

DATA

___ / ___ / ___

DINACHARYA

P W Ś C P S N

C H E C K L I S T

- | | |
|--|---|
| ☐ POBUDKA GODZ. | ☐ OBIAD GODZ..... |
| ☐ MEDYTACJA | ☐ KOLACJA GODZ..... |
| ☐ PŁUKANIE UST OLEJEM | ☐ KĄPIEL / PRYSZNIC |
| ☐ MYCIE ZĘBÓW / CZYSZCZENIE JĘZYKA | ☐ KSIĄŻKA |
| ☐ SZKLANKA CIEPŁEJ WODY | ☐ MASAŻ STÓP / GŁOWY OLEJEM |
| ☐ JOGA / ĆWICZENIA / SPACER | ☐ MEDYTACJA / INNE |
| ☐ SZCZOTKOWANIE CIAŁA / ABHYANGA | ☐ SEN GODZ..... |
| ☐ PRYSZNIC | ☐ |
| ☐ ŚNIADANIE | ☐ |
| ☐ | ☐ |

ĆWICZENIA

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ BIEGANIE | ☐ SPACER | ☐ JOGA |
| ☐ PŁYWANIE | ☐ | ☐ DZIEŃ WOLNY |

RZECZY ZA KTÓRE
JESTEM
WDZIĘCZNA

GODZINY SNU



ILOŚĆ WODY



MÓJ HUMOR DZIŚ

