

## Exercițiul paharului cu apă!



**În fiecare dimineață**, după ce mă trezesc, **beau un pahar mare cu apă** și timp de 30 de zile bifez în acest formular compartimentul dedicat fiecărei zile.

**Odată pe săptămână descriu în jurnalul meu tot ceea ce simt și observ la corpul meu:**

- care îmi este nivelul de energie,
- ce semnale îmi transmite corpul,
- ce stări resimt,
- ce emoții trăiesc, etc.

Deci, cel puțin o dată pe săptămână scriu măcar o pagină de jurnal despre efectele pe care le are paharul cu apă asupra organismului meu, cu detalii despre ce simt și trăiesc deja.

**Timp de 30 de zile beau în fiecare dimineață un pahar mare cu apă!**

**În fiecare săptămână scriu în detaliu ceea ce simt și trăiesc!**

(notez data fiecărei zile în care beau un pahar cu apă dimineața pe stomacul gol)
