

lista dbania o siebie

tydzień	pn	wt	śr	cz	pt	sb	nd
zaczynij dzień od szklanki wody							
10-minutowy spacer na zewnątrz							
5 minut głębokiego oddychania							
zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny							
zjedz zdrową przekąskę							
rozciąganie przez 5 minut							
wyłącz ekrany godzinę przed snem							
relaksująca kąpiel lub prysznic							
medytacja przed snem							
notatki		cele					