# Цели спринта

**Старт:** *дата*

**Финиш:** *дата*

## Цель 1: *описание цели*

### Почему это для меня важно?

*описание*

### Этапы

1. *описание*
2. *описание*
3. *описание*

## Цель 2: *описание цели*

### Почему это для меня важно?

*описание*

### Этапы

1. *описание*
2. *описание*
3. *описание*

## Цель 3: *описание цели*

### Почему это для меня важно?

*описание*

### Этапы

1. *описание*
2. *описание*
3. *описание*

## Мое вознаграждение

* *описание*
* *описание*
* *описание*

# Результаты спринта

## Цель 1

## Цель 2

## Цель 3

## Главное достижение

## Чему я научился

## За что я благодарен

## Что следует улучшить

# Полезные привычки

## Привычка 1: *описание*

Неделя 1: …….

Неделя 2: …….

Неделя 3: …….

Неделя 4: …….

Неделя 5: …….

Неделя 6: …….

Неделя 7: …….

Неделя 8: …….

Неделя 9: …….

## Привычка 2: *описание*

Неделя 1: …….

Неделя 2: …….

Неделя 3: …….

Неделя 4: …….

Неделя 5: …….

Неделя 6: …….

Неделя 7: …….

Неделя 8: …….

Неделя 9: …….

## Привычка 3: *описание*

Неделя 1: …….

Неделя 2: …….

Неделя 3: …….

Неделя 4: …….

Неделя 5: …….

Неделя 6: …….

Неделя 7: …….

Неделя 8: …….

Неделя 9: …….

## Привычка 4: *описание*

Неделя 1: …….

Неделя 2: …….

Неделя 3: …….

Неделя 4: …….

Неделя 5: …….

Неделя 6: …….

Неделя 7: …….

Неделя 8: …….

Неделя 9: …….

## Привычка 5: *описание*

Неделя 1: …….

Неделя 2: …….

Неделя 3: …….

Неделя 4: …….

Неделя 5: …….

Неделя 6: …….

Неделя 7: …….

Неделя 8: …….

Неделя 9: …….

# Обзор недели №1

## Ключевые задачи:

1. *описание*
2. *описание*
3. *описание*

## Что сделает эту неделю особенной?

*описание*

## Результаты недели

### Цель 1

*описание*

### Цель 2

*описание*

### Цель 3

*описание*

### Чему важному я научился?

*описание*

### Что улучшить на следующей неделе?

*описание*

## Понедельник

### Следующий шаг к цели

1. *описание*
2. *описание*
3. *описание*

### Главное достижение дня

*описание*

### Благодарность дня

*описание*