

## FILL IN THE GAPS

1. .... bad goals p.21
2. .... in temptations and..... p.21
3. ....time management p.21
4. ....tactics p.21
5. Psychological.....p.21
6. Goals which are too.....or.....impossible p.22
7. Impossibly high ladder without.....p.23
8. Talented at.....work until the .....last minute p.23
9. It's easy, comfortable and .....-free p.24
10. Shiny.....p.24/25
11. It winds up being a .....p.31
12. .... - ..... tasks p.29

## ANSWER QUESTIONS

1. Name ways in which we sabotage ourselves. P.21
2. We want to follow through but we don't know how – why?p.22
3. How can we deal with temptations and distractions? p.26

## TRANSLATE

1. Częste/regularne powiadomienia z social mediap.26
2. Strach przed oceną p.30
3. Strach przed porażką p.30
4. Strach przed odrzuceniem p.30
5. Zakończy się klapą p.31
6. Niekończące się scrollowanie Instagrama p.25
7. Bezstresowe p.24
8. Świeące błyskotki p. 25
9. Jest łatwe, wygodne i bezstresowe p.24