



Imię / inicjały: Tydzień:

[illegible]

Wieczorem, podczas prowadzenia Dziennika Zdrowienia, zatrzymaj się na chwilę i zauważ, o które obszary udało Ci się dziś zadbać. Nie musisz zaznaczyć wszystkich pól. Puste miejsce nie jest porażką, jest informacją. Zatrzymaj się i zapytaj: czego dziś potrzebowało moje ciało i umysł? Czy znalazła się przestrzeń dla ducha?