



# PASIRINK SAVO IŠŠŪKĮ!

14 DIENŲ LĖTESNIO GYVENIMO TEMPO ĮPROČIŲ IŠŠŪKIS

WYBIERZ NAJLEPSZY CZAS NA SWOJE WYZWANIE:

ROK

STYCZEŃ LUTY MARZEC KWIECIEŃ MAJ CZERWIEC LIPIEC SIERPIEŃ WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK LISTOPADA GRUDZIEŃ

- DZIEŃ 1** 15 MINUT – CZAS NA CZYTANIE KSIĄŻKI
- DZIEŃ 2** BĘDĘ SPRZĄTAĆ MIESZKANIE 10 MINUT
- DZIEŃ 3** PÓJDĘ WCZEŚNIE SPAĆ
- DZIEŃ 4** KONIECZNIE PÓJDĘ NA SPACER NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
- DZIEŃ 5** POCZYTAM ULUBIONY MAGAZYN PRZED SNEM
- DZIEŃ 6** WPROWADZĘ RUTYNĘ SPOKOJNEGO PORANKA
- DZIEŃ 7** RAZ JESZCZE SKORZYSTAM Z RUTYNY SPOKOJNEGO PORANKA
- DZIEŃ 8** POMYŚLĘ O 5 RZECZACH, KTÓRE UCIESZYŁY MNIE W CIĄGU DNIA
- DZIEŃ 9** ZROBIĘ COŚ, CO MNIE NAPRAWDĘ BARDZO CIESZY
- DZIEŃ 10** POCZYTAM PRZED SNEM
- DZIEŃ 11** POSPACERUJĘ NA DWORZU SŁUCHAJĄC MUZYKI W SŁUCHAWKACH
- DZIEŃ 12** NAPIJĘ SIĘ RANO ULUBIONEJ HERBATY
- DZIEŃ 13** ROZPOCZNĘ PORANEK OD POZYTYWNYCH MYŚLI
- DZIEŃ 14** WYKONAM KILKA ĆWICZEŃ Z JOGI

TRZYMAJ SIĘ SWOICH WYZWAŃ

UWAGI

MÓJ NASTRÓJ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---