

# Kalendarz adwentowy dobrego samopoczucia

MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



MERRY  
CHRISTMAS



-1-

Zaplanuj  
wspólnie  
z rodzicami  
wakacyjny  
wyjazd.

-2-

Posprzątaj  
w sypialni-  
to miejsce  
do relaksu.

-3-

Wypełnij  
ziarnami  
karmnik  
dla ptaków  
i wypatruj  
rudzików.

-4-

Zapisz trzy  
rzeczy,  
które  
sprawiają,  
że poczujesz  
się lepiej.

-5-

Wyłącz  
komputer  
i telefon  
na godzinę.

-6-

Zrób sobie  
gorącą  
czekoladę  
i zrelaksuj  
się.

-7-

Poćwicz –  
nawet jeśli to  
będzie tylko  
wbieganie  
i zbieganie  
po schodach.

-8-

Obejrzyj  
komedię –  
śmiech to  
zdrowie.

-9-

Zatańcz  
przy  
swojej  
ulubionej  
muzyce.

-10-

Zrelaksuj się  
w sposób  
jaki lubisz.

-11-

Przytul się  
do swojego  
ulubionego  
misia lub  
zwierząka.

-12-

Schowaj  
plecak  
z książkami  
i zapomnij  
o szkole  
w czasie  
świąt.

-13-

Wyjdź na spacer  
i ciesz się  
pięknem  
natury.

-14-

Spędź miło  
czas  
z rodziną.

-15-

Zaplanuj  
wyjście  
do kina.

-16-

Zaproś  
przyjaciół  
i zagraj  
z nimi w grę  
planszową.

-17-

Spędź  
godzinę  
robiąc coś  
kreatywnego.

-18-

Zadzwoń do  
znajomego,  
którego  
dawno nie  
widziałeś/  
widziałaś.

-19-

Zapisz swoje  
największe  
osiągnięcie  
z tego roku  
i zawieś je na  
ścianie.

-20-

Idź dzisiaj  
wcześnie  
do łóżka  
i obudź się  
pełen/pełna  
energii.

-21-

Usiądź,  
zrelaksuj  
się,  
przeczytaj  
dobrą  
książkę.

-22-

Kup nową  
ozdobę  
na choinkę.

-23-

Przygotuj  
pyszną  
kolację  
dla rodziny.

-24-

Założ piżamę  
i obejrzyj  
ulubiony  
świąteczny  
film.