

KREATYWNA TRZYNASTKA

13 WYZWAŃ DZIENNYCH

1. Naucz się jednego nowego słowa.
2. 10 minut czytania rozwijającej książki.
3. Poranne strony.
4. 15 minut duolingo lub wysłuchaj duolingo podcast.
5. Napisz na kartce 5 rzeczy za jakie jesteś wdzięczna - rano i wieczorem.
6. 5 sekund szalonej odwagi - wyjdź poza swoją strefę komfortu.
7. 5 minut świadomego oddechu.
8. Podziękuj za jedzenie przed spożyciem każdego posiłku.
9. Poczytaj przez 20 minut o temacie, który cię interesuje.
10. Wstań przynajmniej pół godziny wcześniej niż zwykle i zrób medytację.
11. Afirmacje przez 5 minut - rano i wieczorem.
12. Obejrzyj interesujący TEDx Talks.
13. Nie narzekaj przez cały dzień.