

REGGELI RUTIN

1

Mosoly, ölelés, 3 jó dolog, érzés, gondolat.

2 PERC

IGYÁL EGY POHÁR VIZET

2

Kávé / Zöld tea / Maté elkészítése, amíg hül - hármas és négyes pont

1 PERC

IGYÁL MÉG EGY POHÁR VIZET

3

Meditálás (állítsd be a stoppert)

5 PERC

4

Napi teendők leírása

3 PERC

IDD MEG A REGGELI ITALODAT

5

Mozogj, táncolj, nyújtózzál

5 PERC

IGYÁL MÉG EGY POHÁR VIZET

6

Dörzsi, mosoly tükörben (kibírható, komolyan)
Három pozitív külső és belső adottság elsorolása.
Zuhany végén víz fokozatos hűtése (jobb láb, jobb kar, bal láb,
bal kar, és a többi)

4 PERC

IGYÁL MÉG EGY POHÁR VIZET