

# CODZIENNE RYTUAŁY

SYMBOL MÓZGU OZNACZA CODZIENNE RYTUAŁY REKOMENDOWANE DO WDROŻENIA, ABY BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ. SYMBOL SERCA OZNACZA RYTUAŁY, KTÓRE TY CZUJESZ, ŻE POPRAWIŁYBY JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA. WYPISZ JE SAMODZIELNIE W KOLUMNIE "POD SERCEM"



## PORANNE RYTUAŁY

☐

medytacja

☐☐

lista zadań: - top 5

☐☐

250 ml wody na czczo

☐☐

zdrowe śniadanie

☐

## POPOŁUDNIOWO – WIECZORNE RYTUAŁY

☐

ćwiczenie

☐☐

czytanie

☐☐

ruch fizyczny (30 min)

☐☐

sen 7-8 h

☐

justInBrain