

THE

52

WRR

TJEDAN 1/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Navika 1	x	✓	x	x	✓	x	x	3	2
Navika 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5	7
Navika 3	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	7	6
Napiši WRR za idući tjedan	x	x	x	x	x	x	✓	1	1
Ukupno								16	16

Za napraviti

Postavi novu policu

Popravi bicikl

Bilješke

Ovo mi je palo na pamet

TJEDAN 1/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"With the same habits, you'll end up with the same results. But with better habits, anything is possible"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 2/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"When you are starting a new habit, it's important to keep the behavior as easy as possible, so you can stick with it even when conditions aren't perfect"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 3/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 4/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Meanwhile, improving by 1 percent isn't particularly notable – sometimes it isn't even noticeable – but it can be far more meaningful, especially in the long run"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 5/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 6/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"The goal is to try many possibilities, research a broad range of ideas, and cast a wide net"

-James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 7/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"It doesn't matter how successful of unsuccessful you are right now. What matters is whether your habits are putting you on the path toward success"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 8/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 9/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"The quality of a person's life is in direct proportion to their commitment to excellence, regardless of their chosen field of endeavor"

- Vince Lombardi

TJEDAN 10/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"The more you repeat a behavior, the more you reinforce the identity associated with that behavior"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 11/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"It's not what we do once in a while that shapes our lives. It's what we do consistently"

- Anthony Robbins

TJEDAN 12/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Be the person with embarrassing goals and impressive results instead of one of the many people with impressive goals and embarrassing results"

- Stephen Guise, Mini Habits

TJEDAN 13/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 14/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"If you are trying to reach a specific goal, ask yourself every day: What is one small step I could take toward reaching my goal"

- Robert Maurer, One Small Step Can Change Your Life

TJEDAN 15/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 16/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Being specific about what you want and how you will achieve it helps you say no to the things that derail your progress, distract your attention, and pull you off course"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 17/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"The Compound Effect is the principle of reaping huge rewards from a series of small, smart choices"

-Darren Hardy, The Compound Effect

TJEDAN 18/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 19/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"One of the best ways to build a new habit is to identify a current habit you already do each day and than stack your new behavior on top"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 20/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"In essence, you make your choices, and then your choices make you. Every decision, no matter how slight, alters the trajectory of your life"

- Darren Hardy, The Compound Effect

TJEDAN 21/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Just as athletes never quit training, high performers never stop consciously conditioning and strengthening their habits"

-Brendon Burchard, High Performance Habits

TJEDAN 22/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"The more attractive and opportunity is, the more likely it is to become habit-forming"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 23/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 24/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"When you feel successful at something, even if it's tiny, your confidence grows quickly, and your motivation increases to do that habit again and perform related behaviors."

TJEDAN 25/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"We need to make our habits attractive because it is the expectation of a rewarding experience that motivates us to act in the first place"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 26/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Be the person with embarrassing goals and impressive results instead of one of the many people with impressive goals and embarrassing results"

- Stephen Guise, Mini Habits

TJEDAN 27/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 28/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Habits are attractive when we associate them with positive feelings, and we can use this insight to our advantage rather than to our detriment"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 29/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 30/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Every action you take is a vote for the type of person you wish to become."

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 31/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"If you want to master a habit, the key is to start with repetition, not perfection. You don't need to map out every feature of a new habit. You just need to practice it"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 32/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"All big things come from small beginnings. The seed of every habit is a single, tiny decision"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 33/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Imagine your best future self, and start acting like that person today"

- Brendon Burchard, High Performance Habits

TJEDAN 34/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Simply putting in your reps is one of the most critical steps you can take to encoding a new habit"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 35/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 36/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 37/52

Navika	Ponedjeljak							Utorak		Srijeda		Četvrtak		Petak		Subota		Nedjelja		Cilj		Postignuto																					
Napiši WRR za idući tjedan																				1																							
Ukupno																																											

Za napraviti

-
-
-
-
-
-
-
-

Bilješke

TJEDAN 38/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 39/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Habit is a cable; we weave a thread of it each day, and at last we cannot break it"

-Horace Mann

TJEDAN 40/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Repetition of the same thought or physical action develops into a habit which, repeated frequently enough, becomes an automatic reflex."

- Norman Vincent Peale

TJEDAN 41/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 42/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 43/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"If you create an act, you create a habit. If you create a habit, you create a character. If you create a character, you create a destiny"

- Andre Maurois

TJEDAN 44/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"It is better to do less than you hoped than to do nothing at all"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 45/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 46/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"The easier a behavior is to do, the more likely the behavior will become habit"

-B.J. Fogg, Tiny Habits

TJEDAN 47/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"A reward that is certain right now is typically worth more than one that is merely possible in the future"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 48/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Small steps work every time, and habits are built by consistency, so the two were meant to be together."

-Stephen Guise, Mini Habits

TJEDAN 49/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Once you remove any hint of judgment, changing your habits becomes an uplifting journey of self-discovery."

- B.J. Fogg, Tiny Habits

TJEDAN 50/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Making progress is satisfying, and visual measures provide clear evidence of your progress"

- James Clear, Atomic Habits

TJEDAN 51/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

TJEDAN 52/52

Navika	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja	Cilj	Postignuto
Napiši WRR za idući tjedan								1	
Ukupno									

Za napraviti

Bilješke

"Habit tracking provides visual proof of your hard work – a subtle reminder of how far you've come"

- James Clear, Atomic Habits

THE 52 WRR

Hvala vam što koristite **The 52 WRR**. Nadam se da vam je ova godina bila najbolja do sada i da se izgradili navike koje ste oduvijek željeli usvojiti.

The 52 WRR temelji se na radu Darrena Hardyja, autora izvrsne knjige „*The Compound Effect*“. Podržite autora i njegov izvanredan rad u području izgradnje navika.

The 52 WRR je licenciran Creative Commons 4.0 licencom. Ukratko, slobodno koristite, distribuirajte, kopirajte i mijenjajte The 52 WRR. Sve što je potrebno je navesti izvornog autora The 52 WRR tj. mene :)

I za kraj, još jednom, hvala :)

Vladimir Remenar
<https://vladimir.remenar.net>