# Błyszcz o Brzasku- dzień 4- Przestań być zmęczoną- ćwiczenia!

written by Ewa Kozioł

Sen jest jednym z najważniejszych elementów naszego kursu. Dlatego proszę zastanów się, jak długo sypiasz? Równocześnie odpowiedz sobie na pytanie Dlaczego wieczorem chodzisz późno spać? Co robisz? Często wieczorami staramy się nadrobić zaległości kosztem snu, co jest fatalnym rozwiązaniem. Spójrz do zeszytu ćwiczeń wykonaj zadania w nim zawarte i przyjdź do grupy KLIKAJĄC TUTAJ  o 21:00 w czwartek gdzie porozmawiamy podzielimy się swoimi sukcesami i problemami (jeśli nie widzisz strony, sprawdź swoją skrzynkę email, gdyż zaproszenia do grupy były wysyłane już kilka razy, jeśli chcesz to wyślij mi emaila na ewa@zielonyzagonek.pl, a prześlę je ponownie).