



ZDRAVÍ

Odpověz co nejkonkrétněji na jednotlivé otázky.

Není potřeba odpovědět hned na poprvé dokonale, cílem je si uvědomit co vlastně chceš a udělat první kroky.

Jak to mám teď a jak jsem spokojený/á?

Jak by vypadal můj životní styl, abych byl/a plně zdravý/á?

Jaké aktivity dělat pro zlepšení zdraví?

Proč chci být zdravý/á?

S kým můžu na svém zdraví pracovat?

Jak toho dosáhu? Jaké udělám první kroky?



ZDRAVÍ

Přidej obrázky, které Ti připomenou Tvůj záměr