

CHRISTMAS

CHECKLIST

- załóż to, w czym TY będziesz czuć się dobrze, a nie ktoś
- przeczytaj nasz artykuł o asertywności → Tytuł: Ciociu, nie splacisz za mnie kredytu – o asertywności przy wigilijnym stole
- nie licz kalorii
- nie zadawaj pytań, na które sama nie chciałabyś odpowiadać
- nie musisz jeść 12 potraw - zjedz to, na co masz ochotę
- wesprzyj dowolną organizację charytatywną
- odezwij się do kogoś za kim tęsknisz
- zrób makijaż - albo nie rób - it's your choice
- w trakcie rozmowy pamiętaj, że każdy → TIP: zamiast porównywać się do kuzynki, która ma już dziecko i do kuzyna, który ma dobrze płatną pracę, bądź dla siebie wyrozumiała
- spędź święta tak jak naprawdę chcesz, nie tak jak wypada
- zrób sobie detox od telefonu i spędź ten czas z bliskimi
- zaplanuj fajną aktywność fizyczną w przerwie świątecznej: może to być np. zimowy spacer ze świąteczną playlistą na słuchawkach
- zalicz throwback do wspomnień z dzieciństwa
 - przypomnij sobie swoje dawne hobby
 - przejrzyj album ze zdjęciami
 - obejrzyj ulubiony film z czasów kiedy byłaś dzieckiem

xoxo
Team Bossier

BOSSIER