

MIEGA BINGO!

"MIEGA BINGO" – JAUTRA SPĒLE PAR MIEGU UN TAVIEM IERADUMIEM.

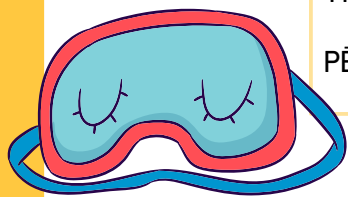
TĀ NAV SACENSĪBA, BET VEIDS, KĀ SAPRAST, KĀ MIEGS IETEKMĒ TAVU ENERĢIJU, KONCENTRĒŠANOS UN GARASTĀVOKLI.

JA APGALVOJUMS ATTIECAS UZ TEVI, ATZĪMĒ TO SAVĀ KARTĪTĒ.

JA NEATTIECAS – ATSTĀJ TUKŠU.



IR DIENAS, KAD NEIZEJU NO MĀJAS.	GUĻU MAZĀK NEKĀ 8 STUNDAS.	UZDOTOS MĀJAS DARBUS PILDU VĒLU VAKARĀ.	PIRMS MIEGA DOMĀJU PAR SKOLU.
AIZMIEGU AR TELEFONU ROKĀS.	VĒLU VAKARĀ ĒDU NAŠKUS UN SALDUMUS.	VAKAROS ILGI SPĒLĒJU VIDEOSPĒLES VAI SKATOS TV.	MAZ DZERU TĪRU ŪDENI.
SPORTA TREIŅI NOTIEK VĒLU VAKARĀ.	GUĻU ISTABĀ, KURĀ IR KARSTI.	GRIBĒTU GULĒT VAIRĀK.	ES DZERU KOFEĪNU SATUROŠUS DZĒRIENUS.
PĒC SKOLAS MĒDZU GULĒT VĒLĀ PĒCPUSDIENĀ.	ES GUĻU ILGĀK BRĪVDIENĀS, LAI "ATGŪTU MIEGU".	ES EJU GULĒT PĒC PUSNAKTS.	VAKAROS NOTIEK NESASKAŅU RISINĀŠANA ĢIMENĒ VAI AR DRAUGIEM.



ATCERIES:

LABS MIEGS = VAIRĀK ENERĢIJAS, LABĀKS GARASTĀVOKLIS UN VAIRĀK IDEJAS.
AR KO TU SĀKSI JAU ŠOVAKAR, LAI NĀKAMREIZ BINGO KARTĪTĒ NEBŪTU JĀATZĪMĒ
TIK DAUDZ LAUCIŅU?

SĀC AR VIENU MAZU SOLI – UN ĻAUJ MIEGAM PARŪPĒTIES PAR PĀRĒJO.



UZZINI VAIRĀK
PAR LABU
MIEGU

