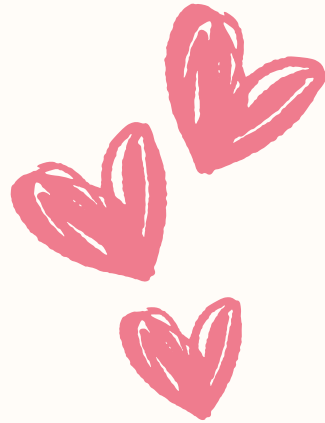


DUBNOVÁ

wellness

VÝZVA



Dubnová výzva je rozdělena na 4 týdny, během kterých se každý týden zaměříš na 4 různé zvyky. Jsou to malé zvyky, které mají později velký dopad na tvé já.

Pokud daný zvyk uděláš odškrtni si den, že máš splněno.

Odškrtnuté okénko je tvojí motivací, protože když vidíš, že jsi to předešlý den splnila, tak to chceš splnit i ty další dny a být tak na sebe pyšná, že dokážeš určité věci plnit ... později se z toho stane zvyk, který budeš dělat automaticky a žádnou tabulku nebudeš potřebovat. :)

Na další stránce si můžeš vypsát jakékoliv další zvyky, které bys chtěla do svého dne zařadit.

Kdybys cokoliv potřebovala nebo chtěla jen tak pokecat, tak se mi určitě ozvi.

Tak hurá na dubnovou výzvu.

PS: budu ráda, když mi dáš vědět, jaká výzva byla.
Případně mě označ na IG, že výzvu plníš.

PPS: děkuji za každý like, sdílení, uložení nebo komentář či dokonce zprávu. Tohle je pro mě největší motivací, že tě má tvorba baví.

xoxo, Deny

Jaké jsou tvé cíle v oblasti self-care a wellness na tento měsíc? Tyto řádky ti pomohou s tím, když motivace začne opadávat. Stačí, když si je znovu přečteš. :)

Když na konci měsíce dosáhneš cíle nebo cílů, jaká bude tvá odměna?



@deny.vargova



www.dennieslife.com



denisakoranova@gmail.com

