

Agnieszka Iwanicka

DBAM O SIEBIE UNIWERSALNY MOTYW

Autorka:

Agnieszka Iwanicka

Rok wydania:

2020

Język:

polski

Nie kopiuj i nie rozpowszechniaj tych materiałów w nielegalny sposób –
uszanuj moją pracę. Postępuj właściwie, nawet jeśli nikt nie patrzy.



FB fanpage
facebook.com/



Strona WWW
AgnieszkaIwanicka.pl



Instagram
instagram.com/

DBAM o siebie

Kup coś dla siebie

- ☐ Prezent od siebie dla siebie
- ☐ Zakupy
- ☐ Świeże kwiaty

Ulubione zajęcia

- ☐ Robótki ręczne
- ☐ Czas na hobby

Dla ciała

- ☐ Mani & Pedi
- ☐ Długa kąpiel z bąbelkami
- ☐ Zrób się na bóstwo
- ☐ Nowa fryzura
- ☐ Domowe SPA
- ☐ Masaż relaksacyjny

Wyjścia

- ☐ Kino
- ☐ Teatr
- ☐ Koncert

Gry i zabawy

- ☐ Planszówki
- ☐ Krzyżówki i tamigłówki

Spotkania

- ☐ Babski wypad
- ☐ Spotkanie z dawno niewidzianą osobą
- ☐ Randka
- ☐ Plotki z przyjacielem lub przyjaciółką
- ☐ Zabawy z dzieckiem
- ☐ Impreza
- ☐ Zabawa z psem lub kotem

Sport

- ☐ Fitness i siłownia
- ☐ Rozciąganie i gimnastyka
- ☐ Bieganie
- ☐ Taniec
- ☐ Basen i sauna
- ☐ Rowerowe Love
- ☐ Medytacja/Joga

Zwolnij

- ☐ Dzień wolny od pracy
- ☐ Dzień OFFline
- ☐ Spanie i powolne wstawanie
- ☐ Drzemka/leżakowanie
- ☐ Przytulanie, drapanie, pieszczoty

Relaks

- ☐ Wieczór filmowy
- ☐ Czas na czytanie
- ☐ Słuchanie muzyki

Natura

- ☐ Dzień na łonie natury
- ☐ Dłuuuuugi spacer
- ☐ Wyjście do parku lub lasu
- ☐ Podróże małe i duże

Jedzenie

- ☐ Deserowa przyjemność
- ☐ Restauracja lub kawiarnia
- ☐ Zdrowe jedzonko
- ☐ Wspólny posiłek
- ☐ Lampka wina
- ☐ Gotowanie
- ☐ Kawa lub herbata

Do przemyślenia

- ☐ Guilty pleasures
- ☐ Mówisz NIE, gdy myślisz i czujesz NIE