# Monitoring
# Treningu Twojej Płodności

Koniecznie oceń w % swój poziom satysfakcji w obszarach życia objętych treningiem przed wykonaniem ćwiczeń i po.

## MONITORING GŁÓWNY

## POZIOM SATYSFAKCJI CAŁOŚCIOWY

| OBSZARY | POCZĄTEK TRENINGU % | KONIEC TRENINGU % |
|---|---|---|
| NASTRÓJ | | |
| KOCHAM SIEBIE | | |
| UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | |
| PŁODNOŚĆ | | |
| WDZIĘCZNOŚĆ | | |

## POZIOM SATYSFAKCJI TYDZIEŃ PIERWSZY

| OBSZARY | POCZĄTEK TYGODNIA % | KONIEC TYGODNIA % |
|---|---|---|
| NASTRÓJ | | |
| KOCHAM SIEBIE | | |
| UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | |
| PŁODNOŚĆ | | |
| WDZIĘCZNOŚĆ | | |

## POZIOM SATYSFAKCJI TYDZIEŃ DRUGI

| OBSZARY | POCZĄTEK TYGODNIA % | KONIEC TYGODNIA % |
|---|---|---|
| NASTRÓJ | | |
| KOCHAM SIEBIE | | |
| UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | |
| PŁODNOŚĆ | | |
| WDZIĘCZNOŚĆ | | |

## POZIOM SATYSFAKCJI TYDZIEŃ TRZECI

| OBSZARY | POCZĄTEK TYGODNIA % | KONIEC TYGODNIA % |
|---|---|---|
| NASTRÓJ | | |
| KOCHAM SIEBIE | | |
| UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | |
| PŁODNOŚĆ | | |
| WDZIĘCZNOŚĆ | | |

## POZIOM SATYSFAKCJI TYDZIEŃ CZWARTY

| OBSZARY | POCZĄTEK TYGODNIA % | KONIEC TYGODNIA % |
|---|---|---|
| NASTRÓJ | | |
| KOCHAM SIEBIE | | |
| UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | |
| PŁODNOŚĆ | | |
| WDZIĘCZNOŚĆ | | |

## POZIOM SATYSFAKCJI TYDZIEŃ PIĄTY

| OBSZARY | POCZĄTEK TYGODNIA % | KONIEC TYGODNIA % |
|---|---|---|
| NASTRÓJ | | |
| KOCHAM SIEBIE | | |
| UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | |
| PŁODNOŚĆ | | |
| WDZIĘCZNOŚĆ | | |

# MONITORING CODZIENNY

## TYDZIEŃ PIERWSZY

| DZIEŃ PIERWSZY | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NASTRÓJ | | KOCHAM SIEBIE | | UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | PŁODNOŚĆ | | WDZIĘCZNOŚĆ | |
| przed | po | przed | po | przed | po | przed | po | przed | po |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ DRUGI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ TRZECI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ CZWARTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ PIĄTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SZÓSTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SIÓDMY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

# TYDZIEŃ DRUGI

| DZIEŃ PIERWSZY | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NASTRÓJ | | KOCHAM SIEBIE | | UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | PŁODNOŚĆ | | WDZIĘCZNOŚĆ | |
| przed | po | przed | po | przed | po | przed | po | przed | po |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ DRUGI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ TRZECI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ CZWARTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ PIĄTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SZÓSTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SIÓDMY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

# TYDZIEŃ TRZECI

| DZIEŃ PIERWSZY | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NASTRÓJ | | KOCHAM SIEBIE | | UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | PŁODNOŚĆ | | WDZIĘCZNOŚĆ | |
| przed | po | przed | po | przed | po | przed | po | przed | po |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ DRUGI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ TRZECI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ CZWARTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ PIĄTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SZÓSTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SIÓDMY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

# TYDZIEŃ CZWARTY

| DZIEŃ PIERWSZY | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NASTRÓJ | | KOCHAM SIEBIE | | UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | PŁODNOŚĆ | | WDZIĘCZNOŚĆ | |
| przed | po | przed | po | przed | po | przed | po | przed | po |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ DRUGI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ TRZECI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ CZWARTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ PIĄTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SZÓSTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SIÓDMY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

# TYDZIEŃ PIĄTY

| DZIEŃ PIERWSZY | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NASTRÓJ | | KOCHAM SIEBIE | | UWOLNIJ ZŁOŚĆ I STRES | | PŁODNOŚĆ | | WDZIĘCZNOŚĆ | |
| przed | po | przed | po | przed | po | przed | po | przed | po |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ DRUGI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ TRZECI | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ CZWARTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ PIĄTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SZÓSTY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DZIEŃ SIÓDMY | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |