



## СЕДМИЧЕН ЛИСТ ЗА ГРИЖИТЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Седмица \_\_\_\_\_

Месец: \_\_\_\_\_

Навици	П	В	С	Ч	П	С	Н
ДОСТАТЪЧНО СЪН 7-8 Ч.							
СУТРЕШНА ТРЕНИРОВКА							
8 ЧАШИ ВОДА							
ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА							
МЕДИТАЦИЯ / МОЛИТВА							
ДВИЖЕНИЕ 30-40 МИН.							
ИНТЕЛЕКТУАЛНО РАЗВИТИЕ							
ДЕЙСТВИЕ КЪМ МОЯТА ЦЕЛ 10 МИН.							
ЧЕТЕНЕ							
ПЛАН ЗА СЛЕДВАЩИЯ ДЕН							
БЛАГОДАРНОСТ							