Maj 2026

LongLife

Maj to miesiąc życzliwości i uważności, które warto pielęgnować każdego dnia.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				1 **Międzynarodowe Święto Pracy** Zastanów się, co w Twojej pracy daje Ci najwięcej sensu.	2 **Dzień flagi RP** Wyjdź dziś na rower lub wybierz inny rodzaj ruchu na świeżym powietrzu.	3 **Święto Konstytucji 3 Maja** Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, jakie wartości są dla Ciebie naprawdę ważne.
4 Zacznij dzień od życzliwego powitania współpracowników. Taki gest buduje lepszą atmosferę w zespole.	5 **Światowy Dzień Astmy** Zachęć pracowników do profilaktycznych badań płuc.	6 Zadbaj dziś o porządek na biurku lub w cyfrowych plikach. Uporządkowana przestrzeń pomaga odzyskać poczucie kontroli.	7 Weź 3 spokojne oddechy przed odpowiedzią na trudną wiadomość. Krótka pauza pomaga reagować bardziej świadomie.	8 Ogranicz na godzinę zbędne powiadomienia. Mniej bodźców to więcej spokoju i lepsze skupienie.	9 Wyjdź na krótki spacer bez wyznaczania konkretnego celu. Ruch i zmiana otoczenia pomagają oczyścić głowę.	10 Odłóż telefon na 2 godziny. Mniej bodźców to więcej przestrzeni na prawdziwy odpoczynek.
11 Zrób wraz z zespołem krótki stretching przy biurku. Kilka prostych ruchów zmniejsza napięcie.	12 **Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek i Położnych** Pomyśl o tych, którzy zawodowo troszczą się o zdrowie innych.	13 Zostaw komuś miłą notatkę lub wiadomość. Pozytywne zaskoczenie poprawia nastrój i wzmacnia relacje.	14 Powiedz komuś „dobra robota” i nazwij, co dokładnie masz na myśli.	15 **Międzynarodowy Dzień Rodziny** Poświęć dziś chwilę na bycie razem, a nie obok siebie.	16 Zadbaj o dłuższy sen lub spokojniejszy wieczór. Jakość odpoczynku zaczyna się od rytmu dnia i nocy.	17 **Dzień Nadciśnienia** Sprawdź je, aby upewnić się, że mieści się w prawidłowym zakresie.
18 Ogranicz na chwilę pracę „na autopilocie”. Uważność pomaga działać mądrzej, a nie tylko szybciej.	19 **Dzień Dobrych Uczynków** Zrób dziś coś miłego dla drugiej osoby, bez oczekiwania na nic w zamian.	20 Uśmiechnij się do trzech osób z pracy. Buduj atmosferę życzliwości.	21 Wypij szklankę wody zanim sięgniesz po kolejną kawę. Nawodnienie wspiera energię i koncentrację.	22 Wspólnie z zespołem stwórzcie listę rzeczy, które poprawiają nastrój w pracy. Umieśćcie ją w widocznym miejscu.	23 Zrób coś rękami: ugotuj, posadź, posprzątaj, narysuj. Proste manualne czynności pomagają się wyciszyć.	24 Napisz do kogoś bliskiego bez konkretnego powodu. Relacje wspierają dobrostan także poza pracą.
25 W połowie dnia zróbcie wspólnie 2 minuty świadomego oddychania. To prosty sposób na uspokojenie myśli.	26 **Dzień Mamy** Zadzwoń dziś do mamy lub napisz jej kilka ciepłych słów. To w końcu jej święto.	27 Zaproponuj krótkie spotkanie w ruchu. To idealne połączenie, które wspiera kreatywność.	28 Jeśli masz możliwość, to wybierz dziś schody zamiast windy. Ruch w ciągu dnia wspiera krążenie.	29 Niech każdy osoba z zespołu opisze swój dzisiejszy nastrój jednym słowem.	30 Przeczytaj kilka stron czegoś, co Cię uspokaja lub inspiruje.	31 **Światowy Dzień Bez Tytoniu** Jeśli jesteś osobą palącą, potraktuj ten dzień jako moment na mały krok w stronę zdrowia.

longlife.pl