

9 TIPP, HOGYAN GONDOSKODJ MAGADRÓL

forrás: Coachingcentrum
készítette: Sellyei Mária Laura



1 VÉGY NÉHÁNY MÉLY LÉLEGZETET!

5 perc



2 VÉGEZZ NYÚJTÓ GYAKORLATOKAT!

5 perc



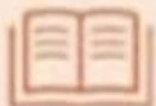
3 HALLGASD MEG A KEDVENC ZENÉD!

5 perc



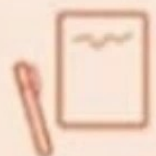
4 TŰZZ KI CÉLOKAT, TERVEZZ!

15 perc



5 OLVASS EL EGY KÖNYVFEJEZETET!

15 perc



6 ÍRJ NAPLÓT!

15 perc



7 SÉTÁLJ EGYET!

30 perc



8 ALKOSS VALAMIT!

30 perc



9 KÉSZÍTS EL EGY ÚJ RECEPTET!

30 perc