

Arkusz Rozwoju

Traktuj tą metodę jako inspirującą pomoc, a nie sztywny formularz do wypełnienia. Nie musisz wypełniać wszystkich pól, np. nie musisz się oceniać codziennie jeśli robisz to to tydzień.

Miesiąc	
---------	--

R1. Rozwój duchowy (dusza)

Cel rozwoju (po co to robisz? do czego dążysz?)	Plan na konkretne działania np. codzienne aktywności																														
Ocena stopnia realizacji																															
Codzienna (wstaw x)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tygodniowa (ocena 1-10)																															
Miesięczna (ocena 1-10)																															

R2. Rozwój intelektualny (rozum)

Cel rozwoju (po co to robisz? do czego dążysz?)	Plan na konkretne działania np. codzienne aktywności																														
Ocena stopnia realizacji																															
Codzienna (wstaw x)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tygodniowa (ocena 1-10)																															
Miesięczna (ocena 1-10)																															

R3. Rozwój psychiczny i emocjonalny (serce)

Cel rozwoju (po co to robisz? do czego dążysz?)	Plan na konkretne działania np. codzienne aktywności																														
Ocena stopnia realizacji																															
Codzienna (wstaw x)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tygodniowa (ocena 1-10)																															
Miesięczna (ocena 1-10)																															

R4. Rozwój fizyczny (ciało)

Cel rozwoju (po co to robisz? do czego dążysz?)	Plan na konkretne działania np. codzienne aktywności																														
Ocena stopnia realizacji																															
Codzienna (wstaw x)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tygodniowa (ocena 1-10)																															
Miesięczna (ocena 1-10)																															