



Happy Life Academy

ЕЖЕДНЕВЕН ЛИСТ ЗА ПРОВЕРКА НА ГРИЖИТЕ КЪМ СЕБЕ СИ

ПРЕКРАСЕН ДЕН С ГРИЖА И ЛЮБОВ ЗА МЕН

ДОСТАТЪЧНО СЪН 7-8 Ч.

8 ЧАШИ ВОДА

ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА

ДВИЖЕНИЕ 20-30 МИН.

БЛАГОДАРНОСТ / МОЛИТВА

ПОЛОЖИТЕЛНИ УТВЪРЖДЕНИЯ

МЕДИТАЦИЯ / ТИШИНА 10 МИН.

ПИСАНЕ В ДНЕВНИК

ДЕЙСТВИЕ КЪМ МОЯТА ЦЕЛ 10 МИН.

ПЛАН ЗА СЛЕДВАЩИЯ ДЕН