



DNEVNIK

*Moj prijatelj,
moj zaupnik, moj vodič
in opora*

Skozi dnevnik bomo videli, občutili in zaznali spremembe ...
Se potožili, se zavezali, mu priznali kar še sebi nikoli niste ...

**Osredotočite in sprostite se
s tremi globokimi vdihom in
še bolj globokimi izdihom.**

Zaporedna številka dneva akcije in datum

BESEDA, MISEL DNEVA

Ne iščite lepih stavkov na spletu, napišite čisto svojega.

HRANA

Zajtrk

Kaj, kdaj, koliko

Kosilo

Kaj, kdaj, koliko

Večerja

Kaj, kdaj, koliko

OBVEZNO 3-KRAT NA DAN

Kostna juha



Fermentirano



Congee



Stiskančki

(še le po 15. dnevu)



DODATKI

2 čajni žlički **I muno** ali **Burn out reset**



3-krat na dan pred obrokom

2 kapsuli
**Kajenske
kurkume**
z maščobo



3 kapsule
**Mačjega
kreplja**



3-5 kapsul
L-Glutamina



3-krat na dan med obrokom

1 kapsulo **probiotikov**



1 kapsulo **encimov**



KOLIKO TEKOČINE



VAJA

Oksidativni stres



Jutranja vaja



Večerna vaja



POČUTJE

Energija



Čustva



**Kako se vas tiče današnja naloga in
kaj lahko storite, kaj si želite v zvezi s tem?**

Če je naloga praktične narave jo naredite in potem napišite
kako ste se počutili; če vsebuje nalogo jo zapišite kar v svoj dnevnik.

**Kakšen je bil vaš dan
v vašem notranjem zaznavanju?**

Če ne veste kako začeti imate tu nekaj iztočnic:
Čutim ..., želim ..., razmišljam ..., raziskujem ..., zavedam se ...

NAVODILA: V kvadratih ustrezno označite, ali ste nalogo uspešno opravili.



Opravil/a



Nisem opravil/a