

Pomysły na to, co możesz zrobić dla siebie w mniej niż 15 minut:

- Zrobić sobie pyszną kawę. Taką, jaką lubisz najbardziej a na jaką nie masz na co dzień czasu (ewentualnie dobrą herbatę)
- Zapalić zapachową świeczkę/ kadzidełko i położyć się nie robiąc NIC
- Zadzwonić do przyjaciółki na babskie ploteczki
- Pomalować paznokcie u rąk
- Pomalować paznokcie u nóg
- Zadbac o stopy- peeling + maseczka
- Kupić pyszne ciasto w cukierni i spokojnie się nim delektować, zapominając o diecie
- Pokolorować kolorowanke dla dorosłych
- Puścić ulubione piosenki i się porządnie wytańczyć
- Zrobić trening
- Spróbować sił w jodze
- Zadbac o nogi- peeling, depilacja, olejki nawilżające
- Zadbac o twarz - wpisy znajdziesz na blogu
- Przejrzeć jedną półkę z ubraniami i pozbyć się tych, których już nie używamy
- Zadbac o włosy- na wieczór nałożyć maskę regenerującą
- Zrobić sobie pyszne smoothie
- Poczytać ulubioną książkę np. z lampką wina, lodami i innymi słodkościami
- Zrobić sobie ciepłą kąpiel z ogromną ilością piany, soli zapachowych i świec
- Zrobić listę wdzięczności- minimum 10 punktów- "Jestem wdzięczna za..."
- Przeczytać fajny artykuł

- Przeczytać fragment ulubionej bajki z dzieciństwa
- Napisać SMSa do kogoś, z kim od dawna nie masz kontaktu a jest Ci bliski
- Wyrzucić jedną zbędną rzecz z domu
- Kupić coś nowego na miejsce wyrzuconej rzeczy
- Znaleźć w domu rzecz, którą możesz sprzedać i kasę przeznaczyć na coś dla siebie
- Założyć notesik, w którym będziesz spisywać wszystko to, co chcesz mieć/ zdobyć/ osiągnąć
- Zrobić własnoręcznie- jak za czasów szkoły- zakładkę do książki
- Posprzątać torebkę
- Usiąść na tarasie/ balkonie i patrzeć w niebo, zgadując kształty chmur
- Zrobić listę wszystkich dobrych rzeczy, jakie spotkały Cię w tym roku
- Stworzyć playlistę ze swoich ulubionych utworów- jeśli już ją masz, to dołóż do niej te piosenki, które ostatnio wpadły Ci w ucho
- Zrobić sobie bukiet z polnych kwiatów
- Zrobić dowolne DIY
- Położyć się w ciszy i pomyśleć o miejscach, które chcesz zobaczyć
- Przejażdżka rowerem
- Spacer z koleżanką
- Wziąć koc i iść położyć się na łące
- Zrobić sobie szybkie, mega kaloryczne ciasto brownie- przepis na blogu
- Namalować/ narysować coś
- Puścić ulubione kawałki z lat młodości, do których wciąż znasz tekst i śpiewać

- Pouczyć się języka obcego
- Napisać krótkie opowiadanie dla siebie/ męża/ dziecka
- Zaplanować kreatywnie przyszły miesiąc- ciekawe miejsca/ rzeczy/ wydarzenia
- Zrobić masaż twarzy
- Kupić świeże kwiaty do wazonu
- Zasadzić nowego kwiatka/ przesadzić stare
- Napisać do siebie list miłosny- najbardziej romantyczny, w którym zawrzesz wszystko za co się kochasz, lubisz i szanujesz. Za każdym razem, gdy będziesz się czuć gorzej, to sięgnij po niego i ponownie przeczytaj
- Napisać na kartce imię osoby, która Cię bardzo zraniła. Potargać kartkę na kawałki i wybaczyć
- Rozwiązać krzyżówkę
- Zacząć robić coś na drutach lub szydełku
- Zapakować kosz piknikowy, powsadzać tam różne pyszności i zaprosić najbliższych na obiad w plenerze
- Zdrzemnąć się
- Pomalować się i zrobić fajne selfie