



START

Gra motywacyjna


1
Dziś zamiast kawy pij zieloną herbatę. Zaczynamy mocno. W końcu kawa to podstawa, ale wierzymy, że dasz radę.




2
Dziś dzień bez windy. Dasz radę, schody są Twoje.



3
Dziś posłuchaj swojej ulubionej piosenki, której dawno nie słuchałeś/słuchałaś. Uśmiechnij się.




10
Pozbieraj śmieci w swojej okolicy.



11
Pójdź na spacer. Oddychaj pełną pierśią, niezależnie od pogody.




12
Znajdź jedno zdjęcie z dzieciństwa lub młodości, które wywołuje w Tobie dobre skojarzenia i emocje. Powieś je w widocznym miejscu na tydzień.


4
Napisz 5 rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

5

8
Dziś uśmiechaj się do każdej napotkanej osoby.




9
Całkowicie zrezygnuj z plastikowych opakowań jednorazowych.




13
Godzina dla Gdariska. Zrób coś w tym dniu na rzecz miasta i jego mieszkańców.




5
Dziś z pracy do domu wróć inną drogą niż zwykle.



6
5 min na Desktop Yoga. Wykonaj ćwiczenia przy biurku. Wpisz w google, Desktop Yoga. Znajdź filmiki, jak wykonać ćwiczenia.



7
Dziś zadzwoń do najbliższej osoby i powiedz, jak bardzo jest dla Ciebie ważna.



14
Dziś dzień bez korzystania z mediów społecznościowych. Wytzymasz?




5
Dziś z pracy do domu wróć inną drogą niż zwykle.




6
5 min na Desktop Yoga. Wykonaj ćwiczenia przy biurku. Wpisz w google, Desktop Yoga. Znajdź filmiki, jak wykonać ćwiczenia.

7
Dziś zadzwoń do najbliższej osoby i powiedz, jak bardzo jest dla Ciebie ważna.



14
Dziś dzień bez korzystania z mediów społecznościowych. Wytzymasz?

15
Zrezygnuj z jakiegoś drobnego zakupu i wpłać 5 zł na akcję dobroczynną.




5
Dziś z pracy do domu wróć inną drogą niż zwykle.

24
Oddaj coś do sklepu charytatywnego.




23
Wejź na stronę wolontariatgdansk.pl, zaplanuj w niedalekiej przyszłości włączyć się w działania wolontaryjne. Jak to zrobisz?



22
Podziel się jedzeniem.




16
Zrób 20 przysiadów. Możesz podzielić wykonywanie ich na raty i robić po 5.




29
Zjedz zielony owoc.




28
Zapisz w niedalekiej przyszłości w kalendarzu, jak chciałbyś/chciałabyś, aby wyglądał twój idealny dzień. Zaplanuj i zrealizuj.




27
Moje ulubione hasło motywacyjne. Zapisz je w widocznym miejscu. Podziel się nim z innymi.



26
Pomyśl o osobie, której nie lubisz i napisz kilka pozytywnych o niej.



25
Zagadaj do kogoś, z kim zwykle nie rozmawiasz, chociaż znasz.

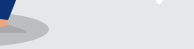


21
Znajdź kilka dobrych cech w czymś, czego nie lubisz.




17
Dziś mogą użyć słowa NIE tylko 3 razy. Muszę je zastąpić innym albo "mówić życiu TAK".


TAK



20
Zareaguj pozytywnie w sytuacji, gdy odruchowo reagujesz negatywnie – powiedz tak zamiast nie.



19
Uporządkuj coś, co Ci zalega od dawna. Porządek i czysta głowa. Zrób to dziś.



18
Poczytaj minimum 30 minut.

