



# 50 RZECZY, KTÓRE WARTO ZROBIĆ DLA SIEBIE W WAKACJE

Zamaluj kótko  
po wykonaniu  
zadania! ♥



Bo szczęśliwy rodzic = szczęśliwa rodzina! ♥

1. Wypij kawę,  
zanim  
wystygnie.



2. Przeczytaj  
choć jeden  
rozdział  
książki.



3. Idź na  
spacer bez  
pośpiechu.



4. Obejrzyj  
zachód  
słońca.



5. Zrób sobie  
dzień  
offline.



6. Wyśpij się.



7. Zjedz  
ulubione  
lody.



8. Zrób coś  
tylko dla  
siebie.



9. Spotkaj się  
z przyjaciółmi.



10. Posłuchaj  
ulubionej  
muzyki.



11. Weź  
długą  
kąpiel.



12. Obejrzyj  
dobry film.



13. Zamów  
jedzenie bez  
wyrzutów  
sumienia.



14. Poczytaj  
na świeżym  
powietrzu.



15. Zrób  
piknik.



16. Spróbuj  
nowej  
kawiarni.



17. Odwiedź  
nowe  
miejsce.



18. Wstań  
wcześnie  
i zobacz  
wschód słońca.



19. Połóż się  
na kocu  
i patrz  
w niebo.



20. Kup  
sobie  
kwiaty.



21. Wyłącz  
powiadomienia  
na cały dzień.



22. Napisz  
listę swoich  
marzeń.



23. Zrób coś  
spontanycznego.



24. Naucz się  
czegoś  
nowego.



25. Zrób  
10 000  
kroków.



26. Wypij  
dużo wody.



27. Zadbaj  
o swoje  
zdrowie.



28. Zrób  
porządek  
w zdjęciach.



29. Zrób  
sobie  
prezent.



30. Przeczytaj  
inspirujący  
artykuł.



31. Obejrzyj  
gwiazdy.



32. Zjedz  
śniadanie na  
świeżym  
powietrzu.



33. Uśmiechnij się  
do nieznajomego.



34. Powiedz  
komuś  
„dziękuję”.



35. Zrób coś  
kreatywnego.



36. Posadź  
roślinę.



37. Spróbuj  
medytacji.



38. Napisz,  
za co jesteś  
wdzięczny.



39. Zrób sobie  
dzień bez  
obowiązków.



40. Zjedz  
kolację przy  
świecach.



41. Ogranicz  
media  
społecznościowe.



42. Spędź  
godzinę  
w ciszy.



43. Naucz się  
prostego  
przepisu.



44. Kup  
książkę.



45. Odpocznij  
bez poczucia  
winy.



46. Załóż  
wygodne  
ubranie  
i niczym się  
nie przejmuj.



47. Pochwal  
siebie.



48. Zrób coś,  
na co od  
dawna nie  
było czasu.



49. Zadbaj  
o swoje  
marzenia.



50. Powiedz  
sobie:  
„Jestem  
dobrym  
rodzicem.”



Pamiętaj: **NIE MUSISZ ZROBIĆ WSZYSTKIEGO.**  
Wybierz to, czego naprawdę potrzebujesz i ciesz się chwilą! ♥

