

# LEDOVÝ LÍSTEK

datum/den výzva splněna    pocity, hodnocení

datum/den výzva splněna    pocity, hodnocení

datum/den výzva splněna    pocity, hodnocení

**1. týden - teplá sprcha zakončená 10s studenou**

**4. týden - teplá sprcha zakončená 45s studenou**

**7. týden - studená 60s, teplá, studená 60s, teplá, studená 60s**

**2. týden - teplá sprcha zakončená 20s studenou**

**5. týden - teplá sprcha zakončená 60s studenou**

**8. týden - jestli jsi došel poctivě až sem, je pro Tebe jakýkoliv čas pod studenou sprchou hračka ;-)**

**3. týden - teplá sprcha zakončená 30s studenou**

**6. týden - začátek 60s studená, standard teplá, konec 60s studená**



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě