

## PODNIĘŚ WIBRACJE! – od dzisiaj do 21.12.2020

tylko miłość, tylko wdzięczność, odrzuć to co negatywne,  
karm się tylko tym co daje ci radość, miłość, dobrą energię.

### Podejmujesz ze mną wyzwanie?



Zrób codziennie 10 tysięcy kroków i choć trochę w naturze



Wypij co najmniej 1,5 litra wody dziennie



Śpij co najmniej 7-8 godzin, kładź się wcześniej, wstawaj wcześniej



Bądź w łóżku najpóźniej 21:30

można tam robić wiele przyjemnych rzeczy, ale nie przeglądaj smartphona



Odłóż smartphona o 18:00 i spędź weekend bez niego

chyba, że używasz do nauki



Powieś kartkę w różnych miejscach:

**Dzisiaj skupiam się tylko na rzeczach miłych!**

Patrz na nią każdorazowo, kiedy ktoś, coś – chce Cię pociągnąć w swoją „ciemną” stronę



Prowadź dzienniczek wdzięczności

codziennie wieczorem lub rano zapisz 10 rzeczy za które jesteś wdzięczny -  
(codziennie wpisz coś innego)



Codziennie powiedz komuś coś miłego



Codziennie powiedz sobie coś miłego, docień się, pogłaskaj, pochwal



Do końca roku wyłącz wiadomości (TV, radio, internet)

wiem, że to najtrudniejsze wyzwanie! Ale jeśli codziennie powiesz sobie – tylko dzisiaj nie zajrzę  
„co na świecie słychać” to codziennie będzie to ten mały krok (a małe kroczki są najłatwiejsze)



Codziennie znajdź chwilę czasu tylko dla siebie

zrób coś dla siebie, bądź tu i teraz, włącz uważność, wsłuchaj się w serce, w swój oddech



**Wchodzisz w to?**