



5 דקות מדיטציה ביום מתחילים עכשיו! כמטרה שלי:

טבלת ה- 21 יום שלי

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15

טבלת מיוצרת לצורך אק אהבא ואלמאיד ביצירת
 פרא קאן וטוב אחיים ראוליא יומי, למחיי יומי
 מאול באפבה, וביאיי יומי!
 פזית



21 יום רצופים של חזרה על אותה הפעולה שרוצים לחזק, עוזרת ביצירת הרגל קבוע.
 שבי ל 5 דקות למדיטציה בכל יום ורשמי זאת בטבלה.
 זכרי שכדי לקבע את ההרגל חשוב לעשות 21 יום רצופים, אם לדוגמה עשית מדיטציה במשך 19 יום
 וביום ה-20 פספסת, אז את מתחילה את הרישום שוב מחדש, ממש מההתחלה יום 1.

פזית פרטוש-פרסי
 איזון הורמונלי טבעי

☎ 053-3384575 ✉ pazit@hormonia.life



- שמירה
- איזון
- תזונה
- אבחון