











# 2025 Marzec

Miesiąc uważności  
Skup się na tym, co naprawdę ważne.



**Long  
Life**

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					1 Zacznij miesiąc od intencji. Jaki jeden mały nawyk chcesz wprowadzić w marcu?	2 Zrelaksuj się i naładuj energię. Dziś postaw na troskę o siebie.
3 Rób 10-minutowe przerwy na ruch co godzinę – Twoje ciało i umysł Ci podziękują!	4 Uśmiechnij się do siebie w lustrze – nawet jeśli brzmi to dziwnie, spróbuj.	5 Spacer w pracy – przejdź się chociaż 5 minut na świeżym powietrzu lub po biurze.	6 Zapytaj kogoś „Jak się dziś czujesz?” i naprawdę posłuchaj odpowiedzi.	 7 <b>Dzień Doceniania Pracownika</b> Podziękuj komuś w pracy – mały gest, wielkie znaczenie.	 8 <b>Dzień Kobiet</b> Doceniaj niesamowite kobiety w swoim życiu!	9 Zaczerpnij świeżego powietrza! Wybierz się na spacer lub spędź czas na tonie natury.
 10 <b>Dzień Mężczyzn</b> Powiedz dziś kolegom z pracy, za co ich doceniasz!!	11 Uważność przy kawie/herbacie – poczuj zapach, smak, ciepło w dłoniach.	12 Zrób coś wolniej niż zwykle – jedzenie, chodzenie, pisanie. Poczuj ten moment.	13 Ogranicz multitasking – dziś skupiaj się na jednej rzeczy na raz.	 14 <b>Światowy Dzień Snu</b> Zadbaj o co najmniej 8 godzin snu tej nocy. Przygotuj się na weekend!	15 Zastanów się nad swoimi celami i docień dotychczasowe osiągnięcia.	 16 Ugotuj zdrowy posiłek z przyjaciółmi lub rodziną. Wspólne chwile to troska!
17 Uśmiech działa cuda – uśmiechnij się do co najmniej 3 osób.	 18 <b>Minimalizm cyfrowy</b> Sprawdź, ile czasu spędzasz na telefonie i odłóż go na chwilę.	19 Odpoczynek bez wyrzutów sumienia – pozwól sobie na chwilę nicnierobienia.	 20 Doceniaj swoje małe sukcesy w tym tygodniu. Każdy krok to postęp!	21 Pamiętaj o swoich celach na 2025 rok – gdzie jesteś? Co możesz poprawić?	22 Zaplanuj relaksujący weekendowy wyjazd, nawet jeśli to tylko krótka podróż.	23 Wesprzyj ważną dla Ciebie sprawę – pomaganie daje radość!
24 Cisza to też odpoczynek – przez 5 minut nie słuchaj muzyki, nie mów, nie patrz na ekran.	25 Nawiąż kontakt ze współpracownikiem. Silne relacje wspierają dobrostan.	26 Przygotuj zdrowy lunch do pracy. Dostarcz swojemu ciału wartościowe jedzenie.	 27 <b>Wskazówka mindfulness</b> Zredukuj stres, dodając 15 minut troski o siebie do codziennej rutyny.	28 Naucz się czegoś nowego – pobudź swój umysł!	 29 Spędź wartościowy czas z bliskimi. Relacje są kluczem do dobrostanu.	30 Zaplanuj udany tydzień, określając swoje cele i priorytety.
 31 <b>Podsumowanie miesiąca</b> Czego się nauczyłeś/aś o sobie w marcu?						