



DOBŘÉ RÁNO

ODŠKRTÁVACÍ ✓

RANNÍ
SEZNAM

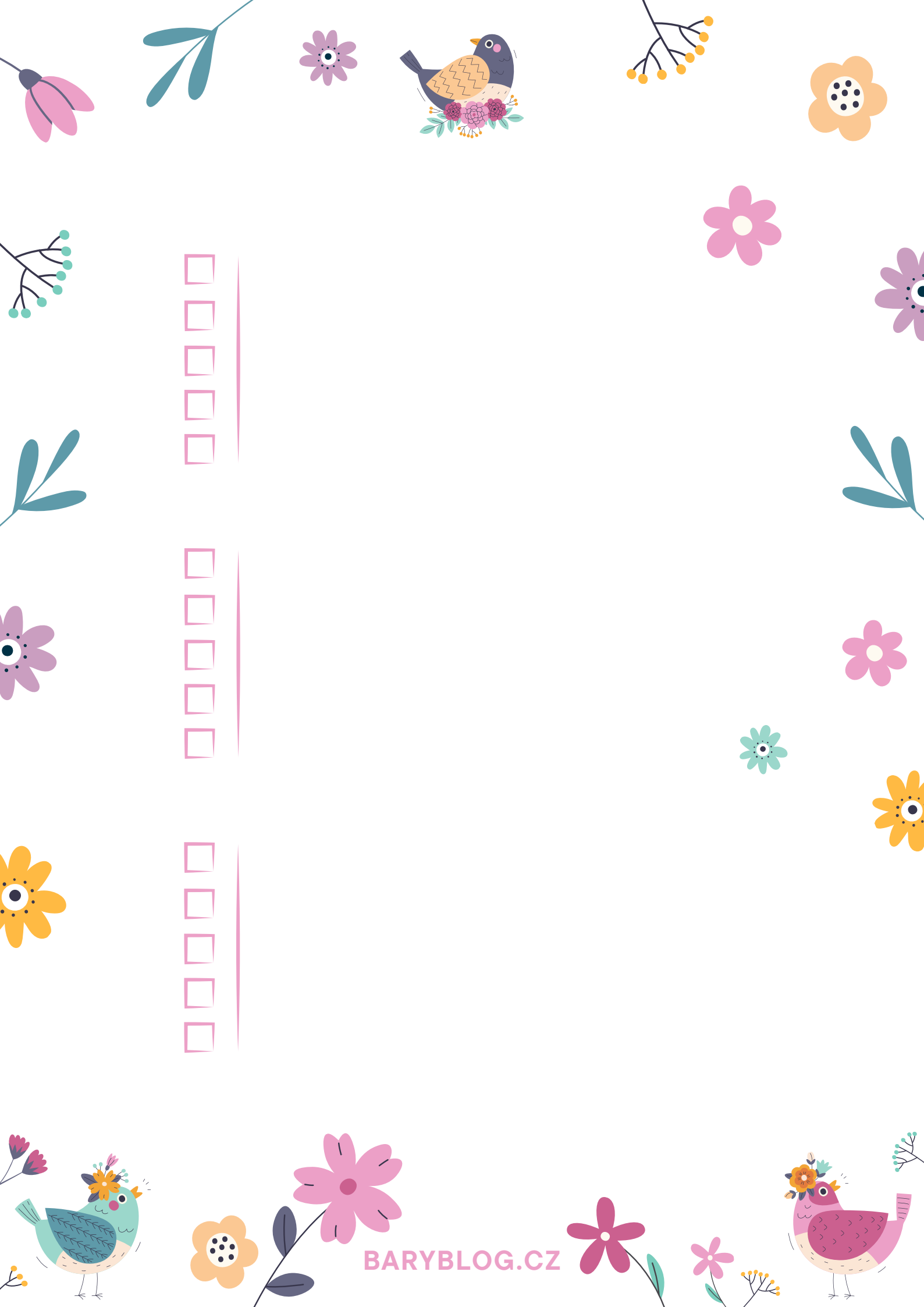
BARYBLOG.CZ



- vstát z postele
- ustlat postel
- vypít sklenici vody
- nakrmit zvířata
- pustit si příjemnou hudbu

- zacvičit si
- dát si sprchu, umýt obličej
- obléct se
- nalíčit se, navonět
- učesat si vlasy

- nasnídat se
- uklidit nádobí po snídani
- vyčistit si zuby
- ranní krátká meditace či dechové cvičení
- plánování se zápisníkem



A vertical strip of 18 empty square boxes, arranged in three groups of six, separated by thin horizontal lines. The boxes are intended for writing or drawing.