

STWÓRZCIE WSPÓLNIE  
PLAN DNIA



ZADBAJCIE O  
CHWILĘ NA  
ŚWIEŻYM POWIETRZU



ODPUŚCIE!



JEST  
OK!

PIĘLEGNUJCIE  
WDZIĘCZNOŚĆ



NIE BÓJCIE SIĘ  
NUDY!



JAK BYĆ W TYM RAZEM  
I NIE ZWARIOWAĆ!



KORZYSTAJCIE  
Z METOD  
RELAKSACJI



ZRÓBCIE JEDNĄ  
NIESTANDARDOWĄ  
RZECZ DZIENNIE



ROZWIJAJCIE  
SAMODZIELNOŚĆ



BĄDŹCIE UWAGNI  
NA SWOJE CIĄTO  
I EMOCJE



BĄDŹCIE DOBRZY  
DLA SIEBIE SAMYCH



UTRZYMUJCIE KONTAKTY  
Z BLISKIMI



ZREZYGNUJCIE  
Z EKRANÓW PRZED  
SNEM



RYS. MYŚLORYSY