Happy Life Academy

СЕДМИЧЕН ЛИСТ ЗА ПРОВЕРКА НА ГРИЖИТЕ КЪМ СЕБЕ СИ

ПРЕКРАСНА СЕДМИЦА С ГРИЖА И ЛЮБОВ ЗА МЕН

	П	В	С	Ч	П	С	Н
ДОСТАТЪЧНО СЪН 7-8 Ч.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8 ЧАШИ ВОДА	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЗДРАВОСЛОВНА 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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐