



1. BROUŠENÍ SEKERY



Kdybych měl osm hodin na pokácení stromu, věnoval bych šest broušení své sekery. -- Abraham Lincoln



SPÁNEK

1...10 (max.)

délka x kvalita

Nápady, které by vedly k desítce? Na co se zaměřím?



SPORT

1...10 (max.)

10 000 kroků/denně

Nápady, které by vedly k desítce? Na co se zaměřím?



ODPOČINEK

1...10 (max.)

meditace, vztahy, relax

Nápady, které by vedly k desítce? Na co se zaměřím?



STRAVOVÁNÍ

1...10 (max.)

pravidelnost, rostlinná, omezit cukry

Nápady, které by vedly k desítce? Na co se zaměřím?