

CHECKLIST TÝDNE 3

Skrytý zdroj energie + promyšlená příprava

ÚKOL TÝDNE 3

- Poslechnout si video týdne

BONUS ÚKOL

- Aktivita ve FB skupině

DEN 1

- Základní krok: Plán týdne + delegování
- Krok základní i všímavý: Ocenění

DEN 2

- Základní krok: Finální výběr rituálu
- Krok všímavosti: Chvilka pro sebe

DEN 3

- Základní krok: Hledáme energii
- Krok všímavosti: Všímavost 5x3
- Krok všímavosti: Hmat

DEN 4

- Základní krok: Mentální mapa změny
- Krok všímavosti: Vědomá chůze

DEN 5

- Základní krok: Současný stav
- Krok všímavosti: Napni a povol
- Krok všímavosti: Dech