

NÄDALA VAATES PLANEERIMINE SEOB KIIRELOOMULISED IGAPÄEVASED TEGEVUSED PIKAAJALISTE OLULISTE EESMÄRKIDEGA

NÄDALA KAUPA PLANEERIMINE

EESMÄRKIDE SAAVUTAMINE ASUB II KVADRANDIS

KOLM SAMMU NÄDALA PLANEERIMISEL:

- vaata üle oma pikaajalised eesmärgid, missioon ja rollid
- planeeri nädalasse kõige olulisemad tegevused, mida oma pikaajaliste eesmärkide saavutamiseks sel nädalal ära teha saad
- organiseeri ülejäänud.



SEPTEMBER	15	16	17	18	19	20	21

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Une kvaliteet							
Energia							
Sammud							
Vee tarbimine							
Trenn							



KRIS LEINATAMM COACHING

EESMÄRKIDE MEISTRIKLASS



UNISTA! PLANEERI! TEGUTSE! SAAVUTA!

5-NÄDALANE PÕHJALIK VIDEOKURSUS

21.10–25.11.2025

149 €

REGISTREERU
WWW.KRISLEINATAMM.EU