

# #JAR CHALLENGE



1

Rób dziś wszystko najlepiej jak potrafisz.

2

#HealthyDay - zjedz dziś 5 zdrowych posiłków co 2-3 h (bez przekąsek pomiędzy!).

3

5 sekund szalonej odwagi.\*\*

4

#HugDay - daj sobie samej 3 czułe przytulaski w ciągu dnia.

5

Obejrzyj interesujący TEDxTalks.

6

Napisz na kartce 5 rzeczy za jakie jesteś wdzięczna (zrób to rano & wieczorem).\*\*

7

10 minut czytania rozwijającej książki.\*\*

8

Kubek pełen miłości - zaparz sobie najlepszą herbatę jaką potrafisz i rozkoszuj się nią.

9

Nie patrz w telefon/komputer/telewizor itp. na 1 h po obudzeniu lub 1 h przed spaniem.

10

Napisz do siebie list, w którym opiszesz jak chciałabyś, żeby wyglądało Twoje życie za 5 lat.

11

Napisz na kartce 3 (lub więcej) rzeczy jakie w sobie lubisz a potem 3 cechy za jakie cenisz kogoś Ci bliskiego (mogą to być 3 inne osoby).

12

Podziękuj za jedzenie przed spożyciem każdego posiłku.



# WYZWANIE 30 DNI



13

10 minut ćwiczeń / biegania lub zrób 10 przysiadów w dwóch? trzech? dziesięciu? seriach - tyle ile dasz radę w ciągu dnia.

14

Spraw dzisiaj 3 szczerze komplementy - docenij wybrane osoby za ich osobowość, za to co robią albo np. jak kogoś traktują.

15

Za każdym razem, gdy spojrzysz na swoje odbicie w lustrze powiedz sobie coś miłego.

16

Poranne strony.\*\*

17

Dzisiaj starasz się zmienić każdą negatywną myśl w jej pozytywne przeciwieństwo (antonim).

18

Dzień bez narzekania!

19

Popatrz na siebie i znajdź przynajmniej 3 rzeczy jakie lubisz w swoim ciałku. Na koniec podziękuj za nie.

20

Odśwież starą znajomość - napisz do osoby którą lubisz, a z którą straciłaś kontakt.

21

5 minut świadomego oddechu.\*\*

22

Zapuść głośno swoją ulubioną/szaloną piosenkę i tańcz do niej spontanicznie - tak jak Cię muzyka poniesie!

23

Naucz się jednego nowego słowa.\*\*  
(Lista z kilkoma trudniejszymi słowami dostępna jest pod poniższym linkiem).

24

Porozciągaj (delikatnie) swoje ciało przez 3 minuty - zaraz po wstaniu i bezpośrednio przed snem.





# #JAR CHALLENGE



25

Wypij przez cały dzień przynajmniej 2,5 litra wody.

(I sprawdź dlaczego picie dużej ilości wody ma tak duże znaczenie)

26

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i przez 10 minut słuchaj relaksacyjnej muzyki.\*\*

A potem sprawdź jakie są tego korzyści i jak wpływa to na samopoczucie.

27

#MeDay - Dziś zabierasz samą siebie na randkę!\*\*

28

Wyłącz krytyczny głos w głowie i świadomie wybierz jakie myśli chcesz dziś myśleć.\*\*

29

Dzień bez social media (lub ogranicz Fb, Insta, Tik Tok itp. do niezbędnego minimum). Na koniec dnia zapisz swoje myśli i to jak się czujesz.

30

#DzieńPełenUśmiechów - Uśmiechnij się dzisiaj do jak największej liczby osób. Na koniec dnia tutaj ( ) wpisz ile ich było.

○

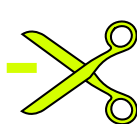
○

○

○

○

Pomyśl na swoje własne wyzwanie



\*\* - Wyzwania oznaczone takimi gwiazdkami są omówione szerzej na stronie DM pod poniższym linkiem. Do niektórych z nich dodane są również przykłady lub praktyczne wskazówki ode mnie.

Po więcej informacji o wyzwaniu zajrzyj na:



DZIEWCZYNYMOTYWUJA.PL/JARCHALLENGE