

Najdi na obrázku 8 prvků, které si myslíš, že do pokojíčku před spaním nepatří nebo že ruší tvůj spánek.



Co chci změnit  
ve svém pokojíčku? .....

Zakresli do obrázku věci a činnosti, o kterých si myslíš,  
že jsou vhodné pro čas před usnutím.



Jak bych si přál/a, aby vypadal můj  
večerní rituál hodinu před usnutím? .....