

START

EUROPEJSKA STOLICA WOLONTARIATU

GDAŃSK 2022

**SPORTOWA
PIĄTKA
DLA CIEBIE.
JESTEŚ
NA MECIE.**

Kto był w Twoim życiu
znaczącą osobą?
Jeśli masz
możliwość,
powiedz jej
o tym.



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



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



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



4
Napisz 5 rzeczy,
za które jesteś
wdzięczny.



5
Dzisiaj 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.



8
Dzisiaj uśmiechaj się
do każdej napotkanej
osoby.



10
Pozbieraj śmieci
w swojej okolicy.



9
Całkowicie zrezygnuj
z plastikowych
opakowań jednorazowych.



11
Pójdź na spacer.
Oddychaj pełną piersią,
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.

13
Dzisiaj poranny budzik
dzwoni tylko raz.
Dzwoni i wstajesz,
bez drzemki.



14
Dzisiaj dzień bez korzystania
z mediów społecznościowych.
Wytrzymasz?



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



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,
choćbyś
znasz.



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



22
Podziel się jedzeniem.



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



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.



Poczytaj minimum 30 minut.



WOLONTARIAT GDAŃSK



BEZ NAS NIE DZIAŁA

