

# Wyzwanie

## 4 tygodnie dla poprawy swojego samopoczucia

„Zrób dziś coś, za co Twoje przyszłe ja będzie Ci wdzięczne”.

Sean Patrick Flanery

<b>Dzień 1</b>	<b>Dzień 2</b>	<b>Dzień 3</b>	<b>Dzień 4</b>	<b>Dzień 5</b>	<b>Dzień 6</b>	<b>Dzień 7</b>
Znajdź i zapisz 3 inspirujące cytaty, które będą Ci towarzyszyły w czasie tego wyzwania.	Poświęć 15 min na relaks i połóż się z nogami w górze.	Wykonaj 5 x Powitanie Słońca z siadu	Przez najbliższy tydzień zapisuj codziennie za co czujesz wdzięczność.	Wybieraj dziś tylko owocowe lub warzywne przekąski.	Zadzwoń do bliskiej Ci osoby, z którą się dawno nie widziałeś.	Zrób coś wspólnie bliskimi, np. film, gra, wycieczka.
<b>Dzień 8</b>	<b>Dzień 9</b>	<b>Dzień 10</b>	<b>Dzień 11</b>	<b>Dzień 12</b>	<b>Dzień 13</b>	<b>Dzień 14</b>
Zastanów się, co zrobiłeś dziś dobrego.	Otwórz się na nowe i posłuchaj muzyki, której nigdy nie słuchałeś.	Wykonaj rano i wieczorem ćwiczenie oddechowe: wdech przez 4 s, zatrzymanie przez 4 s, wydech przez 4 s (powtórz kilka razy).	Poćwicz jogę. Wybierz coś z YT np. Anatomia jogi	Zrób brain dump.	Zaproś się na randkę - kino, teatr, kawiarnia.	Zabierz kogoś na spacer.
<b>Dzień 15</b>	<b>Dzień 16</b>	<b>Dzień 17</b>	<b>Dzień 18</b>	<b>Dzień 19</b>	<b>Dzień 20</b>	<b>Dzień 21</b>
Trzem spotkanym dziś osobom powiedz coś miłego.	Zrób sobie dzień bez FB.	Poszukaj inspirującego podcastu i posłuchaj go.	Zrób sobie masaż głowy.	Czas na sport. Znajdź dziś czas na gimnastykę, bieganie, siłownię, taniec.	Zasypiając wymień 3 miłe rzeczy, które dziś Ci się przydarzyły.	Wypróbuj nowy przepis kulinarny.
<b>Dzień 22</b>	<b>Dzień 23</b>	<b>Dzień 24</b>	<b>Dzień 25</b>	<b>Dzień 26</b>	<b>Dzień 27</b>	<b>Dzień 28</b>
Zrób sobie spa: kąpiel, maseczka, manicure.	Napisz coś miłego na karteczce i zostaw ją np. w autobusie, daj współpracownikowi, uczniowi, partnerowi.	W ciągu dnia zrób sobie przerwę i popatrz 5 min przez okno.	Przeczytaj rozwijający artykuł.	Położ się spać godzinę wcześniej niż zwykle.	Idź na spacer.	Popatrz w lustro i wymień 5 rzeczy, które w sobie lubisz.