

Wellbeing — drobne przyjemności



Śniadanie w łóżku — powolny poranek	Spacer w promieniach słońca	Długa kąpiel z bąbelkami	Wspólne gotowanie z przyjaciółmi	Kupienie bukietu kwiatów dla siebie
Wizyta w ulubionej cukierni	Spokojna sesja jogi	15 minut medytacji	Wieczór z książką	Wieczorna przejażdżka rowerem
Przebranie pościeli przed snem	Telefon do przyjaciółki	Granie w planszówki ze znajomymi	Układanie puzzli	Zapalenie aromatycznej świeczki
Zaparzenie kubka ulubionej herbaty	Tańczenie do ulubionej playlisty	Przejrzenie zdjęć z wakacji i wspomnianie	Obejrzenie ulubionego filmu... po raz enty. :)	Maseczka i self-care
Położenie się do łóżka godzinę wcześniej	Wieczór offline	Nauczenie się i ugotowanie nowego przepisu	Umówienie wizyty u fryzjera lub kosmetyczki	15 minut rozciągania się
Godzina odpoczynku na świeżym powietrzu	Wyciśnięcie świeżego soku z owoców i wypicie całej szklanki	Zwiedzanie swojego miasta, jak turyści	Obejrzenie filmu dokumentalnego na interesujący temat	Rozluźniający masaż twarzy

