






2025 Kwiecień



Czas na restart!
Zatrzymaj się, złap oddech,
zaczynj od nowa.



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	1 Zacznij miesiąc z lekkością. Zrób coś tylko dla zabawy – żart, kartka z humorem, mała psota.	2 Wprowadź do dnia 15 minut ruchu – nie dla wyniku, a dla przyjemności.	3 Zrób porządek na biurku lub pulpicie – to prosty sposób na uporządkowanie myśli.	4 Zaplanuj weekend bez pośpiechu. Nawet jedna godzina bez telefonu to już restart.	5 Zrób coś, co Cię regeneruje – może to spacer, kąpiel, cisza albo... nicnierobienie?	6 Zacznij dzień powoli. Wypij kawę lub herbatę w ciszy, bez ekranu.
 7 Światowy Dzień Zdrowia Zadbaj o ciało – umów się na badanie lub zaplanuj zdrowy posiłek na dziś.	8 Zatrzymaj się na 2 minuty. Weź 10 spokojnych oddechów. To wystarczy, by wrócić do siebie.	9 Podziękuj komuś z pracy – osobiście, wiadomością albo krótką notatką.	10 Dzisiaj jedno zadanie wykonaj bez multitaskingu. Skup się tylko na nim.	11 Zrób dla zespołu mały reset – wspólny lunch, spacer lub po prostu nieformalne 10 minut rozmowy.	12 Spędź więcej czasu na świeżym powietrzu. Pogoda ma moc.	13 Zrób coś nowego, czego dawno nie robiłeś_aś – nawet mały krok potrafi odświeżyć.
14 Ustal swoją intencję na ten tydzień – jak chcesz się czuć?	15 Ogranicz dziś czas przed ekranem o 30 minut. Zamień go na coś, co Cię odpręża.	16 Połóż rękę na sercu i zapytaj: „Czego teraz najbardziej potrzebuję?” Potraktuj to poważnie.	17 Zaproś współpracowników do dzielenia się tym, co ich dziś cieszy.	18 Praca to nie wszystko. Zamknij komputer o czasie i nie miej z tego powodu wyrzutów sumienia.	19 Zrób przestrzeń w szafie, głowie albo planie dnia. Co możesz dziś odpuścić?	 20 Wielkanoc Spędź czas z bliskimi, bez rozpraszczy. To najlepszy prezent.
 21 Lany Poniedziałek Pozwól sobie na śmiech, luz i trochę chaosu. W końcu to wiosna!	 22 Dzień Ziemi Zrób coś dobrego dla planety – posprzątaj, posadź, zrezygnuj z plastiku.	 23 Dzień Książki Zanurz się w książce – 15 minut czytania może być najlepszym resetem.	24 Zapisz dziś 3 rzeczy, które dobrze Ci wychodzą. Każdy potrzebuje przypomnienia o swojej sile.	25 Zaproponuj w zespole dzień bez maili wewnętrznych. Komunikacja na żywo też działa.	26 Poświęć dziś 30 minut na czystą przyjemność. Bez celu, bez sensu – dla siebie.	27 Przygotuj coś miłego na poniedziałek – ulubione ubranie, śniadanie, plan A zamiast planu B.
28 Rano zapytaj siebie: „Co dziś może być moim małym sukcesem?” I idź za tym.	29 Zrób coś kreatywnego – narysuj, utóń, przearanżuj. Twórczość to energia.	30 Podsumuj kwiecień. Co zabierzesz ze sobą dalej, a co zostawiasz za sobą?				