

Małe wyspy szczęścia

l.p.	Co lubisz? (robić, jeść, słuchać, oglądać, poznawać, wykonywać)	Jak często to robisz? (i dlaczego tak rzadko?)	Jak często chcesz to robić?	Kiedy to zrobisz w najbliższym czasie?	✓ Zaznacz, gdy zrealizujesz plan
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Ja, dobrowolnie, świadomie i z pełną odpowiedzialnością zobowiązuję się wobec oraz tu zebranych, moich bliskich oraz samej siebie przebywać na mojej wyspie szczęścia przynajmniej 15 minut, codziennie.

.....
Podpis