

Energy is everything



JUHIN ISE OMA ENERGIAT

FOOKUS

Millist energiat tahan oma ellu?
Mis aitab mul tegutseda
teadlikumalt ja hoida fookust?

LIIKUMINE

Mida saan teha, et olla füüsiliselt
paremas vormis?

TOITUMINE

Mida suudan oma toitumises
muuta, et olla tervislikum?
(vähemalt 1 asi)

PUHKUS

Mida saan teha, et öösel
paremini magada? Kuidas saan
päeval enda akusid laadida?

KOGEMUSED

Tegevused, mis annavad mulle
energiat. (Planeerin igasse
päeva vähemalt 1 energiat
andva tegevuse)