

## Cytat na dziś:

„Rób, co możesz, w miejscu, jakim jesteś, i z tym, co masz”.

~ Theodore Roosevelt







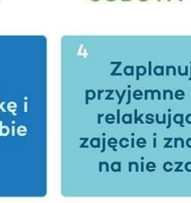
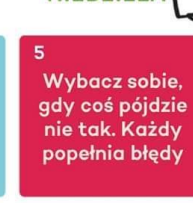

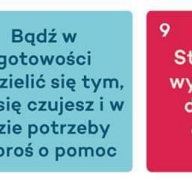
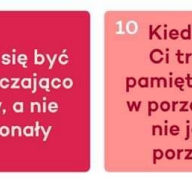
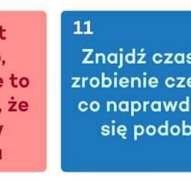
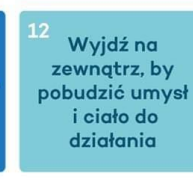

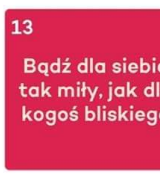
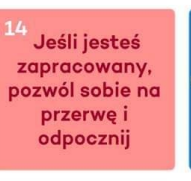





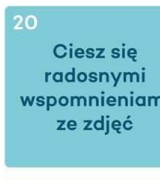
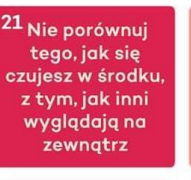
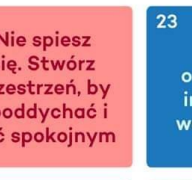


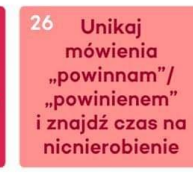

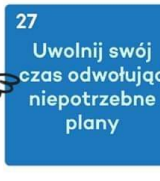
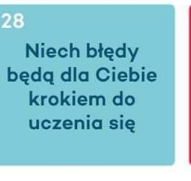





## Zainspiruj się we wrześniu

Każdy kolejny dzień dostarcza nam mnóstwo możliwości-otaczają nas możliwości rozwoju, budowania lepszych relacji, cieszenia się codziennością i tworzenia pięknego życia bez względu na to, gdzie się znajdujemy. Czasem wystarczy sięgnąć odważnie po to, co ofiaruje nam świat. Czasem konieczne jest celebrowanie tego, co otrzymujemy. Czasem trzeba się wysilić, postawić na kreatywność i poczuć moc kreatywności innych ludzi. Zawsze jednak warto przyjmować z radością to, co staje nam na drodze.

Dziś chciałabym zaproponować Wam kalendarz inspiracji na wrzesień. Z nim każdy dzień może stać się miłym, ważnym, inspirującym i wyjątkowym ☺

Magdalena Gajerska-Kozak

**WRZESIEŃ DBANIA O SIEBIE 2021**

PNIEDZIAŁEK	WTÓREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA																										
 1. Znajdź czas na dbanie o siebie. To nie jest egoistyczne, to jest niezbędne	 2. Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze	 3. Opuść samokrytykę i mów do siebie czule	 4. Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcia i znajdź na nie czas	 5. Wybacz sobie, gdy coś pójdzie nie tak. Każdy popełnia błędy	 6. Skup się na podstawach: dobrze się odżywiaj, ćwicz i kładź się spać o czasie	 7. Pozwól sobie powiedzieć „nie”	 8. Bądź w gotowości podzielić się tym, jak się czujesz i w razie potrzeby poproś o pomoc	 9. Staraj się być wystarczająco dobry, a nie doskonały	 10. Kiedy jest Ci trudno, pamiętaj, że to w porządku, że nie jest w porządku	 11. Znajdź czas na zrobienie czegoś, co naprawdę Ci się podoba	 12. Wyjdź na zewnątrz, by pobudzić umysł i ciało do działania	 13. Bądź dla siebie tak miły, jak dla kogoś bliskiego	 14. Jeśli jesteś zapracowany, pozwól sobie na przerwę i odpocznij	 15. Znajdź troskliwe, uspokajające zdanie którego będziesz używać, gdy poczujesz się gorzej	 16. Zostaw sobie pozytywne wiadomości, na które będziesz regularnie spoglądać	 17. Zauważaj, co czujesz, bez oszczędzania	 18. Poproś zaufanego przyjaciela, aby powiedział Ci, jakie mocne strony w Tobie widzi	 19. Dzień bez planów. Znajdź czas, aby zwolnić i być dla siebie miłym.	 20. Ciesz się radosnymi wspomnieniami ze zdjęć	 21. Nie porównuj tego, jak się czujesz w środku, z tym, jak inni wyglądają na zewnątrz	 22. Nie spiesz się. Stwórz przestrzeń, by pooddychać i być spokojnym	 23. Opuść oczekiwania innych ludzi wobec Ciebie	 24. Zaakceptuj siebie i pamiętaj, że jesteś warty miłości	 25. Znajdź nowy sposób na wykorzystanie swoich mocnych stron lub talentów	 26. Unikaj mówienia „powinam”/ „powiniennem” i znajdź czas na nicnierobienie	 27. Uwolnij swój czas odwołując niepotrzebne plany	 28. Niech błędy będą dla Ciebie krokiem do uczenia się	 29. Zapisz trzy rzeczy, które w sobie cenisz	 30. Pamiętaj, że jesteś wystarczający, taki, jaki jesteś	 31. Zauważaj, co czujesz, bez oszczędzania	 32. Poproś zaufanego przyjaciela, aby powiedział Ci, jakie mocne strony w Tobie widzi	 33. Dzień bez planów. Znajdź czas, aby zwolnić i być dla siebie miłym.

**ACTION FOR HAPPINESS**      **Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem**

