

CHECKLISTA

wspierająca Twoją zmianę

01

Zadaj sobie pytanie: DLACZEGO?
DLACZEGO chcę tej zmiany? Co chcę poczuć?

02

Określ sobie CEL.
Niech ten CEL będzie realny!

03

Zrób przegląd szafy "na raty".
Odhaczaj codziennie kolejną strefę szafy.

04

Pozbądź się wszystkich wyrzuconych z
szafy ubrań. Bez wymówek!

05

Określ, czego Ci w tej szafie brakuje.
Poszukaj tego, bez pośpiechu!

06

Wybierz jedną stylizację z Poradnika Stylowej
Mamy 2, odtwórz ją i noś z satysfakcją!

07

Załatw sobie wolne.
Dziecko zostaje z kimś, a Ty wychodzisz SAMA.

08

Planuj stylizacje na kolejny dzień.
Łatwiej będzie Ci porzucić wymówkę czasu.

09

Codziennie patrz w lustro i przypominaj sobie:
JESTEŚ WYJĄTKOWA taka jaka jesteś!