

ZIMOWA CHECKLISTA

Długie wieczory, chłodne poranki i ta magiczna zimowa atmosfera. Co roku w tym czasie jest wiele rzeczy do roboty, a przez to zapominamy, co w tym wszystkim naprawdę ważne. Czyli ludzie i relacje.

Zachęcamy Cię - zwolnij i docień to, co masz :)

Oto checklista, która Ci w tym pomoże!

- ☐ znajdź czas na spokojne wypicie kawy lub herbaty z mamą/tatą,
- ☐ wybierz się na długi spacer ze swoim Dzieckiem,
- ☐ odwiedź sąsiada i spytaj, co u niego słychać,
- ☐ zrób sobie dzień offline,
- ☐ porozmawiaj z bliską Ci osobą (przyjaciółką, mężem, żoną, rodzicem),
- ☐ upiecz pierniczki ze swoimi Dziećmi,
- ☐ zrób coś dobrego dla innych,
- ☐ powiedz komuś miłe słowo,
- ☐ zadbaj o siebie i swój odpoczynek, nie spiesz się. Ze wszystkim zdążysz :)



**FUNDACJA
POCIECHA**