



WORLD HEALTHY LIVING  
FOUNDATION

## MANIFEST ŚWIADOMEGO ŻYCIA

1. Dbam o rozwój intelektualny. Jestem aktywny, rozwijam swoją kreatywność. Ćwiczę umysł. Zdobynam i wdrażam nową wiedzę.
2. Dbam o swój odpoczynek. Oddzielam sferę zawodową od prywatnej. Dbam o swój sen i dobrą energię. Regularnie się relaksuję.
3. Dbam o zdrowie fizyczne. Jestem aktywny fizycznie. Uprawiam wybrany sport, spaceruję, uprawiam turystykę, a tym samym czuje się lepiej.
4. Dbam o rozwój osobisty i mentalny. Aktywnie uczestniczę w konferencjach, spotkaniach i programach rozwojowych. Czytam. Uczę się języków obcych. Stosuję zdobytą wiedzę w praktyce, przez co staję się coraz lepszym człowiekiem i coraz więcej osiągam.
5. Dbam o relacje z innymi ludźmi i środowiskiem, w którym żyję. Nie jestem samotną wyspą. Aktywnie uczestniczę w życiu społecznym, wnoszę do niej wartość. Buduję wartościowe relacje z innymi ludźmi.
6. Dbam o to, co i jak jem. Świadomie kształtuję swoje nawyki żywieniowe. Zdobynam wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Dokonuję świadomych decyzji zakupowych. Korzystam z suplementacji, która wspiera moje zdrowie.
7. Dbam o rodzinę. Moja rodzina to mój azyl. Spędzam z nią aktywnie czas. Rodzina jest dla mnie źródłem miłości, inspiracji, rozwoju i satysfakcji.
8. Dbam o swoje pasje. Rozwijam swoje zainteresowania i hobby. Aktywnie uczestniczę w spotkaniach z innymi pasjonatami. Dzielę się swoją pasją z innymi. Dzięki pasji mam dużo życiowej energii.
9. Dbam o pozytywne nastawienie do życia. Podchodzę do życia optymistycznie. Narzekaniu mówię stanowcze NIE!
10. Dbam o popularyzację aktywnego stylu życia. Swoim życiem i postawą propaguję Świadome Życie, za które biorę odpowiedzialność.