

NAWYKI, które możesz wprowadzić do swojego życia

by Bossier

HOME & SELFCARE

- wstawanie 10 minut wcześniej niż musisz :)
- planowanie każdego dnia w notatkach na telefonie/w planerze
- regularne i systematyczne sprzątanie
- ścielenie łóżka od razu po wstaniu
- zmiana pościeli co tydzień
- szykowanie wieczorem outfitu na następny dzień
- codziennie 10 minut “szybkiego ogarnięcia” ze stoperem!
- odkładanie telefonu co najmniej pół godziny przed snem

MONEY

- tracking wydatków i budżetu domowego (polecamy apkę Spendeo)
- znalezienie intuicyjnej metody oszczędzania - np. 5000 zł z Bossier!)
- nie korzystaj z usług płatności odroczonej...
- regularnie wspieraj akcje charytatywne - oczywiście, w miarę możliwości!

OTHERS

- poświęcenie jednego wieczoru w tygodniu na pielęgnowanie hobby
- journaling - jak zacząć? zobacz pierwsze pliki do pobrania od Bossier :)
- co najmniej trzy razy w tygodniu dzwoń do bliskich Ci osób
- regularnie czyść galerię na telefonie - zwłaszcza folder “screenshots”...
- zrezygnuj z częstego zamawiania jedzenia - rób realistyczne listy zakupów, z których będziesz w stanie coś ugotować!

BOSSIER