



# Veselīgi Labbūtības Ieradumi

Veselīgu ieradumu saraksts, lai vari uzlabot savu labbūtību jau šodien!

Sveika, Mani Sauc Liene!



Man ir prieks, ka Tev ir šis

Labbūtības ieradumu saraksts.

Ieradumu saraksts Tev ļaus pamanīt lietas, ko Tu jau dari ikdienā, kā arī jomas pie kurām piestrādāt!

Mans mērķis ir, lai šis saraksts Tev palīdz *efektīvāk* plānot ikdienu un atvēlēt laiku sev un savai veselībai!

Labbūtības ieradumu saraksts  
Tev palīdzēs noskaidrot, kādi  
Ikdienas ieradumi Tev ir jāievieš,  
lai uzlabotu savu veselību un  
dzīves kvalitāti

Pirms ķeries klāt pie ieradumu saraksta, vēlos, lai zini, ka sarakstu vari saīsināt vai papildināt pēc saviem ieskatiem.

Ja ir ieradumi, kuri Tev nav aktuāli, tos vari izsvītrot, kā arī papildini ar tiem ieradumiem, kurus jau praktizē. Mans mērķis nav visu Tavu brīvo laiku aizpildīt ar ieradumiem, bet palīdzēt atrast veidus, kā Tu savā ikdienā vari iekļaut kādu no labbūtības ieradumiem.

Veselīgi Labbūtības ieradumi

## Rīta ieradumi

Celties agri

Dziļā elpošana

Meditācija

Uzstādi dienas mērķi

Veselīgas brokastis

Rīta vingrošana

Vizualizē savu mērķi

Izlasi ko iedvesmojošu

Ādas kopšanas rituāls

Veselīgi Labbūtības ieradumi

## Dienas ieradumi

Izdzer 8 ūdens glāzes

Vismaz 20 minūšu pastaiga

Klausīties uzmundrinošu mūziku

Veselīgas maltītes

Izkāp no komforta zonas

Izdari ko tādu, kas liek smieties

Pamēģini ko jaunu

Pārlasi pozitīvas afirmācijas

1 stunda bez tehnoloģijām

Veselīgi Labbūtības ieradumi

## Vakara ieradumi

Palasi grāmatu

Pagatavo vakariņās ko jaunu

Dziļās elpošanas vingrojumi

Raksti pateicības

Saplāno nākamo dienu

Neskaties ekrānā vismaz 1h pirms miega

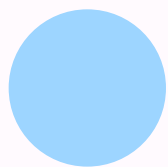
Aizej laicīgi gulēt

Atskaties uz dienā paveikto

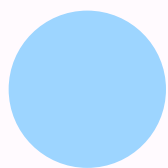
Izmanto ēterisko eļļu aromaterapiju

Veselīgi Labbūtības ieradumi

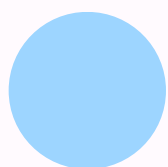
## Nedēļas ieradumi



Iknedēļas tīrīšana, mazgāšana



Uzlikt sejas masku



Savākt nekārtību



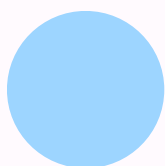
Iziet garā pastaigā



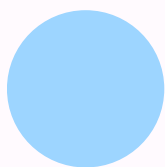
Auksta duša



Joga vai stiepšanās vingrojumi



Palutini sevi



Esi radoša



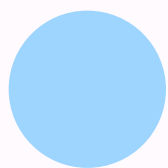
Noklausies izglītojošu audio vai podkāstu

Veselīgi Labbūtības ieradumi

## Mēneša ieradumi



Plāno budžetu



SPA Diena



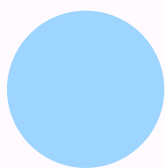
Iepilāno "Dari Pats" projektu



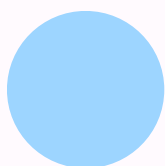
Atjauno vizualizācijas dēli



Pārskati ilgtermiņa mērķus



Skaties saullēktu



Skaties saulrietu



Apgūsti jaunu prasmi



Atvēli dienu sev

# VAI TEV ŠĪ E-GRĀMATA BIJA NODERĪGA?

Ja šī e-grāmata bija noderīga - seko līdzī  
manam blogam.

[www.bioelementi.com](http://www.bioelementi.com)

Ja vēlies nopietnāk pievērsties savai  
veselībai, iesaku veikt

Matu Mikroelementu analīzes!

Ja Tev ir kādi jautājumi vai vēlie dalīties, seko  
mums sociālajos tīklos!



[facebook.com/bioelementi](https://facebook.com/bioelementi)



[instagram.com/bioelementi\\_](https://instagram.com/bioelementi_)

*Liene*

[www.bioelementi.com](http://www.bioelementi.com)