



# Czy pomyślałaś dzisiaj o sobie?

## – Twoja codzienna checklista

### 1. Rano

- Wypiłam **szklankę ciepłej wody**, żeby nawodnić organizm
- Zjadłam **małą, zdrową przekąskę** lub śniadanie (nawet kanapkę czy jogurt)
- Chwilę **rozciągnęłam ciało** lub wykonałam kilka głębokich oddechów
- Zrobiłam sobie **5 minutową przerwę spokojną kawę/herbatę** bez pośpiechu
- Ubrałam się w coś, w czym czuję się dobrze – dla siebie, by czuć się pewnie

### 2. Popołudnie

- Zjadłam **drugie śniadanie lub zdrową przekąskę**, żeby mieć energię
- Znalazłam **krótki moment dla siebie** (2-5 minut ciszy, muzyki, oddechu)
- Ruch: **krótki spacer, kilka przysiadów lub rozciąganie**
- Pomyślałam o sobie **przynajmniej raz pozytywnie** (komplement, wdzięczność)

### 3. Wieczór

- Zadbałam o **chwilę relaksu po całym dniu** - herbata, kąpiel, ulubiona muzyka
- Wypiłam **szklankę wody przed snem**
- Zrobiłam **krótki rytuał wyciszający** (oddech, rozciąganie, pisanie w notesie)
- Przygotowałam **rzeczy na jutro**, żeby rano było łatwiej
- Położyłam się do łóżka **w swoim rytmie**

### 4. Dodatkowe punkty dla codziennego samopoczucia

- Poświęciłam **2-3 minuty na uważne oddechy**
- Zrobiłam coś **małego tylko dla siebie**
  - kubek ulubionej herbaty, kawa, szybka mini-przyjemność
- Uśmiechnęłam się do siebie w lustrze**
  - może wydaje się śmieszne, ale działa bardzo pozytywnie!
- Zjadłam **coś wartościowego dla ciała i umysłu**
  - (owoce, orzechy, jogurt, pełne ziarno)

#### Pamiętaj:

##### **Nie musisz być perfekcyjna!**

Nawet jeśli uda Ci się zrobić tylko część tych rzeczy, to i tak jesteś o krok do przodu.

Każda chwila, którą poświęcisz sobie, działa na Twoją korzyść - dla ciała, energii i samopoczucia.

