

Denní

CHECK LIST

PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ ŽENY

5 MINUT PRO SEBE

Našla jsem si dnes čas pro sebe a připomněla si, co mě čeká?

KRÁTKÁ PAUZA BĚHEM DNE

Dopřála jsem si dnes alespoň dvě malé pauzy na zklidnění a relaxaci?

DÍKY ZA MALÉ RADOSTI

Vzpomněla jsem si dnes na něco, za co jsem vděčná?

PLÁN NA ZÍTŘEK JIŽ DNES

Věnovala jsem večer 5 minut rychlému přehledu, co mě čeká zítra?