

Πρακτικό Ημερολόγιο 14 Ημερών

Ημέρα	Πυλώνας	Δράση
1	Ύπνος	0 οθόνες 1 ώρα πριν τον ύπνο.
2	Διατροφή	Προσθήκη μίας μερίδας πράσινων φυλλωδών λαχανικών.
3	Κίνηση	15 λεπτά περπάτημα χωρίς ακουστικά.
4	Ενυδάτωση	2 λίτρα νερό – το σώμα σας χρειάζεται "καύσιμο" για να σκεφτεί καθαρά.
5	Ψυχολογία	Γράψτε 3 πράγματα που εκτιμάτε στον εαυτό σας σήμερα.
6	Όρια	Πείτε ένα «όχι» σε κάτι που σας πιέζει άσκοπα.
7	Χαλάρωση	10 λεπτά διαφραγματική αναπνοή (τεχνική 4-7-8).
8	Περιβάλλον	Καθαρίστε τον προσωπικό σας χώρο (μείωση οπτικού θορύβου).
9	Κοινωνικότητα	Επικοινωνήστε με έναν άνθρωπο που σας κάνει να γελάτε.
10	Πρόληψη	Κλείστε ένα ιατρικό check-up που αναβάλατε.
11	Μάθηση	Διαβάστε 5 σελίδες ενός βιβλίου που σας εμπνέει.

12	Συγχώρεση	Αφήστε πίσω ένα λάθος που κάνατε την πρώτη εβδομάδα του έτους.
13	Απόλαυση	Κάντε κάτι «άσκοπο» μόνο και μόνο επειδή σας ευχαριστεί.
14	Ανασκόπηση	Δείτε πόσο πιο ήρεμοι νιώθετε. Σχεδιάστε τον Φεβρουάριο με ήπια δράση.