

INSTRUKCJA DO PROJEKTU

#30SzczęśliwychDni

Moja droga Niezwykła Bohaterko Godzienności, zaczynamy z przytupem. Jeśli chcesz aby faktycznie energia, optymizm i radość zadomowiły się w Twojej codzienności, musisz zacząć robić nowe rzeczy. Tak jest, żeby osiągnąć nowe efekty, trzeba zacząć robić rzeczy, których wcześniej nie robiłaś. Logiczne? No raczej! Od czego zaczynamy?

1. Każdy dzień zaczynasz od szklanki wody z sokiem z ½ cytryny. Najlepiej żeby woda była ciepła.
2. Każdy dzień zaczynasz od ćwiczeń. Tak, moja droga! Nie ma bata, że nie. Prawda jest jednak taka, że to Ty sama zdecydujesz swoją wytrzymałością, jaką zmianę osiągniesz. Nie ja, Ty. Na początek 5 minut każdego dnia. Ćwiczenia nie będą wymagające i przy których się nie spocisz. Bardziej chodzi o to żeby się rozciągnąć. Same przyjemne ćwiczenia.
3. Rano po ćwiczeniach robisz trzy głębokie oddechy i uśmiechasz się do siebie. Zrobiłaś przecież świetną robotę!
4. Oczywiście, dołącz do grupy na fb W zgodzie z samą sobą. Tam będą bieżące informacje co dalej robimy w trakcie programu.
5. Codziennie wieczorem będzie wpisywała jedno zdarzenie z dnia, które sprawiło Ci radość. To może być drobiazg, zwykłe „dzień dobry”. Fajnie byłoby gdybyś napisała też, dlaczego było to miłe. Jeśli w ciągu dnia wydarzyło się więcej takich chwil, to oczywiście o wszystkich napisz.

