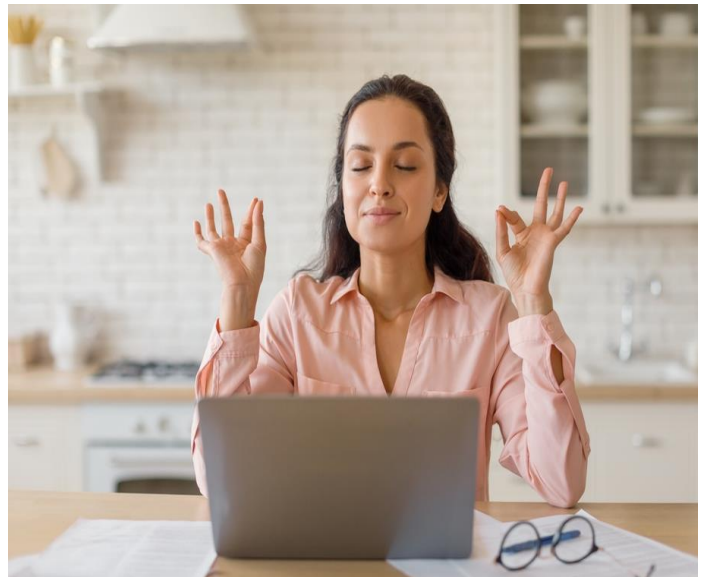


BODICO



CHECK LIST:
Codzienne nawyki dla
pozytywnego nastawienia

Kiedy ostatni raz zrobiłaś/eś coś po raz pierwszy?

1. Poranne afirmacje

- **Opis:** Codziennie rano powtarzaj pozytywne stwierdzenie o sobie i swoim życiu np. „Jestem silna i gotowa na nowe wyzwania„ lub „Jestem wdzięczna za to co mam“.
- **Zadanie:** Wybierz trzy afirmacje, które są dla Ciebie inspirujące i powtarzaj je przed lustrem przez 5 minut.

2. Dziennik wdzięczności

- **Opis:** Każdego wieczoru zapisuj trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Może to być coś małego, jak dobra kawa lub coś większego, jak zdrowie Twojej rodziny.
- **Zadanie:** Znajdź chwilę na spokojne zastanowienie się nad dniem i zapisz swoje przemyślenia w specjalnym notatniku.

3. Ćwiczenia mindfulness

- **Opis:** Praktykuj mindfulness, koncentrując się na teraźniejszym momencie. Może to być kilka minut głębokiego oddychania lub skupienie na jednym zmysłowym doświadczeniu, jak smakowanie posiłku.
- **Zadanie:** Codziennie poświęć co najmniej 5 minut na mindfulness. Możesz spróbować medytacji lub prostej techniki oddechowej.

4. Fizyczna aktywność

- **Opis:** Regularny ruch pomaga zredukować stres i poprawia samopoczucie. Może to być krótki spacer, joga lub ćwiczenia fitness.
- **Zadanie:** Zaplanuj codziennie 30 min na aktywność fizyczną. Wybierz formę ruchu, którą lubisz i która sprawia Ci przyjemność.

5. Ograniczenie negatywnych wpływów

- **Opis:** Unikaj negatywnych treści w mediach społecznościowych i toksycznych relacji, które mogą obniżyć nastrój.
- **Zadanie:** Zrób przegląd swoich kont na mediach społecznościowych i ogranicz śledzenie treści, które wywołują negatywne emocje. Spędzaj czas z osobami, które Cię inspirują i wspierają.

6. Znajdź czas dla siebie

- **Opis:** Znajdź chwilę w ciągu dnia na coś, co sprawi Ci przyjemność i relaksuje, jak czytanie książki, kąpiel, masaż czy hobby.
- **Zadanie:** Codziennie zaplanuj 15-30 min tylko dla siebie, na aktywność, która Cię relaksuje i daje radość.