



W Y Z W A N I E

Poranna Rutyna Zmieniająca Życie

CHECKLISTA



	Wybrana aktywność	Godzina rozpoczęcia	Czas trwania (minimalny i maksymalny)	Co przygotować wieczorem
Cisza				
Afirmacja				
Wizualizacja				
Ruch				
Czytanie				
Pisanie				
Inny element				