



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 vdihni in
še bolj globokimi izdihi.**

Zaporedna številka dneva akcije in datum

BESEDA, MISEL DNEVA

Ne iščite lepih stavkov na spletu, napišite čisto svojega.

HRANA		
Zajtrk	Kosilo	Večerja
Kaj, kdaj, koliko	Kaj, kdaj, koliko	Kaj, kdaj, koliko

OBVEZNO 3-KRAT NA DAN

Kostna juha



Fermentirano



Congee



Stiskančki

(šelev 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 kremljija

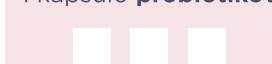


3-5 kapsul
L-Glutamina

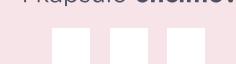


3-krat na dan med obrokom

1 kapsulo **probiotikov**



1 kapsulo **encimov**



NAVODILA: V kvadratkih ustrezno označite, ali ste naloga uspešno opravili.



Opravil/a



Nisem opravil/a

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 ..., razmišjam ..., raziskujem ..., zavedam se ...,