

EMOCJONALNY GRUDZIEŃ

Pen

Wt

Śr

Czw

Pt

Sab

Niedz

1
relacje

Zorganizuj notes, którego będziesz używał w tym wyzwaniu

2
relacje

Zaplanuj wartościowy czas dla siebie i bliskiej osoby na przyszły tydzień

3
relacje

Zrób listę osób, w Twojej sieci, do których możesz zwrócić się po wsparcie

4
relacje

Podziękuj bliskiej osobie, za coś co robi, a Ty to doceniasz

5
relacje

Usiądź z bliską osobą i przez 1 minutę patrzcie sobie w oczy w ciszy

6
relacje

Zrób komuś dla Ciebie ważnemu drobną niespodziankę

7
relacje

Zagraj z bliską osobą w karty "Dom zaczyna się od serca" (dostępne online bezpłatnie)

8
relacje

Usiądź z bliską osobą na 30 minut uważnej rozmowy

9
relacje

Zastanów się i zapisz w notesie od kogo i w jaki sposób jesteś zależny

10
relacje

Zastanów się i zapisz w notesie co dał Ci ten tydzień

11
emacje

Zastanów się i zapisz w notesie, co w minionym tygodniu zabierało Ci energię i pozytywne nastawienie?

12
emacje

Wystuchaj uważnie piosenki "Wersja 2.0" Ewy Farny. Zapisz w notesie refleksje po jej przesłuchaniu

13
emacje

Zapisz w notesie co się dzisiaj u Ciebie działo i jak czułeś się w tych sytuacjach

14
emacje

Wypisz w notesie 3 rzeczy, za które dziś możesz być wdzięczny

15
emacje

Wystuchaj uważnie piosenki "Moja cisza" GGDuo. Zapisz w notesie refleksje po jej przesłuchaniu

16
emacje

Zastanów się i zapisz w notesie, o których emocjach najtrudniej Ci się mówi. Zastanów się dlaczego tak może być

17
emacje

Zastanów się i zapisz w notesie co dał Ci ten tydzień

18
stres

Zrób listę zadań na ten tydzień z podziałem na dni i wyznacz 3 priorytety na każdy dzień

19
stres

Zrób coś dla ciała przez min. 10 minut - joga, rozciąganie, poleż na kołcach

20
stres

Wypisz 3 rzeczy, które pomagają Ci zredukować napięcie

21
stres

Idź na spacer, bez telefonu

22
stres

Znajdź w Internecie i wypróbuj jakąś technikę oddechową (np. 4 - 7 - 8)

23
stres

Zaangażuj swoją rodzinę we wspólne przygotowania - podzielcie się zadaniami

24
stres

Odpuść sobie :) Niech ten dzień będzie wystarczająco dobry :)

25
wważność

Weź gorącą kąpiel, prysznic i zwróć uwagę jak Twoje ciało na to reaguje

26
wważność

Pójdź na spacer i spróbuj zauważyć 10 szczegółów otaczających Ciebie (zapach, fakturę, dźwięk itp.)

27
wważność

Stwórz rytuał relaksacyjny przed snem (medytacja, czytanie, krem)

28
wważność

Ręce mają ciężko w zimie :) Posmaruj je uważnie kremem, skup się na tym, co czujesz.

29
wważność

Posłuchaj uważnie piosenki "Kiedy mrugam" Ani Karwan. Zapisz w notesie refleksje po jej przesłuchaniu

30
wważność

Spróbuj 5 minut posiedzieć w ciszy, patrząc na zapaloną świeczkę, posłuchaj otoczenia

31
wważność

Zastanów się co Ci dało to wyzwanie? Ile dni udało Ci się zrealizować? Które zadania najwięcej Ci dały i dlaczego?

JOY

