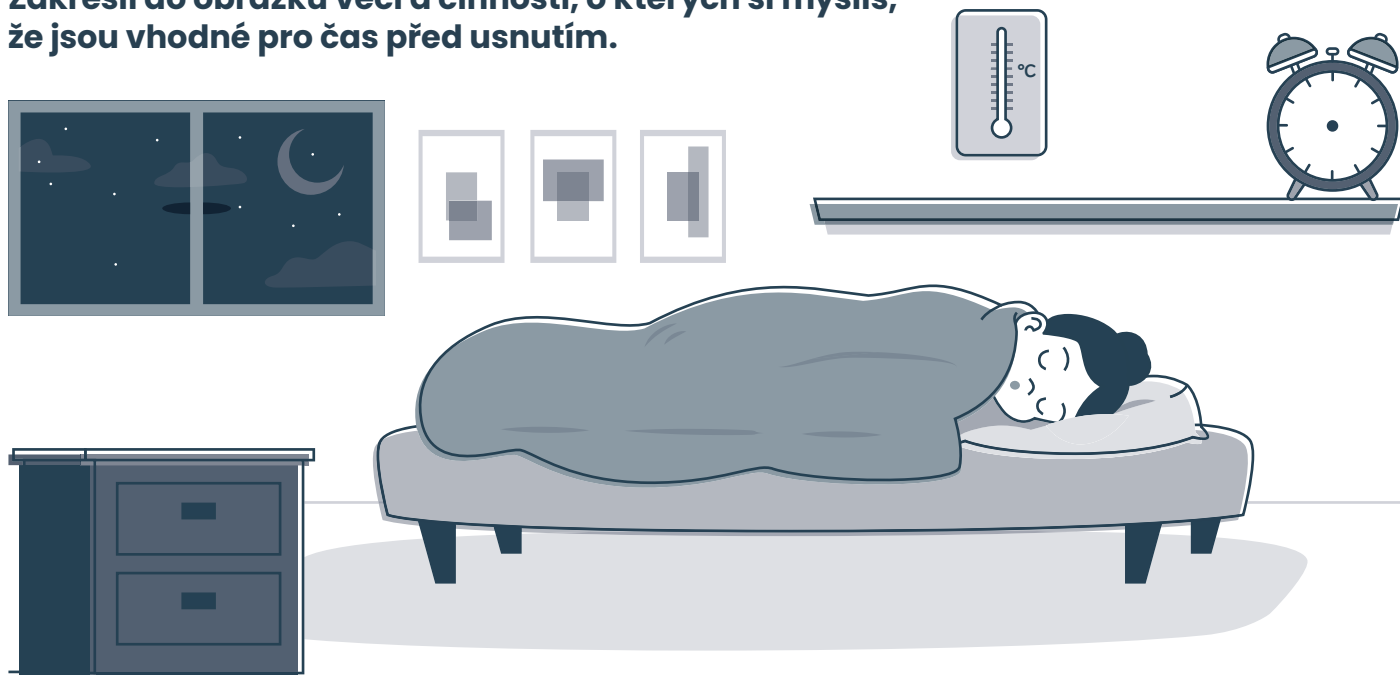


Najdi na obrázku 10 prvků, které si myslíš, že do pokoje před spaním nepatří nebo že ruší tvůj spánek.



Co chceš 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?