PASIRINK SAVO IŠŠŪKĮ!

20 DIENŲ IŠŠŪKIS SAVO GEROVĖS PALAIKYMUI

RŪPINTIS SAVO GEROVE YRA BŪTINA, KAD GALĖTUMĖTE IŠLIKTI FIZIŠKAI, PSICHIŠKAI IR EMOCIŠKAI SVEIKAS.

METAI

SAUSIS VASARIS KOVAS BALANDIS GEGUŽĖ BIRŽELIS LIEPA RUGPJŪTIS RUGSĖJIS SPALIS LAPKRITIS GRUODIS

- [ ] 1. IŠEIK ILGESNIAM PASIVAIKŠČOJIMUI;
- [ ] 2. PASIGAMINK SUBALANSUOTĄ MAISTĄ
- [ ] 3. PASIDARYK SPA DIENĄ
- [ ] 4. PASIDARYK DĖKINGUMO SĄRAŠĄ
- [ ] 5. NUSIPIRK GĖLIŲ
- [ ] 6. PADARYK GERĄ DARBĄ
- [ ] 7. PASIRUOŠK SAVO SVAJONIŲ LENTĄ
- [ ] 8. PASIDARYK SĄRAŠĄ DALYKŲ, KURIE PADEDA TAVO GEROVEI
- [ ] 9. PARAŠYK MEILĖS LAIŠKĄ SAU
- [ ] 10. PASIDARYK ŠOKIŲ VAKARĖLĮ SAU
- [ ] 11. IŠBANDYK MEDITACIJĄ
- [ ] 12. UŽSIRAŠYK 5 ĮKVEPIANČIAS CITATAS
- [ ] 13. ATJUNK TELEFONĄ BENT VAKARUI
- [ ] 14. PASIDARYK TRINTŲ VAISIŲ ARBATOS IR PASKAITYK KNYGĄ
- [ ] 15. PASIDARYK SĄRAŠĄ 10 GERIAUSIŲ DALYKŲ, KURIE NUTIKO ŠIANDIEN
- [ ] 16. IŠGERK KUO DAUGIAU VANDENS
- [ ] 17. PASIDARYK NORŲ SĄRAŠĄ ATEINANTIEMS METAMS
- [ ] 18. PAŽIŪRĖK SAVO MĖGIAMĄ FILMĄ
- [ ] 19. SUSITVARKYK NAMUS
- [ ] 20. NUSIPIRK SAU KAŽKO, KO TIKRAI LABAI NORĖJAI