



Kiek valandų miegojau?

Kelintą valandą atsikėliau (kada nubudau ir kada išlipau iš lovos) ?

Rytinė mankšta

Kvėpavimas

Meditacija

Kvėpavimas

"Dienos afirmacija/tikslas"

Ar šiandieną pykau, ant ko, kokia priežastis?

Ar šiandieną melavau sau/kt. Kaip jaučiuosi neišsakiusi tiesos?

Koks jausmas mane šiandieną labiausiai neramino?

Kiek laiko praleidau su įkvepiančiais žmonėmis?

Kiek laiko praleidau su man toksiniais žmonėmis/bereikšmėms kalboms?

Ką naudingą šiandieną nuveikiau?

Kiek laiko dirbau man įdomų darbą?

Kokią savybę savyje atpažinau (pakeičiau)?

Ką naudingą šiandieną padariau Sau?

Kiek kartų save pagyriau?

Už ką noriu sau padėkoti ar palinkėti?

Už ką dėkoju?

Kiek kartų prisiminiau Dienos afirmaciją?

Sportas/mankšta dieną (jei skaičiuoju Kiek žingsnių?)

Ar buvau gryname ore?

