

MÓJ SPOKÓJ - MOJA SIŁA

Tracker porannej i wieczornej rutyny
#NieCzekamDziałam #MójSpokójMojaSiła

Jak się dziś czuję?

Dlaczego chcę wyrobić poranną rutynę? Jaki jest mój cel?

Jak się będę czuła, gdy pozytywnie zacznę i zakończę każdy dzień?

Co pomoże mi wyrobić rutynę?

PORANNA RUTYNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

WIECZORNA RUTYNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
