fikk jeg ikke gjort det jeg planla |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |



