

TŘI RITUÁLY PRO TĚLO V CAJKU A DUŠI V ZENU

DEN PRVNÍ

Dal(a) jsem si ranní rozcvičku

☐

Ráno jsem si dal(a) velkou sklenici vody

☐

Zavolal(a) jsem své oblíbené osobě

☐

DEN TŘETÍ

Ranní/večerní studená sprcha

☐

30min běh / svižná procházka

☐

Dal(a) jsem si ranní rozcvičku

☐

DEN DRUHÝ

Dal(a) jsem si ranní rozcvičku

☐

5 minut jsem vědomě nedělal(a) NIC

☐

Udělal(a) jsem jeden dobrý skutek

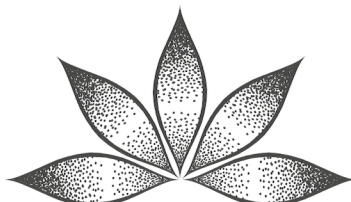
☐

CO SI VE SVÝCH DALŠÍCH DNECH PONECHÁM

: _____ ☐

: _____ ☐

: _____ ☐



#tělovcajku