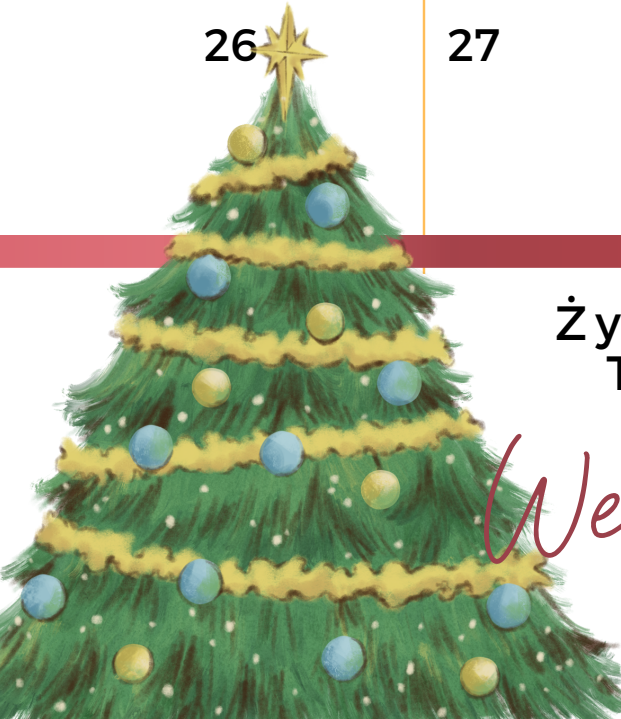


Kalendarz Adwentowy SELF CARE

1  Poświęć dzisiaj chwilę na przemyślenie: jak chcesz się czuć w te święta? Z kim chcesz spędzić ten czas i jak chcesz go spędzić?	2  Napisz listę życzeń z rzeczami, których nie możesz kupić.	3  Posłuchaj muzyki, która Cię wprowadza w radosny nastrój.	4  Wypij dzisiaj rozgrzewającą aromatyczną herbatkę w ciszy i spokoju.	5  Zrób zdjęcie chwili, która sprawia, że czujesz się szczęśliwa.
6  Kup coś ładnego, tylko dla siebie.	7  Weź swój ulubiony koc i poczytaj, ulubioną książkę.	8  Zafunduj sobie swój ulubiony smakołyk.	9  Zrób coś dobrego dla swojego ciała.	10  Zaśpiewaj dziś swoją ulubioną świąteczną kolędę/piosenkę.
11  Przejrzyj stare albumy z rodzinnymi zdjęciami.	12  Zadbaj dzisiaj o swój sen. Połóż się wcześniej niż zwykle do łóżka.	13  Zapisz 3 rzeczy, które sprawiają, że czujesz się szczęśliwa.	14  Pozwól sobie na południowy relaks.	15  Zadbaj dziś o swoje dłonie i stopy.
16  Zrób coś dzisiaj po raz pierwszy.	17  Napisz miłą wiadomość do ukochanej osoby.	18  Ubierz się ciepło i wyjdź na świąteczny spacer.	19  Wyłącz telefon, chociaż na godzinę.	20  Poświęć dziś 30 minut dla siebie.
21  Zapakuj dzisiaj prezenty w spokoju i bez pośpiechu.	22  Zapisz swoje 3 największe osiągnięcia tego roku. Bądź z siebie dumna.	23  Nie rób wszystkiego sama. Poproś o pomoc.	24  Ciesz się chwilą i celebruj ją.	25
26 	27	28	29	30

Życzę Tobie i całej
Twojej rodzinie

Wesołych Świąt
i
szczęśliwego
Nowego Roku!