



21denní (re)Start vašeho podnikání

Pracovní list č. 18: Jak o sebe pečovat

Vaše zdraví a celková pohoda je to nejdůležitější. Vaše priorita. Bez toho nemůžete podnikat. Zamyslete se proto dnes, jaký je váš současný životní styl, jak jste na tom s kondicí, jestli dost odpočíváte, spíte, zdravě jíte, cvičíte... A naplánujte si, jak o sebe budete pravidelně pečovat i při podnikání.

Nějaké zajímavé poznatky? Chcete se podělit? Napište nám do facebookové skupiny!