

# SEVIS UZLABOŠANAS IZAICINĀJUMS:

- Uzraksti, ar ko sevī lepojies
- Sāc rakstīt dienasgrāmatu
- Apgūsti kaut ko jaunu
- Vingro
- Pievērs uzmanību, lai tava elpošana ir lēna un vienmērīga
- Uzcep draugam cepumus
- Nedari neko
- Izveido sarakstu ar saviem sasniegumiem
- Dzer daudz vairāk ūdens kā parasti
- Uzraksti 10 savas labākās īpašības
- Pagatavo sev vakariņas
- Noskaties kādu vecu filmu
- Dodies pastaigā
- Sakārto savu drēbju skapi
- Nopērc sev kaut ko skaistu
- Noklausies savu mīļāko mūzikas albumu
- Nopērc svešiniekam kafiju
- Pavadi laiku dabā
- Izslēdz savu telefonu vismaz uz pusi dienas
- Pagatavo kaut ko veselīgu
- Uzraksti savu 5 gadu sapņu plānu
- Uzraksti kādam senam draugam
- Uzzīmē kaut ko
- No rīta un vakarā kārtīgi izstaiplies
- Pieraksti 5 lietas, kas tevi iepriecina
- Izplāno savu sapņu ceļojumu
- Iemācies kaut ko jaunu
- Nedari neko
- Izveido mērķu plakātu
- Nopērc sev kūku

