



HANA KVERKOVÁ

ŽIJU JEDNODUŠE

MEDITAČNÍ CHECKLIST

1. 2. 3. 4. 5. 6.

ranní meditace

večerní meditace

odpolední meditace

7. 8. 9. 10. 11. 12.

ranní meditace

večerní meditace

odpolední meditace

13. 14. 15. 16. 17. 18.

ranní meditace

večerní meditace

odpolední meditace

19. 20. 21. 22. 23. 24.

ranní meditace

večerní meditace

odpolední meditace

25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.

ranní meditace

večerní meditace

odpolední meditace