

NOTATKI

			1 Zacznij dzień od ćwiczeń oddechowych	2 Zasypiaj z myślą że jutro będzie dobry dzień	3 Spotkaj się z przyjaciółką	4 Zrób coś pożytecznego dla społeczności
5 Wyjdź na 30 minutowy spacer	6 Zaplanuj coś, o czym od dawna marzysz	7 Zaplanuj zdrowe i odżywcze posiłki dla całej rodziny	8 Dziś pijesz tylko wodę	9 Czytaj książkę przez 30 minut	10 Ćwicz jogę 30 minut	11 Dzień energetycznej muzyki
12 Idź spać o 22.00	13 Zaplanuj domowe SPA	14 Wieczór z ulubionym serialem	15 Ustal cel na następne 3 dni	16 Wieczór planszówek	17 Połub się z TO DO listą	18 Zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna
19 5 minut medytacji	20 Zacznij dzień od ćwiczeń oddechowych	21 Spraw komuś komplement	22 Poproś o pomoc	23 Rodzinne spotkanie z przyjaciółmi	24 Oczyść swoje social media z negatywnych osób	25 Umów się na randkę
26 Uziemiaj się	27 Maluj, rysuj, koloruj	28 Obejrzyj komedię	29 Spotkaj się z rodzeństwem lub bliską rodziną	30 Nie śpij z telefonem	31 Wprowadź nowy nawyk	