

# 14 dnevni MOJ VIBE IZZIV

## TVOJE DNEVNE NALOGE

### MISLI

- ♦ journaling oz. jutranje stani - Vsako jutro bomo pisale naše jutranje stani, gre za prosto pisanje kjer svinčniku samo pustiš, da na papir prenese vse tvoje misli. Ne nadziraš misli, ne trudiš se z oblikovanjem stavkov, samo pustiš, da se na papir zlije vse kar je v tvoji glavi.
- ♦ 5 -10 stani dnevno - Kadarkoli v dnevu si vzami čas, da prebereš vsaj 5 stani knjige na področju osebne rasti. To ti bo vzelo največ 10 minut, zato ni nobenega izgovora, da nimaš časa.

### TELO

- ♦ bodi aktivna vsaj 20 min dnevno - Vsak dan izvedi eno aktivnost in poskrbi za svoje telo. Lahko je to sprehod, joža, tek, fitnes, hoja v hribe, kolesarjenje ali katera koli druga aktivnost.

- ♦ zdrava prehrana - Lahko si določiš cilj spiti 2l vode na dan, ne jesti sladkorja, poskrbeti za zdrav in polnovreden zajtrk, imeti tri redne obroke v dnev... kar koli te bo pripeljalo korak bliže zdravemu načinu prehranjevanja, ki podpira tvoje telo.

### VIBE

- ♦ hvaležnost - Vsak dan napiši ali samo v mislih poišči vsaj eno stvar za katero si hvaležna. Hvaležno srce je magnet za čudeže in večjo pozornost kot posvečamo drobnim stvarem, ki nam na usta narišejo nasmeh več jih bomo pritegnili v svoje življenje.
- ♦ skrb zase - Vsak dan poskrbi, da zase in za svojo dušo narediš vsaj eno stvar. Lahko je to jutranja skodelica matche, meditacija, masaža stopal, kopel..

## KOLENDARČEK TVOJEGA NAPREDKA

Spodnji koledarček ti bo pomagal spremljati tvoj napredek. Vsak dan, ko opraviš vseh šest nalog kvadratek odklukaj. Da boš na dolgi rok lažje spremljala svoj napredek vsako od zgornjih dnevnih navad vnesi v svoj Moj Vibe planer in iz meseca v mesec sledi svojemu napredku.

1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. dan	9. dan	10. dan	11. dan	12. dan	13. dan	14. dan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>