

THAT CHECKLIST

czyli co warto zrobić, żeby
błyskawicznie poprawić swój dzień

by Bossier

DLA CIAŁA

- Wypij rano szklankę ciepłej wody.
- Pamiętaj o suplementach.
- Wyjdź na spacer z członkiem rodziny.
- Zjedz kolorowy posiłek z warzywami.
- Wypróbuj nową formę ruchu.
- Porozciągaj się przez 10 minut.
- Weź zimny prysznic.
- Nałóż maseczkę na twarz.

DLA GŁOWY

- Przeczytaj 15 stron książki.
- Zrób porządki w szafie z ubraniami.
- Zaplanuj outfit na kolejny dzień.
- Nie używaj telefonu godzinę przed snem.
- Zrób coś po raz pierwszy!
- Wypisz za co jesteś wdzięczna.
- Zaplanuj day & night routine.
- Przesłuchaj odcinek innego podcastu niż zwykle!
- Przesłuchaj Ted Talk.

DLA DUSZY

- Spotkaj się z kimś, za kim tęsknisz.
- Obejrzyj wschód/zachód słońca.
- Zrób coś, co sprawia, że się śmiejesz.
- Wypierz pościel.
- Kup roślinę do swojego pokoju.
- Zrób brain dump - wypisz wszystko, o czym myślisz.
- Uśmiechnij się do kogoś na ulicy.
- Wykonaj medytację prowadzoną.
- Zrób coś, co sprawia, że się śmiejesz.

BOSSIER