

Data:

Ora: __:__ – M-am trezit. Am avut un somn de nota __ și energia mea este de nota __.

Ora: __:__ – Am băut 500 ml de apă (caldă cu lămâie), pentru că am înțeles importanța hidratării de dimineață.

Activitatea mea favorită în dimineața asta este:

Azi mă simt:

Cea mai importantă realizare a mea pentru astăzi vreau să fie:

.....

Ora: __:__ – Micul dejun

-
-
-

Ora: __:__ – Gustare

-

Ora: __:__ – Prânz

-
-
-

[] Am luat un prânz sănătos pentru că îmi apreciez corpul și conștientizez importanța unei alimentații sănătoase.

[] Am sărit peste prânz și îmi asum faptul că este posibil să am o cină copioasă și nesănătoasă.

Ora: __:__ – Gustare

-

Ora: __:__ – Cină

-

[] Am luat o cină ușoară pentru a favoriza un somn odihnitor.

[] Am sărit peste cină pentru că am mâncat suficient la micul dejun și prânz.

[] Am mâncat mult la cină pentru că nu am apucat să mănânc suficient dimineață și la prânz.

[] Azi am băut de apă

[] Azi am făcut sport, și anume:

[] Azi am fost sedentar și nu am făcut deloc activitate fizică. Sunt conștient că, dacă voi continua așa, sănătatea mea va avea de suferit.

Azi sunt recunoscător pentru:

-
-
-

În seara asta sunt fericit pentru că:

.....

Ora: __:__ – Ora de culcare

Pe o scară de la 1 la 10, ziua de azi a fost mai degrabă:

Organizată	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Dezorganizată
Distractivă	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Enervantă
Productivă	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pierdută
Constructivă	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Distructivă
Sănătoasă	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nesănătoasă
Activă	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sedentară
Emoțional echilibrată	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Emoțional dezechilibrată

Loc pentru gândurile mele
