

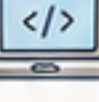


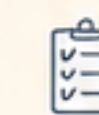
50 RZECZY do zrobienia w wakacje

DLA NASTOLATKÓW

✂ ZAMALUJ KÓŁKO, KTÓRE WYKONAŁEŚ ✂

- ☐ 1. Zobacz wschód słońca 
- ☐ 2. Naucz się czegoś nowego 
- ☐ 3. Przeczytaj książkę od początku do końca 
- ☐ 4. Zrób coś pierwszy raz w życiu 
- ☐ 5. Odwiedź nowe miejsce 
- ☐ 6. Zrób listę swoich marzeń i celów 
- ☐ 7. Naucz się pływać albo popraw technikę 
- ☐ 8. Zorganizuj wieczór filmowy z przyjaciółmi 
- ☐ 9. Zrób spontaniczną wycieczkę 
- ☐ 10. Spróbuj nowego sportu 
- ☐ 11. Zrób własny challenge 
- ☐ 12. Napisz list do swojej przyszłości 
- ☐ 13. Zrób 1000 kroków po zachodzie słońca 
- ☐ 14. Naucz się podstaw pierwszej pomocy 
- ☐ 15. Zrób porządek w swoim pokoju 
- ☐ 16. Spróbuj gotować coś nowego 
- ☐ 17. Zrób dziennik wdzięczności 

- ☐ 18. Wyjdź ze swojej strefy komfortu 
- ☐ 19. Zrób własnoręczny prezent dla kogoś 
- ☐ 20. Spędź dzień bez telefonu 
- ☐ 21. Naucz się robić ładne zdjęcia 
- ☐ 22. Zaczynaj prowadzić blog lub vloga 
- ☐ 23. Zrób coś dobrego dla innych 
- ☐ 24. Napisz opowiadanie lub wiersz 
- ☐ 25. Zbierz muszelki znad morza 
- ☐ 26. Zrób piknik na łonie natury 
- ☐ 27. Odwiedź muzeum lub wystawę 
- ☐ 28. Naucz się grać na instrumencie 
- ☐ 29. Zrób własną listę przebojów lata 
- ☐ 30. Nocuj pod gołym niebem 
- ☐ 31. Idź na długi spacer bez celu 
- ☐ 32. Spróbuj medytacji lub jogi 
- ☐ 33. Zrób coś kreatywnego 
- ☐ 34. Naucz się podstaw programowania 

- ☐ 35. Zrób album ze wspomnieniami 
- ☐ 36. Oglądaj gwiazdy i znajdź konstelacje 
- ☐ 37. Zrób detoks od social mediów 
- ☐ 38. Wybierz się na koncert lub festiwal 
- ☐ 39. Naucz się czegoś o finansach 
- ☐ 40. Upiecz coś pysznego 
- ☐ 41. Zrób dzień tematyczny (np. lata 80.) 
- ☐ 42. Zbierz wspomnienia w słoiku 
- ☐ 43. Odwiedź lokalną bibliotekę 
- ☐ 44. Zrób coś z rzeczy, które masz w domu (upcycling) 
- ☐ 45. Naucz się szybkiego czytania 
- ☐ 46. Wybierz się na spływ kajakowy 
- ☐ 47. Zrób listę rzeczy, których chcesz się nauczyć 
- ☐ 48. Spróbuj wegańskiego lub bezmięsnego przepisu 
- ☐ 49. Spędź czas z rodziną bez pośpiechu 
- ☐ 50. Dziękuj za każdy dzień – zauważaj dobre rzeczy 

PAMIĘTAJ!

Nie musisz robić wszystkiego!
Wybierz to, co sprawia Ci radość
i korzystaj z każdego dnia!

