

Добре дошли на събитието “Успели и (не)прегорели”.

Надяваме се този наръчник да ви бъде полезен в преосмисляне на вашето ежедневие, както и подобряване на важните аспекти от него.

<b>Физическа жизненост</b>	<b>Развитие</b>	<b>Ментално здраве</b>	<b>Социална интеграция</b>
Пулс:	Пулс:	Пулс:	Пулс:
Цели:	Цели:	Цели:	Цели:
Обещания:	Обещания:	Обещания:	Обещания:

Не забравяйте:

- С какви чувства и емоции е обвързана всяка цел и обещание
- Дългосрочна визия, разбита на малки стъпки
- Планиране на седмична база