

# През 2016

обещавам да:

- Бъда по-добра
- Казвам по-често „Обичам те!“
- Тренирам повече
- Започна да ям здравословно
- Спра да пуша/ пия по-малко
- Спестя пари
- Прекарвам по-малко време в социалните трежки
- Се старая да спя по 8 часа на ден
- Прекарвам повече време с децата си
- Погодбя кулинарните си умения
- Взема участия в благотворителна акция
- Травя повече секс
- Се виждам по-често с приятелите си
- Ям по-малко шоколад
- Пия по-малко кафе
- Пия повече вода
- Закъснявам по-малко
- Се качвам по сълбите, вместо да използвам асансьора
- Прочета повече книги
- Тътувам повече

Обещавам:

\_\_\_\_\_  
(Подпис)