

# 02

W TYM MIESIĄCU PRACUJĘ NAD



STAŁYMI GODZINAMI SNU

DOBRA MYŚL NA TEN MIESIĄC



„Nie zmienimy od razu wszystkich złych nawyków dotyczących snu (...) wprowadzenie trwałej zmiany wymaga codziennych małych kroczków w stronę upragnionego celu" A.Huffington

LUTY  
2020

Wpisz każdego dnia :

Idę SPAĆ O ...

Codziennie ustaw wieczorny alarm ok. 30 minut przed planowaną godziną położenia się do łóżka. Gdy wieczorem budzik zadzwoni, zacznij ostatnie przygotowania do położenia się spać.

12 DOBRYCH  
NAWYKÓW  
W JEDEN ROK

easyvoice.pl

PONIEDZIAŁEK    WTOREK    ŚRODA    CZWARTEK    PIATEK    SOBOTA    NIEDZIELA

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	