







# Maj 2025

Miesiąc dobrych relacji!  
Bądź bliżej - buduj więzi  
które mają znaczenie.



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
			 <b>1</b> <b>Międzynarodowe Święto Pracy</b> Doceniaj każdy krok naprzód, nawet jeśli to tylko mały sukces.	 <b>2</b> <b>Dzień flagi RP</b> Zrób zdjęcie czegoś biało-czerwonego i podziel się tym z zespołem.	 <b>3</b> <b>Święto Konstytucji 3 Maja</b> Zatrzymaj się na 3 minuty i pomyśl co znaczy dla Ciebie "wspólnota".	<b>4</b> Wyślij życliwą wiadomość do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałeś_aś.
<b>5</b> Zrób kawę lub herbatę komuś z zespołu - małe gesty mają ogromne znaczenie.	<b>6</b> Spójrz na siebie z życzliwością i zapytaj: "Co mogę dziś dla Ciebie zrobić?".	<b>7</b> Zainicjuj rozmowę. Pamiętaj, aby temat dyskusji nie był związany z pracą.	<b>8</b> Zorganizuj "5 minut śmiechu" w zespole. Wspólna radość łamie napięcia i buduje relacje.	<b>9</b> Wybierz jeden przedmiot z biurka i wymyśl dla niego nowe zastosowanie.	<b>10</b> Spędź czas offline z rodziną lub przyjaciółmi.	<b>11</b> Zamień 15 minut scrollowania na patrzenie w niebo. To też forma regeneracji.
 <b>12</b> <b>Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek i Położnych</b> Pozwól sobie na "mentalne" przytulenie.	<b>13</b> Zamień ekran komputera na widok z okna - choćby na 5 minut. Patrzenie w dal odpręża oczy i umysł.	<b>14</b> Zapytaj kogoś: "Jak Ci mija dzień?". Z uwagą wysłuchaj odpowiedzi.	<b>15</b> Wypowiedz jedno słowo, które dziś Cię opisuje. Zaczynij od pozytywnego.	<b>16</b> Dokończ zdanie: "Mam w sobie siłę, bo...". I nie bój się być szczerym sam ze sobą.	<b>17</b> Usuń jedną rzecz z listy "muszę" - i zobacz co się zmieni.	<b>18</b> Zorganizuj dzień bez pośpiechu - mniej zadań, więcej oddechu.
 <b>19</b> <b>Dzień Dobrych Uczynków</b> Zrób dziś coś dobrego dla innych. Bezinteresownie. Dobro wraca!	<b>20</b> Zrób 10 minutową sesję rozciągania przy biurku. Rozluźnij mięśnie, zresetuj umysł.	<b>21</b> Zorganizuj wspólne śniadanie zespołowe - online lub offline.	<b>22</b> Podziękuj współpracownikom za realizację wspólnego projektu.	<b>23</b> Napisz 3 kreatywne powody, dlaczego warto się dziś uśmiechać.	<b>24</b> Usiądź na ławce w parku i posłuchaj otaczających Cię dźwięków. Bo życie to nie tylko obowiązki.	<b>25</b> Wstań bez budzika - chociaż raz!
 <b>26</b> <b>Dzień Matki</b> Złóż życzenia swojej mamie. Podziękuj za troskę, obecność i miłość - słowem lub gestem.	<b>27</b> Stwórz własną biurową Supermoc, np. "Zamrażacz terminów" lub "Czyszciciel skrzynki odbiorczej".	<b>28</b> Zrób mały gest - uśmiechnij się do kogoś z zespołu, komu dawno nie mówiłeś_aś nic miłego.	<b>29</b> Wybierz z zespołem 2 rzeczy, które chcecie robić częściej. Powtarzalność buduje nawyki.	<b>30</b> Narysuj swój dzień za pomocą symboli lub kolorów, bo nie zawsze da się wszystko ubrać w słowa.	<b>31</b> <b>Podsumowanie miesiąca.</b> Zastanów się, co pozytywnego dały Ci relacje z innymi.	