

# BOSSIEROWE SPOSOBY

TO MOŻESZ ZROBIĆ JEŚLI MASZ...

NA EKSCYTUJĄCĄ  
CODZIENNOŚĆ

## 15 MINUT

- pójść na krótki spacer
- porozciągać się
- zrobić 15-minutową jogę
- przeczytać kilka stron książki
- nałożyć maseczkę na twarz / zrobić rutynę pielęgnacyjną
- posłuchać kilku ulubionych piosenek
- zadzwonić do bliskiej osoby
- wypić spokojnie kubek kawy/herbaty
- nauka nowego języka przez aplikację np. Duolingo
- zrobić brain dump w dzienniku
- zrobić medytację
- obejrzeć film Twojego ulubionego twórcy na YouTube

## 30 MINUT

- posłuchać podcastu
- pójść na dłuższy spacer
- stworzyć vision board
- zrobić sobie relaksującą kąpiel
- stworzyć bucket list na nadchodzący sezon
- obejrzeć odcinek ulubionego serialu
- obejrzeć odcinek nowego serialu
- wybrać się do pobliskiej kwaciarni i kupić sobie kwiaty
- pokolorować kolorowankę dla dorosłych
- zrobić nową playlistę

## 1 GODZINĘ

- zrobić trening w domu
- urządzić domowe spa
- wypróbować nowy przepis
- pójść do biblioteki po nową książkę
- namalować obraz, narysować coś
- wyjść na zdjęcia z przyjaciółką
- zrobić DIY prezent dla bliskiej osoby
- zagrać w planszówkę
- zaplanować wyjazd
- zadzwonić do przyjaciółki/przyjaciela, z którym dawno nie rozmawiałaś
- zrobić listę celów zakupowych (np. książki, ubrania, dodatki do domu)

## 2 GODZINY

- zrobić popcorn i obejrzeć film z naszej bossierowej listy 100 filmów, które musisz obejrzeć
- wyskoczyć do nowej kawiarni z przyjaciółką
- pójść na basen
- pójść do kina
- pójść na zajęcia z jogi/pilatesu
- pójść na masaż
- zrobić piknik w parku
- wybrać się na trip rowerem po swojej okolicy
- wyjść na rolki do parku
- wyjść do nowej restauracji
- pójść na randkę z partnerem/ką lub zrobić solo date
- pójść do muzeum
- pójść do second-handu w poszukiwaniu perełek
- wyjść na drinka
- wybrać się na zajęcia taneczne np. zumba
- wyjść na lokalne wydarzenie (np. panel dyskusyjny, spotkanie dla mam, spotkanie z autorem, koncert, malowanie przy winie)

**BOSSIER**