

RANNÁ RUTINA

30 tipov, ako si vytvoriť svoju rannú rutinu

Stručný opis/pôjde aj na krabičku zozadu:

Pravidelná ranná rutina by mala byť samozrejmosťou pre nás všetkých. Táto hra je určená pre tých, ktorí majú problém so zostavením si svojej rannej rutiny, alebo tú svoju radi doplnia a vylepšia. Hra ti pomôže s tipmi, ako si vytvoriť rannú rutinu tak, aby bola ideálna práve pre teba a aby si ju s radosťou dodržiaval/a každý deň.

Hra obsahuje osvedčených 30 tipov, ako si vytvoriť svoju rannú rutinu. Vyber si tie, ktoré sa ti najviac hodia a stanú sa súčasťou tvojho rána.

“Tajomstvo tvojej budúcnosti sa ukrýva v tvojej každodennej rutine.” - Mike Murdock

Manuál- Ranná rutina

1. Kartičky pomiešaj a daj si ich na miesto, kde ich budeš mať každé ráno po ruke. (napr. nočný stolík, polička v kúpeľni...)
2. Každé ráno si potiahni jednu kartičku a vyskúšaj jeden z typov, ktorý na nej nájdeš. Ak ti náhodou nepadne v ten deň, potiahni si ďalšiu.
3. Takto zistíš, ktoré s typov sa ti osvedčia a urobia ti krajšie ráno a tým pádom aj krajší deň:)
4. Tie najobľúbenejšie si zaznamenaj a zarad' do svojej rannej rutiny.

Vieme, že niektoré typy nie sú jednoduché dodržiavať pravidelne, ale práve pravidelnosť ti zaručí mnoho benefitov, ktoré môžeš využívať a ak sa ti to podarí, môžeš byť na seba právom hrdý/á). Držíme ti palce, aby sa ti podarilo využiť a osvojiť si čo najviac typov! Dokážeš to :)

*Prajeme ti krásne ránko a ešte krajší deň!
Verča & Simča*