

צ'קליסט התחזקות

✓ קם בבוקר

✓ באות לי מחשבות על מלחמה ודאגה

✓ יוצא מהבית לטכס קפה התחלת בוקר במאפייה שפתוחה 24/7

✓ שם לב לרוח בוקר נעימה על הצוואר. רוח של חיים.

✓ רואה אנשים חרוצים, והלב מתמלא!

✓ מודה אני. על אישתי וילדיי

✓ חושב על הכיוון שלי, שהוא לעשות טוב לאנשים

✓ פרפורציה. לא לקטר. המצב שלי, יחסית, דבש.

✓ רוצה חיי שקט. בלי סטרס עם אנשים

✓ עוד שלוק קפה. חיוך של אהבה לעולם, ולעצמי (:

✓ מקלחת בוקר. ביגוד עבודה. וקדימה הסתער!