

WINTER CHECKLIST

czyli jak wykorzystać zimowy czas?

BODY & CARE



- weź gorący, relaksujący prysznic / kąpiel
- zapisz się na rutynowe badania
- kup sobie nową świecę zapachową!
- zainwestuj w ciepłą czapkę, szal i rękawiczki

MIND & SELFCARE



- spędź kilka godzin bez elektroniki
- wyjdź na zimowy spacer offline - nie, nie słuchaj podcastu, daj myślom płynąć
- odobserwuj osoby, które Cię demotywią lub przytłaczają

HOME



- wyjmij świąteczne dekoracje i ozdób dom!
- przygotuj zimową herbatkę
- zrób album ze zdjęciami z tego roku
- zorganizuj dekorowanie pierników!

GROWTH



- rozpisz cele zawodowe i edukacyjne na nowy rok
- poświęć godzinę na swoją pasję - może w końcu czas do niej wrócić?
- zrób w końcu to zadanie, które tak długo odkładałaś

FUN



- stwórz zimową playlistę!
- obejrzyj ulubiony film z czasów, kiedy byłaś dzieckiem
- wybierz się do lumpeksu w poszukiwaniu dobrej jakości swetra
- poszukaj darmowej wystawy w mieście!

PEOPLE



- odezwij się do kogoś za kim tęsknisz
- skomplementuj nieznaną osobę na ulicy - tak, Tobie to też poprawi nastrój
- zaplanuj prezenty świąteczne dla bliskich - może dorwiesz je na black friday?
- wybierz się na łyżwy z bestie!