

20 POMYSŁÓW NA 20 DNI DOBREGO SAMOPOCZUCIA



1

Przygotowanie
to wyzwania.

2

Dzień z wodą.

3

Pozytywna
chwila
wieczorem.

4

Lekka chwila
kreatywności.

5

Energia
słoneczna.

6

Siła czegoś
nowego.

7

Chwila na
rozmowę.

8

Nowe smaki.

9

Rozłącz się.

10

Odpuść.

11

Wiem, co jem.

12

Siła
pozytywnych
emocji.

13

Domowy
budżet.

14

Śmiech to
zdrowie.

15

Jest OK
powiedzieć NIE.

16

Bezpieczeństwo
ponad wszystko.

17

Jeden na jeden.

18

Rozwój
zawodowy.

19

Alkoholowi
mówię NIE.

20

Sam na sam z
jedzeniem.



Zdrowie i Psychika

Miejsce Twoich Zmian

Zobowiąż się do tego 20-dniowego wyzwania,
a gwarantuję, że Twoje życie zmieni się na zawsze.

- **Dzień 1:** Przygotowanie do wyzwania. Wygospodaruj 10-15 minut i spędź je wyobrażając sobie, gdzie chcesz być psychicznie, fizycznie, emocjonalnie i duchowo na koniec tego wyzwania. Odpowiedz sobie na pytanie, jakie masz nadzieje związane z podjęciem tego wyzwania. Zapisz swoje przemyślenia.
 - **Dzień 2:** Dzień z wodą. Wypij szklankę wody zaraz po wstaniu z łóżka. W ciągu całego dnia wypij 1.5 litra wody. Kontynuuj to codziennie przez całe 20 dni wyzwania.
 - **Dzień 3:** Pozytywna chwila wieczorem. Zastanów się nad dniem, który właśnie mija i wymień jedną pozytywną rzecz, która się dzisiaj wydarzyła. Zapisz to w dzienniku, kalendarzu albo w zeszycie. Przez 20 dni wyzwania każdego wieczoru dopisuj kolejną pozytywną rzecz do swojej listy.
 - **Dzień 4:** Lekka chwila kreatywności. Dzisiaj poświęć 30 minut na zrobienie czegoś kreatywnego. Ułóż kwiaty w wazonie, narysuj coś, napisz śmieszny liścik do bliskiej osoby, pokoloruj z dzieckiem, albo sama/sam. Potraktuj te 30 minut, jako zabawę i puść wodze fantazji.
 - **Dzień 5:** Energia słoneczna. Jeśli jest to możliwe spędź 10 minut stojąc w słońcu. Może być też w świetle dziennym przy oknie lub na balkonie. Jeśli masz taką możliwość, spędź te 10 minut w ciszy, po prostu obserwując to, co dzieje się za oknem albo wokół Ciebie.
 - **Dzień 6:** Siła czegoś nowego. Przeczytaj artykuł (lub wpis na wiki) o czymś, czym nigdy wcześniej się nie interesowałaś/interesowałeś, i o czym w gruncie rzeczy nic nie wiesz. Opowiedz komuś bliskiemu, czego się dowiedziałaś/dowiedziałeś.
 - **Dzień 7:** Chwila na rozmowę. Odezwij się do tego znajomego, do którego już od miesiąca miałaś/miałeś zadzwonić. Albo usiądź z partnerem/dzieckiem i zapytaj, jak im minął dzień.
 - **Dzień 8:** Nowe smaki. Spróbuj zupełnie nowy przepis na obiad. Poeksperymentuj ze smakami.
 - **Dzień 9:** Rozłącz się. Spędź wieczór bez telefonu. Jeśli możesz, spędzić bez telefonu cały dzień, np. sobotę.
 - **Dzień 10:** Odpuść. Przejrzyj swoje media społecznościowe i wypisz się z 1 grupy na FB, i zrezygnuj z obserwowania 5 kont na IG.
 - **Dzień 11:** Wiem, co jem. Dzisiaj zwróć szczególną uwagę na produkty, które spożywasz. Zapoznaj się z listą składników tego, co masz w lodówce i szafkach.
-

- **Dzień 12:** Siła pozytywnych emocji. Bądź świadomy/świadoma swoich wewnętrznych myśli. Powiedz komuś coś miłego, pochwal kogoś za coś konkretnego, uśmiechnij się do kogoś, przytul się do bliskiej osoby.
- **Dzień 13:** Domowy budżet. Spec of finansów John C. Maxwell mówi, że zrobić budżet to wskazać swoim pieniądzom, dokąd mają iść, zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły. Poświęć więc dzisiejszy wieczór na zorganizowanie domowego budżetu, w taki sposób abyś wiedział/wiedziała, gdzie idą Twoje pieniądze.
- **Dzień 14:** Śmiech to zdrowie. Dzisiaj obejrzyj coś śmiesznego. Nie ma to, jak dobra komedia.
- **Dzień 15:** Jest OK powiedzieć NIE. Jeśli jesteś osobą, która zawsze na wszystko się zgadza, a jednocześnie na tym cierpi, dzisiaj masz okazję wypróbować mówienie słowa „nie”. Z czystym sumieniem odmów zrobienie jednej rzeczy. Jak się dzięki temu czujesz?
- **Dzień 16:** Bezpieczeństwo ponad wszystko. Zastanów się nad codziennym życiem Twoim i Twoich najbliższych. Czy jest w nim coś, co sprawia, że od dawna czujesz brak poczucia bezpieczeństwa. Jeśli tak, to pomyśl, co możesz z tym zrobić. Może to być zapisanie się na kurs samoobrony, zaopatrzenie się w alarm osobisty, a nawet założenie systemu monitoringu w domu.
- **Dzień 17:** Jeden na jeden. Zaplanuj „randkę” poza domem z każdą osobą w domu. Rozplanuj to tak, aby np. raz w tygodniu spędzić określony czas sam na sam z jedną osobą. Jest to świetny sposób na wzmacnianie relacji w rodzinie i z przyjaciółmi.
- **Dzień 18:** Rozwój zawodowy. Zidentyfikuj obszar swojego życia zawodowego, który wymaga zmian i zrób plan, w jaki sposób możesz coś poprawić.
- **Dzień 19:** Alkoholowi mówię NIE. Dzisiaj postanów, że następne 20 dni upłynie Ci na delektowaniu się napojami bezalkoholowymi.
- **Dzień 20:** Sam na sam z jedzeniem. Przez następnych 20 dni rozkoszuj się swoimi posiłkami bez telefonu, czy telewizji.

Przyjemnej zabawy!

Jeśli odważysz się podjąć wyzwanie, podziel się nim na IG i koniecznie oznacz je hasztagiem #zdrowieipsychikablog albo @zdrowieipsychika żebym mogła Cię znaleźć i pokibicować.