

Mental Health Calendar



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



23 dni do Wigilii

Zaplanuj to co masz do
zrobienia w tym miesiącu.
Unikniesz niepotrzebnego
pośpiechu.

wrót



22 dni do Wigilii

Wypij kawę lub herbatę w
towarzystwie kogoś, kogo
lubisz.

wróć



21 dni do Wigilii

Położ się dzisiaj wcześniej spać.

wróć



20 dni do Wigilii

Znajdź czas na chwilę
odpoczynku w ciągu dnia -
minimum 10 minut.

wróć



19 dni do Wigilii

Przygotuj smaczne drugie
śniadanie i pamiętaj o nim w
pracy.

wróć



18 dni do Wigilii

Zorganizuj wieczorne SPA.
Możesz wziąć długą kąpiel lub
prysznic. Użyj ulubionych
kosmetyków.

wróć



17 dni do Wigilii

Zrób poranną rozgrzewkę -
wystarczy kilka minut
energicznego marszu w
miejscu!

wróć



16 dni do Wigilii

Wyjdź wcześniej z domu, tak by
dotrzeć do pracy bez pośpiechu.

wróć



15 dni do Wigilii

Posłuchaj muzyki relaksacyjnej
w drodze powrotnej z pracy.

wróć



14 dni do Wigilii

Wyślij kartki świąteczne -
pocztą lub wirtualnie. Pomyśl o
osobach, które są Ci bliskie.

wróć



13 dni do Wigilii

Pozwól sobie na coś słodkiego -
taka mała przyjemność!

wróć



12 dni do Wigilii

Zrób dzisiaj wyjątkowo smaczną
kolację!

wróć



11 dni do Wigilii

Zrób wieczorem kilka ćwiczeń
rozciągających mięśnie karku.

wrót



10 dni do Wigilii

Zadzwoń do bliskiej osoby -
nawet na chwilę.

wróć



9 dni do Wigilii

Zastanów się co dobrego
spotkało Cię w dzisiejszym dniu.

wróć



8 dni do Wigilii

Wykonaj ćwiczenia oddechowe
przed snem - przez 5 minut.

wróć



7 dni do Wigilii

Włącz świąteczną piosenkę,
możesz nawet zaśpiewać!

wróć



6 dni do Wigilii

Spędź dzisiaj trochę czasu z rodziną. Zaplanujcie coś, co jest zabawą dla wszystkich.

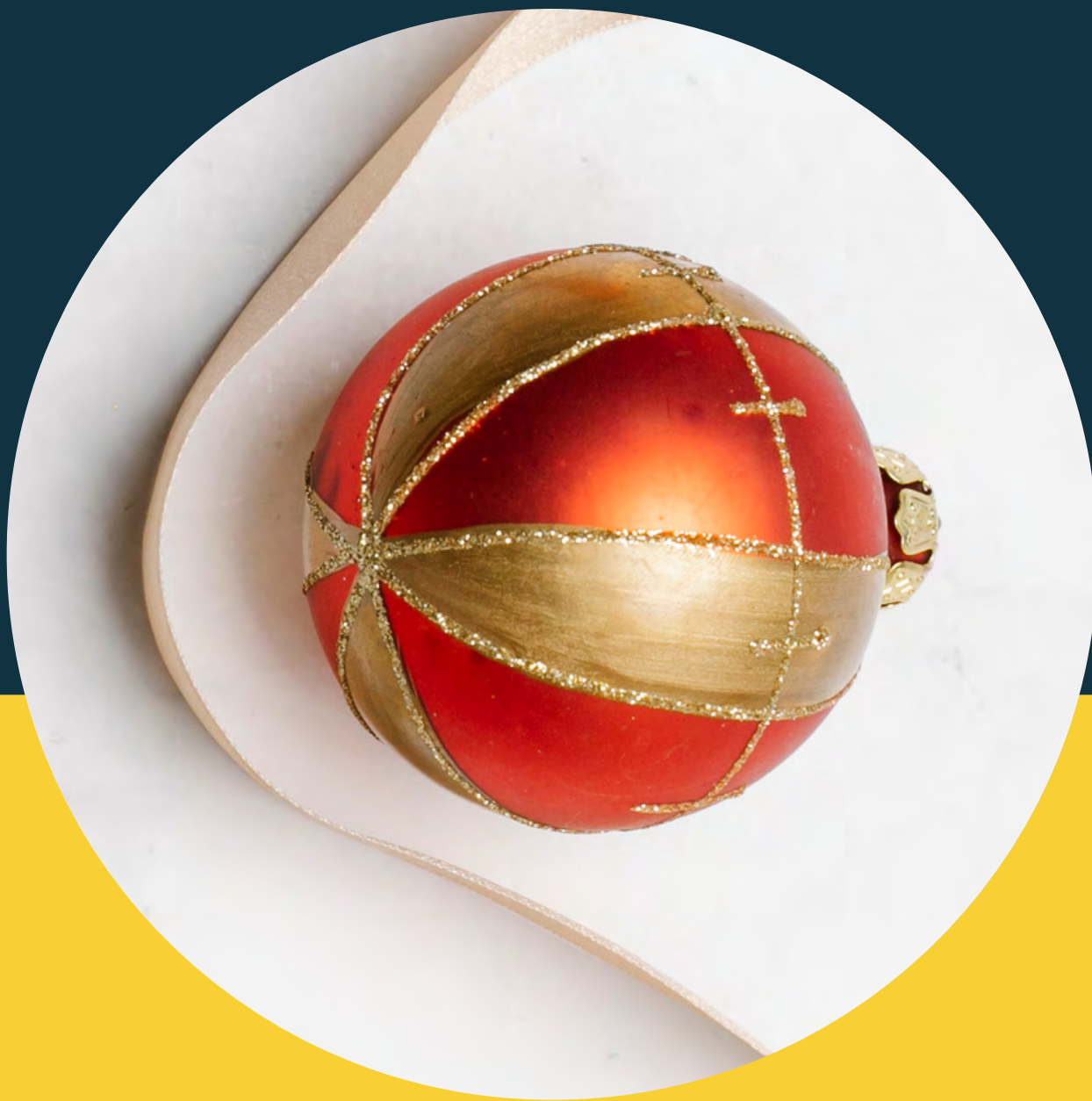
wróć



5 dni do Wigilii

Obejrzyj film, który wprawi Cię
w dobry nastrój.

wróć



4 dni do Wigilii

Wykonaj ćwiczenia oddechowe
przez 5 minut.

wróć



3 dni do Wigilii

Idź wieczorem na spacer,
niezależnie od pogody.

wróć



2 dni do Wigilii

Zauważ ile rzeczy już zostało
przez Ciebie przygotowane.
Docień siebie za to!

wróć



1 dni do Wigilii

Zorganizuj dzień tak, aby
odpocząć dzisiaj przez minimum
30 minut.

wróć



Wigilia

Zapomnij o szczegółach. Po prostu ciesz się czasem z bliskimi!

wróć