

30 DAYS SELFCARE CHALLENGE

by Bossier

1. Spisz swoje <u>cele</u> na nowy miesiąc	2. Poszukaj na Pinterest <u>inspirujących</u> cytatów	3. Stwórz nowy <u>wision board</u> - wykorzystaj znajdzone cytaty	4. Zrób karuzelę lub rolkę z ulubionymi momentami z zeszłego miesiąca	5. Wstań 15 minut wcześniej i zrób <u>poranną jogę</u>
6. Wybierz się na <u>pumpkin spice</u> latte zanim zniknie z kawiarni!	7. Stwórz swą nową czy <u>playlistę</u>	8. Wybierz się na <u>spacer</u> ze swoją nową playlistą	9. Odbierz osoby, które Cię demotywiają lub <u>przytłaczają</u>	10. Zrób sobie wieczór <u>spa</u>
11. Przetestuj jakiś przepis z dyni- polecamy dyniowe pankejkii!	12. Zrób porządek <u>w szafie</u>	13. Zrób sobie dzień online offline	14. Wymień się z bestie książką do przeczytania w tym miesiącu	15. Zrób w końcu <u>to</u> <u>zadanie</u> , które tak długo odkladałaś
16. Zrób sobie czyli wieczór - <u>you deserve</u> <u>it girl!</u>	17. Zrób <u>listę</u> rzeczy, które chciałabyś jeszcze wykonać przed nowym rokiem	18. Zrób coś <u>miłego</u> dla drugiej osoby	19. Posłuchaj nowego inspirującego <u>podcastu</u>	20. Zorganizuj wieczór DIY z besties
21. Napisz <u>listę</u> do siebie za rok i ustaw <u>przypomnienie</u> , żeby go wtedy przeczytać	22. Zrób <u>5 minut</u> medytacji lub <u>ćwiczeń</u> oddechowych	23. Połóż się do łóżka 30 min <u>wcześniej</u> poczytaj <u>książkę</u>	24. Zaplanuj prezenty święteczne dla bliskich	25. Zrób listę rzeczy, które <u>poprawiają</u> Ci humor, żebyś mogła ją czytać w <u>gorsze dni</u>
26. Zacznij poszukiwania idealnej <u>zimowej</u> <u>świąteczki</u>	27. Zrób podsumowanie poprzedniego miesiąca	28. Zapisz swoje 3 <u>osiągnięcia</u> z dziś	29. Zrób wieczorne rozciąganie	30. Zrób <u>podsumowanie</u> tego wyzwania. Co podobało Ci się najbardziej?

BOSSIER