Lipiec

Miesiąc lekkości i świadomego odpoczynku.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1 Odłóż telefon, zamknij komunikator i przez 5 minut pobądź bez dodatkowych bodźców. Daj głowie odpocząć.	**2** Wybierzcie 1 dzień, kiedy ograniczycie spotkania do minimum i znajdziecie więcej przestrzeni na skupienie i domykanie spraw.	**3** W piątek nie zaczynajcie nowych, dużych projektów. Zakończcie tydzień spokojnie i wejdźcie w weekend z lżejszą głową.	**4** Zacznij dzień bez budzika, w naturalnym tempie. To pomaga odzyskać spokój po tygodniu życia według kalendarza.	**5** Porozmawiaj z kimś bez pośpiechu i bez robienia kilku rzeczy naraz. Dobre relacje są ważnym elementem dobrostanu.
6 Międzynarodowy Dzień Pocałunku	**7** Wybierz jedną czynność i wykonaj ją spokojniej. Wolniejsze tempo pomaga zmniejszyć napięcie i poprawić jakość działania.	**8** Jeśli to możliwe, rozmowę zespołową zróbcie podczas spaceru albo poza salą spotkań. Zmiana otoczenia pomaga rozluźnić atmosferę.	**9** Oderwij wzrok od monitora i popatrz w dal. To prosty sposób na zmniejszenie napięcia oczu i krótkie odświeżenie koncentracji.	**10** Ustalcie jasne zasady zastępstw wakacyjnych. Dzięki temu ograniczycie stres, błędy i dodatkowe napięcie w zespole.	**11** Wybierz jedną rzecz, która Cię wycisza, i zrób z niej weekendowy rytuał.	**12** Zrób coś bez sprawdzania godziny: czytaj, spaceruj, odpoczywaj albo pij kawę. Czas bez kontroli pomaga poczuć większą swobodę.
13 Zadbaj o swój komfort w miejscu pracy. Popraw ustawienie krzesła, przewietrz pomieszczenie, przygotuj wodę do picia.	**14** Na koniec dnia zapisz jedną rzecz, która sprawiła, że pracowało Ci się spokojniej. To buduje nawyki, które wspierają dobrostan.	**15** Zróbcie zespołową przerwę bez rozmów o pracy. Taka chwila luzu wzmacnia relacje i pomaga budować poczucie przynależności.	**16** W połowie dnia oceń swoje zmęczenie w skali 1-5. Świadomość własnego stanu pomaga szybciej reagować na przeciążenie.	**17** Wybierz sprawę, która nie musi wydarzyć się teraz i świadomie przesuń ją na "po urlopie".	**18** Wybierz jeden wieczór, w którym nie przeciągasz dnia na siłę. Sen jest jednym z najważniejszych elementów regeneracji.	**19** W niedzielę zapisz tylko jedną rzecz, od której zaczniesz poniedziałek. Nie planuj od razu całego tygodnia.
20 Sprawdźcie, kiedy zespół najlepiej pracuje: rano, przed południem czy po południu. Planujcie zadania i spotkania zgodnie z tym rytmem.	**21** Zrób 3-minutowe rozciąganie, które zredukuje napięcie oraz poprawi komfort i samopoczucie.	**22** Światowy Dzień Mózgu	**23** Każde spotkanie zaczynajcie od zdania: „Po tym spotkaniu chcemy…". Jasny cel pomaga lepiej wykorzystać wspólny czas.	**24** Nie planuj dnia co do minuty. Zostaw choć jeden krótki bufor między zadaniami.	**25** Odłóż telefon na 30–60 minut. Mniej bodźców pomaga głowie naprawdę odpocząć.	**26** Zjedz jeden posiłek bez pośpiechu, telefonu i robienia czegoś „przy okazji".
27 Stwórzcie listę „małych sygnałów przeciążenia". Dzięki temu będziecie wiedzieć, kiedy tempo staje za wysokie.	**28** Zwróćcie uwagę na język: mniej „na już", „pilnie", „ASAP", jeśli temat tego nie wymaga. Język mocno wpływa na napięcie w zespole.	**29** Wybierz jedną rzecz, którą robisz automatycznie, i sprawdź, czy nadal jest potrzebna.	**30** Międzynarodowy Dzień Przyjaźni	**31** Na koniec lipca każdy zapisuje jedną rzecz, którą warto kontynuować, i jedną, którą można uprościć.		