

Pracovní list – DEN 3

První malý krok ke změně

✍️ Na jakou oblast se zaměřím jako první (včerejší pracovní list):

První krok ke změně

Vybertu z oblasti jednu konkrétní věc, která je reálně proveditelná hned, nebo zítra.

✍️ Můj konkrétní krok, který zkusím hned zítra. Např.: teplé snídaně, dřívější večeře, méně úkolů, víc klidu, víc pohybu, pauza během dne:

Ohlednutí zpět (vrátím se za pár dní k tomuto listu)

✍️ Jak se cítím teď, po této malé změně?

✍️ Co mi tato změna přinesla:

Pokud cítíte, že chcete:

- víc jasnosti
- víc podpory
- a konkrétní vedení krok za krokem

připravila jsem pro vás minikurz: **7dní s ajurvédou - váš klíč k sebepoznání a zdraví**
kde vás jednoduše a prakticky naučím:

- jemné denní návyky
- stravování pro váš typ
- péči o sebe

Nejde o drastické změny nebo složité procedury. Zaměříme se na malé, snadné kroky, které můžete okamžitě zařadit do svého života a pocítit rozdíl už během jednoho týdne.

Přidejte se tady: <https://katkatepla.cz/7dni-s-ajur>

