



Healzie

Egészség és jóllét Tisztánlátás Checklist

☐

Definiáld az általad keresett boldogság fogalmát!

☐

Játékosság – avagy jusson hely az életedben némi könnyedségnek és humornak!

☐

Testruhád mindig jó rezgésű tiszta folyadékkal tápláld – Hidratálj!

☐

Messzire kerüld el az ál-élelmiszereket és ízesnek álcázott stresszorokat!

☐

Testi-lelki-szellemi EGYséged nélkülözhetetlen alapja a megfelelő alvásminőség – Regenerálódj!

☐

Sose félj segítséget kérni, amikor szükséges!

☐

Rendszeresen végezz légzőgyakorlatokat!

☐

Elavult hitrendszereidről tudatosan szabadulj meg, mikor már nem szolgálnak téged!

☐

A komfortzónád tágítható, de ezt akarnod is kell!



@healzie_bp