

Jesienna lista – Zadbam o siebie!



1. Wybiorę się na masaż – dam chwilę odprężenia mojemu ciału.
2. Dam sobie aktywność fizyczną jaką lubię – wybiorę basen, rower, bieganie, joga, taniec – co tylko przyjdzie mi do głowy.
3. Zrobię domowe SPA dla swojego ciała – peeling ciała i twarzy, maseczka na włosy i twarz, chwila na odpoczynek.
4. Postawię na wieczór z książką, herbatką i ciepłym kocem.
5. Wybiorę się na rozwojowe warsztaty (warsztaty online) – rozwój osobisty, hobby, umiejętności, które chcesz zdobyć.
6. Spiszę swoje cele/najważniejsze zadania do końca roku.
7. Urządzę wieczór z przyjaciółkami/przyjaciółmi – na wesoło!
8. Odpuszczę sobie i bez wyrzutów sumienia, spędzę godzinę na nic nie robieniu.
9. Kreatywna dusza – zrobię coś nowe, kreatywnego, sama siebie zaskoczę.
10. Pójdę na spacer – zachwycę się jesienią.
11. Medytacja – spróbuję medytacji, sprawdzę jak to jest. Albo będę dalej praktykować.
12. Przygotuję swoją ulubioną potrawę i zjem ją ze smakiem.
13. Założę dziennik wdzięczności – sprawdzę jak działa.
14. Zweryfikuję swoje relacje – zadbam o te, które są dla mnie ważne. Zamknę te, które mnie niszczą.
15. Dam sobie tyle samoakceptacji ile jestem w stanie. I będzie mi z tym dobrze.

