

DATUM _____

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE

JAK SE DNES CÍTÍM?



PEČUJI DNES O SEBE?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> PESTRÁ STRAVA A VÍCE JÍDEL DENNĚ | <input type="checkbox"/> DOSTATEK POHYBU |
| <input type="checkbox"/> OVOCE A ZELENINA | <input type="checkbox"/> ČAS NA TO, CO MI DĚLÁ RADOST |
| <input type="checkbox"/> MINIMUM NEZDRAVÝCH POCHUTIN | <input type="checkbox"/> NĚCO ZAJÍMAVÉHO, TVORBA, ČETBA, HOBBY |
| <input type="checkbox"/> MINIMUM CUKRU A SOLI | <input type="checkbox"/> KONTAKT S PŘÁTELI — NEJEN ONLINE |
| <input type="checkbox"/> ČISTÉ RUCE, HYGIENA A POŘÁDEK | <input type="checkbox"/> KOMUNIKACE S RODINOU, OBJETÍ, ÚSMĚV |
| <input type="checkbox"/> PITNÝ REŽIM | <input type="checkbox"/> RELAXACE, ZKLIDNĚNÍ |
| <input type="checkbox"/> DOSTATEK SPÁNKU | <input type="checkbox"/> 30 MIN. PŘED SPANÍM BEZ MOBILU |

CO MI DNES UDĚLALO RADOST _____

CO MI DNES DĚLALO STAROST NEBO MĚ TRÁPÍ _____

ZA CO SE MOHU POCHVÁLIT? _____

ZA CO VE SVÉM ŽIVOTĚ POCIŤUJI VDĚČNOST? _____

MOJE ODMĚNA:

VYBARVÍM SI PODLE BAREV DNEŠNÍHO DNE!

