

PO KRAINIE DOBREGO SAMOPOCZUCIA

W najbliższym tygodniu wykonaj podaną czynność,
a następnie wykreśl ją z listy.

Puste kółeczka uzupełnij swoimi propozycjami
czynności, które sprawiają, że czujesz się szczęśliwy.

POCZYTAJ
KSIĄŻKĘ

ZJEDZ COŚ,
CO LUBISZ

PRZEJDŹ
SIĘ NA
SPACER

OBEJRZYJ
FILM

POĆWICZ

POROZMAWIĄJ
Z BLISKĄ
OSOBĄ

NAUCZ SIĘ
CZEGOŚ
NOWEGO

POOGLĄDAJ
ZDJĘCIA

PRZYPOMNIJ
SOBIE COŚ
MIŁEGO

POWĄCHAJ
KWIATY

POJEDŹ
NA
WYCIECZKĘ

POPATRZ W
GWIAZDY

POMEDYTUJ

POWIEDZ
SOBIE COŚ
MIŁEGO

ZACHWYĆ
SIĘ
NATURĄ

POGŁASZCZ
PSA/KOTA



PO KRAINIE DOBREGO SAMOPOCZUCIA

W najbliższym tygodniu wykonaj podaną czynność,
a następnie wykreśl ją z listy.

Puste kółeczka uzupełnij swoimi propozycjami
czynności, które sprawiają, że czujesz się szczęśliwy.

POCZYTAJ
KSIĄŻKĘ

ZJEDZ COŚ,
CO LUBISZ

PRZEJDŹ
SIĘ NA
SPACER

OBEJRZYJ
FILM

POĆWICZ

POROZMAWIAJ
Z BLISKĄ
OSOBA

NAUCZ SIĘ
CZEGOŚ
NOWEGO

POOGLĄDAJ
ZDJĘCIA

PRZYPOMNIJ
SOBIE COŚ
MIŁEGO

POWĄCHAJ
KWIATY

POJEDŹ
NA
WYCIECZKĘ

POPATRZ W
GWIAZDY

POMEDYTUJ

POWIEDZ
SOBIE COŚ
MIŁEGO

ZACHWYĆ
SIĘ
NATURĄ

POGŁASZCZ
PSA/KOTA

