



WYBIERZ SWOJE WYZWANIE!

20-DNIOWE WYZWANIE WSPIERAJĄCE TWOJE DOBRE SAMOPOCZUCIE

DBANIE O DOBRE SAMOPOCZUCIE JEST NIEZBĘDNE, ABY ZACHOWAĆ ZDROWIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE I EMOCJONALNE.

ROK

STYCZEŃ LUTY MARZEC KWIECIEŃ MAJ CZERWIEC LIPIEC SIERPIEŃ WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK LISTOPADA GRUDZIEŃ

- 1. IDŹ NA DŁUŻSZY SPACER
- 2. PRZYGOTUJ ZBILANSOWANY POSIŁEK
- 3. ZRÓB SOBIE DZIEŃ SPA
- 4. ZRÓB LISTĘ WDZIĘCZNOŚCI
- 5. KUP KWIATY
- 6. WYKONAJ DOBRY UCZYNEK
- 7. PRZYGOTUJ TABLICĘ SWOICH MARZEŃ
- 8. ZRÓB LISTĘ RZECZY, KTÓRE POPRAWIAJĄ CI SAMOPOCZUCIE
- 9. NAPISZ DO SIEBIE LIST MIŁOSNY
- 10. ZORGANIZUJ DLA SIEBIE IMPREZĘ TANE CZNA
- 11. SPRÓBUJ MEDITACJI
- 12. ZAPISZ 5 INSPIRUJĄCYCH CYTATÓW
- 13. WYŁĄCZ TELEFON CHOCIAŻ NA WIECZÓR
- 14. ZRÓB SOBIE HERBATĘ Z PRZECIERU OWOCOWEGO I POCZYTAJ KSIĄŻKĘ
- 15. ZRÓB LISTĘ 10 NAJLEPSZYCH RZECZY, KTÓRE SIĘ DZISIAJ WYDARZYŁY
- 16. PIJ JAK NAJWIĘCEJ WODY
- 17. ZRÓB LISTĘ ŻYCZEŃ NA NADCHODZĄCY ROK
- 18. OBEJRZYJ SWÓJ ULUBIONY FILM
- 19. ZRÓB PORZĄDEK W DOMU
- 20. KUP SOBIE COŚ, CZEGO NAPRAWDĘ CHCESZ