

NAWYKO *mierz*

AFIRMACJA NA TEN MIESIĄC:

NAWYK #1:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NAWYK #2:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NAWYK #3:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NAWYK #4:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MOJE NOTATKI:

NAWYKO *mierz*

AFIRMACJA NA TEN MIESIĄC:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nawyk #1:																															
Nawyk #2:																															
Nawyk #3:																															
Nawyk #4:																															
Nawyk #5:																															

NAWYKO *mierz*

Nawyk #1:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Nawyk #2:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Nawyk #3:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Nawyk #4:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Nawyk #5:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Nawyk #6:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

LISTA WSPIERAJĄCYCH NAWYKÓW

Nasze nawyki kształtują nasz dzień, nasze życie, nasze myślenie i zachowania. Warto więc zadbać o to, aby były wspierające. Razem z Czytelniczkami mojego newslettera stworzyłam listę wartościowych nawyków - i nawykomierz, który pomoże nam je monitorować. Jeśli czujesz, że potrzebujesz zmiany, częstuj się. I powodzenia! :)

Lista nawyków, które warto spróbować wprowadzić do swojego życia:

- codzienne spisywanie swoich myśli na papier (rano lub przed snem)
- picie 8 szklanek wody dziennie (lub tyle, ile potrzebuje nasz organizm)
- niekorzystanie z telefonu godzinę po przebudzeniu i godzinę przed pójściem spać
- codzienne spacerowanie (najlepiej, gdy jeszcze jest jasno za oknem - witamina D! :)
- czytanie książki - wystarczy kilkanaście minut każdego dnia
- posprzątanie mieszkania przed snem, by obudzić się do przyjemnej czystości
- 5 sekund na docenienie dobrych rzeczy wokół i powiedzenie w myślach "dziękuję"
- codzienny ruch fizyczny (spacer, joga, rozciąganie, ćwiczenia)
- stworzenie swojej porannej i wieczornej rutyny
- prowadzenie dziennika wdzięczności - codzienna wdzięczność za min. 3 rzeczy
- luzowanie żuchwy (dolnej szczęki) dla rozluźnienia - wskazówka od dentystki :)
- każdego dnia wychodzenie z domu (przydatne dla pracujących zdalnie)
- po całym dniu wypicie herbaty z intencją dania sobie czasu, uwagi i czułości
- przerwa w pracy na 15 minut na spacer (lub popatrzenie za okno - dobre dla oczu)
- słuchanie swojego ciała i niewymaganie od niego więcej niż jest w stanie zrobić
- zasypianie przy wyłączonym TV (by w tle nic nam nie grało)
- przy czytaniu książki nienarzucanie sobie, by przeczytać od razu całości rozdział - zamiast tego czytać tyle, ile jesteśmy w stanie i ile mamy czasu
- ograniczenie czasu w social mediach, zamiast tego - coś, co nas relaksuje
- pielęgnowanie dobrych wspomnień
- "zdrowy egoizm" - myślenie również o sobie i swoich potrzebach, pragnieniach
- rozwijanie swojej pasji (i jej znalezienie)
- świadome odcięcie się od social mediów na weekendy
- łapanie się na momencie, gdy zaczynamy nieświadomie scrollować posty na Facebooku/Instagramie i zamiast tego - zrobienie czegoś dla siebie
- świadome otaczanie się tym, co sprawia, że czujemy się dobrze
- codzienne zadawanie sobie pytania "czego dziś potrzebuję, by czuć się dobrze?"
- regularne weryfikowanie, czy osoby, które obserwujemy w mediach społecznościowych, wspierają nas swoimi treściami, czy wręcz przeciwnie
- dbanie o pełnowartościowe posiłki w diecie, które dostarczą nam wszystkich potrzebnych składników odżywczych
- ...i na koniec: kotwiczenie nawyku - umiejscowienie nowego nawyku przy starym (na przykład spisywanie swoich wdzięczności zaraz po porannej kawie)

Listę wspierających nawyków razem ze mną stworzyły:

Dominika, Alicja, Dorota, Justyna, Monika, Weronika, Joanna, Kamila, Małgorzata, Aleksandra, Katarzyna, Nina, Angelika, Aleksandra, Marta, Wirginia, Natalia, Kasia, Karolina, Aleksandra, Oliwia i Amelia. Dziękuję za Wasze cudowne sugestie! Wszystkie przeczytałam i wszystkie znalazły się na liście. Dziękuję, że jesteście!