PASIRINK SAVO IŠŠŪKĮ!

14 DIENŲ LĖTESNIO GYVENIMO TEMPO ĮPROČIŲ IŠŠŪKIS

PASIRINK TINKAMIAUSIĄ LAIKĄ SAVO IŠŠŪKIUI:

METAI

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

☐ 1 DIENA	15 MIN. LAIKAS KNYGOS SKAITYMUI
☐ 2 DIENA	TVARKYSIUOS NAMUS 10 MIN
☐ 3 DIENA	EISIU MIEGOTI ANKSTI
☐ 4 DIENA	BŪTINAI PASIVAIKŠČIOSIU GRYNAME ORE
☐ 5 DIENA	PASKAITYSIU MĖGSTAMĄ ŽURNALĄ PRIEŠ MIEGĄ
☐ 6 DIENA	SUSIKURSIU RAMAUS RYTO RUTINĄ
☐ 7 DIENA	PASIMĖGAUSIU RAMAUS RYTO RUTINA DAR KARTĄ
☐ 8 DIENA	PAGALVOSIU APIE 5 DALYKUS, KURIE MANE NUDŽIUGINO PER ŠIĄ DIENĄ
☐ 9 DIENA	PASIDARYSIU TAI, KAS MANE TIKRAI LABAI DŽIUGINA
☐ 10 DIENA	PASKAITYSIU PRIEŠ MIEGĄ
☐ 11 DIENA	PASIVAIKŠČIOSIU LAUKE KLAUSYDAMA MUZIKOS AUSINUKAIS
☐ 12 DIENA	IŠGERSIU MĖGSTAMOS ARBATOS RYTE
☐ 13 DIENA	PRADĖSIU RYTĄ POZITYVIOMIS MINTIMIS
☐ 14 DIENA	ATLIKSIU KELETĄ JOGOS PRATIMŲ

AŠ ŠAUNIAI LAIKIAUSI SAVO IŠŠŪKIŲ PROGRAMOS IR APDOVANOJU SAVE:

PASTEBĖJIMAI:

MANO NUOTAIKA: