

Agnieszka Iwanicka

# DBAM O SIEBIE JESIEŃ

**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/  
panizklasa](https://facebook.com/panizklasa)



Strona WWW  
[AgnieszkaIwanicka.pl](https://AgnieszkaIwanicka.pl)



Instagram  
[instagram.com/  
panizklasa](https://instagram.com/panizklasa)

# INSTRUKCJA

## #ZDJĘCIE

Będzie mi bardzo miło, jeśli zrobisz zdjęcie jak korzystasz z tych materiałów i oznaczysz mnie na zdjęciach i relacjach dodając #panizklasą lub @panizklasą. Z góry dziękuję za okazane wsparcie!

## ZADANIE

Grę DBAM O SIEBIE wykorzystasz do zaplanowania odrobiny przyjemności, odpoczynku i frajdy dla siebie.

Dbam o Siebie to gotowe do wydruku karty z pomysłami na odpoczynek oraz plansza do gry bingo, które można przywiesić w widocznym miejscu w domu lub w pracy. Plik zawiera 2 strony A4: pierwsza zawiera 51 uniwersalnych pomysłów na relaks, druga karta zawiera plansze z miejscami do wpisywania ulubionych aktywności.

Zadanie polega na uzupełnieniu tabeli 14 autorskimi pomysłami na odpoczynek, następnie w ciągu miesiąca należy zrealizować jak najwięcej zaplanowanych wcześniej czynności.

## DRUKOWANIE

Jeśli podczas drukowania ucina Ci strony, sprawdź, czy w ustawieniach w dziale „Orientacja” masz wybraną opcję „Automatycznie: Pion/Poziom”.

## Jesiennie eliksiry

- Kup gorący napój na wynos
- Zrób kakao z piankami
- Wypij pierwsze grzane wino
- Spróbuj nowego smaku herbaty
- Zrób własny cydr z jabłek
- Wypróbuj smakową kawę w ulubionej kawiarni

## Jesiennie przepisy

- Ugotuj sytą, jesienną zupę
- Upiecz korzenne ciasteczka
- Przygotuj tartę dyniową
- Ugotuj nową jesienną potrawę
- Wybierz się na jesienną edycję Restaurant Week
- Zrób chipsy jabłkowe
- Upiecz ciasto dyniowe, marchewkowe, szarlotkę lub placek ze śliwkami

## Jesienny wyjazd

- Energetyzujący weekend za miastem
- Rodzinny listopadowy długi weekend
- Powitaj jesień nad morzem lub w górach
- Idź na grzybobranie

## Jesiennie zakupy

- Kup ciepły koc
- Kup jesienną roślinę np. wrzos lub ozdobną dynię
- Kup świeczki zapachowe

## Jesienny wypad

- Wyjdź na Pumpkin Spice z bliską osobą
- Wybierz się na spacer do lasu
- Zatańcz w deszczu
- Poszukaj skarbów jesieni na spacerze z rodziną
- Zaplanuj rodzinny wypad na listopadowy weekend
- Poznaj swoje miasto na nowo
- Wybierz się do galerii, teatru lub muzeum
- Pospaceruj w deszczu i poskacz po kałużach
- Biegaj, spaceruj, skacz w liściach
- Idź na spacer w parku
- Wybierz się na pole dyniowe
- Pooddychaj świeżym, jesiennym powietrzem

## Jesiennie porządki

- Zmień wystrój pokoju na bardziej jesienny
- Przeprowadź generalne porządki
- Posprzątaj garderobę/toaletkę/szufladę
- Wypełnij dom zapachem jesiennych świec
- Zapal podgrzewacze z olejkami zapachowymi
- Zbierz liście i zrób z nich jesienny bukiet

## Moda na jesień

- Jesienny manicure
- Wieczorne SPA w deszczowy wieczór
- Zawień się w koc
- Zrób sezonowy przegląd ubrań,
- Wyciągnij z szafy ciepłe, przytulne swetry

## Jesiennie wieczory

- Obejrzyj Coco
- Nadrób zaległości filmowe i serialowe
- Zaplanuj maraton filmowy

## Jesień z książką w tle

- Chwyć za starą, ulubioną książkę
- Kup/Wypożycz książki na długie wieczory
- Owiń się w koc i posłuchaj audiobooka
- Zaplanuj przyszłoroczne wakacje

## Jesiennie planowanie

- Zaplanuj świąteczne szaleństwo
- Zaplanuj Andrzejkę
- Zaplanuj zimowe ferie
- Zaplanuj wieczór z planszówkami
- Zorganizuj jesienną kolację dla znajomych

## Zadbaj o zdrowie

- Zaczynj ćwiczyć - do sylwestra będziesz miała nową figurę
- Biegaj, na poprawę nastroju i kondycji

## Zrób sobie prezent

- Kup duży kubek na herbatę
- Kup kapciuszki
- Kup sobie coś fajnego na jesień
- Kup modny, ciepły sweter, kolorowe rękawiczki

## Jesiennie leniuchowanie

- Znajdź czas na refleksję
- Popatrz w dal przez okno w ponury dzień
- Idź na długi, samotny spacer
- Zwolnij tempo

## Technologia

- Ustaw jesienną tapetę
- Obejrzyj wakacyjne zdjęcia na telefonie
- Zrób sobie jesienną sesję zdjęciową
- Sfotografuj kolorową jesień
- Skomponuj jesienną playlistę muzyczną

## Jesiennie zabawy

- Puśćcie latawca
- Zróbcie ludziki z kasztanów i żółtą
- Halloweenowe rzeźbienie dyni
- Zapolujcie na dary jesieni
- Zróbcie korale z jarzębiny



# DBAM o siebie jesienią
