JEMNÝ ZAČIATOK

Sedem dní pre každodennú pohodu

Váš praktický sprievodca

Tento týždeň som vytvoril pre chvíle, keď sa starostlivosť o seba zdá byť ďalšou povinnosťou. Môžete začať pomaly. Prečítajte si kúsok, skúste jeden užitočný krok a všimnite si, čo vám v živote vyhovuje. Ak vám dnešok dovolí dve minúty, začnite nimi. Pokračovať môžete tam, kde ste skončili.

Začnite jednoducho

1. Otvorte doklad o kúpe, stiahnite balíček a vyberte jazyk.
2. Otvorte rýchly štart a vyberte jednu užitočnú stranu.
3. Tieto listy použite tam, kde vám uľahčia začiatok alebo pokračovanie.

Vytlačte alebo píšte v kompatibilnej čítačke PDF a uložte osobnú kópiu. Najprv otestujte uloženie jednej odpovede.

Môj dátum začiatku

Bezplatné doplnkové PDF. Platený zošit a celé nahrávky dostanete samostatne cez doklad o kúpe.

VÁŠ PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Váš sedemdňový prehľad

Označte deň, keď použijete cvičenie. Ak potrebujete, nechajte políčko prázdne. Pokračovať môžete aj bez doháňania.

- [ ] **01 / Všimnite si svoje potreby**

  Nemusíte zlepšiť celý deň. Všimnite si jednu chvíľu a to, čo potrebujete.

- [ ] **02 / Zastavte sa**

  Prestávka môže byť krátka. Doprajte si trochu priestoru pred ďalšou úlohou.

- [ ] **03 / Vyživte sa**

  Vyberte si jedno spoľahlivé jedlo, ktoré vám dnes uľahčí deň.

- [ ] **04 / Hýbte sa pohodlne**

  Aj do bežného dňa sa môže zmestiť pohodlná prestávka na pohyb.

- [ ] **05 / Vytvorte priestor na odpočinok**

  Odpočinok môže mať miesto skôr, než dokončíte všetky úlohy.

- [ ] **06 / Vypočujte svoje pocity**

  Pocit si môžete všimnúť aj bez okamžitej odpovede.

- [ ] **07 / Vyberte, čo si ponecháte**

  Ponechajte si to, čo bolo užitočné. Jedno cvičenie je hodnotný začiatok.

Osobné zamyslenia zostávajú vám.

VÁŠ PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Tridsať dní s jedným užitočným návykom

Vyberte si jedno cvičenie zo svojho týždňa. Označte každý deň, keď ho skúsite. Je to záznam cvičenia, nie skóre ani test.

Jedno cvičenie, ktoré skúsim

Po tejto bežnej chvíli...

Deň 1 ☐	Deň 2 ☐	Deň 3 ☐	Deň 4 ☐	Deň 5 ☐	Deň 6 ☐
Deň 7 ☐	Deň 8 ☐	Deň 9 ☐	Deň 10 ☐	Deň 11 ☐	Deň 12 ☐
Deň 13 ☐	Deň 14 ☐	Deň 15 ☐	Deň 16 ☐	Deň 17 ☐	Deň 18 ☐
Deň 19 ☐	Deň 20 ☐	Deň 21 ☐	Deň 22 ☐	Deň 23 ☐	Deň 24 ☐
Deň 25 ☐	Deň 26 ☐	Deň 27 ☐	Deň 28 ☐	Deň 29 ☐	Deň 30 ☐

Moja ľahšia verzia na náročný deň

Môj deň zhodnotenia

VÁŠ PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Môj plán pokračovania

Čo som si všimol/všimla o sebe

Čo mi pomohlo v bežnom živote

Čo si chcem ponechať

Čo by som zjednodušil/zjednodušila alebo zmenil/zmenila

Moja ľahšia verzia na náročný deň

Môj deň zhodnotenia

Osobná podpora závisí od zakúpeného vydania. Odložte si doklad a číslo objednávky. Úplné podmienky a kontakty nájdete na stránke programu.

Vyplnené strany uchovajte súkromne. Odpovede nemusíte odosielať.