

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ



ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

/ /

ΚΑΙΡΟΣ



ΣΗΜΕΡΑ ΝΙΩΘΩ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ ΓΙΑΤΙ

ΣΗΜΕΡΑ ΝΙΩΘΩ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ

ΤΡΕΙΣ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ

ΠΡΩΙΝΟ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΒΡΑΔΙΝΟ

ΝΕΡΟ

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Άσκηση

Χαλάρωση χωρίς τύψεις και ενοχές

Διαλογισμός

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΓΙΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ / ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΔΙΑΘΕΣΗ



Η ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΤΙ ΜΑΘΗΜΑ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ