

(Dzienna) SELF-CARE

DATA ____ / ____ / ____

P W Ś C P S N

C H E C K L I S T A

- | | |
|---|--|
| ☐ POŚCIEL ŁÓŻKO | ☐ WEŹ DŁUGĄ KĄPIEL |
| ☐ MEDYTACJA I SUPLEMENTY | ☐ ZRÓB MASECZKĘ NA TWARZ |
| ☐ PORANNA PIELĘGNACJA | ☐ ZADZWOŃ DO PRZYJACIÓŁ |
| ☐ ZDROWE ŚNIADANIE | ☐ ZADZWOŃ DO RODZINY |
| ☐ IDŹ NA SPACER | ☐ OBEJRZYJ FILM |
| ☐ POSŁUCHAJ MUZYKI | ☐ PRZYTUL KOGOŚ |
| ☐ ZRÓB SOBIE DRZEMKĘ | ☐ IDŹ NA SOLORANDKĘ |
| ☐ POCZYTAJ KSIĄŻKĘ | ☐ WYPRÓBUJ NOWY PRZEPIS |
| ☐ POSŁUCHAJ ULUBIONEGO PODCASTU | ☐ ZRÓB SOBIE PRZERWĘ OD SM |
| ☐ POSPRZĄTAJ W JEDNEJ SZUFLADZIE/SZAFCE | ☐ MÓW SOBIE WYŁĄCZNIE MIŁE |

RZECZY

POTRENUJ

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| ☐ CARDIO | ☐ TANIEC | ☐ JOGA |
| ☐ PILATES | ☐ RESET | ☐ INNE |

SEN



ILOŚĆ WYPITEJ WODY



JAKI JEST TWÓJ NASTRÓJ?



SAMODYSCYPLINA TO
TROSKA O SIEBIE

