

- Yıl boyunca her gün gerçekleştireceğin,kazanmak istediğin davranış hedefini belirle!  
(5km bisiklet sürmek,Kitap okumak , şeker kullanmamak, sigara içmemek, vb...)
- Hedefine ulaştığın hergün için takvimde o günü boya.
- Ulaşamadığın günleri boş bırak.
- Unutma hergün yapabilmek için ulaşılabilir bir hedef belirle.
- İlk 21 gün çok önemli. Araştırmalara göre bir alışkanlık kazanmak için ortalama 21 gün gerekli. 21 günde davranışı bırakmazsan muhtemelen hiç bırakmazsın...

Başarılar...

## 2021 Bisiklet Takvimi

2021 Yılı Hedefim:

.....  
.....  
.....



[www.dipobis.org](http://www.dipobis.org)