








Listopad 2025



Zatrzymaj spokój,
zanim dopadnie Cię
zimowy pośpiech!

**Long
Life**

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					 1 Wszystkich Świętych Poświęć dziś chwilę na wspomnienie tych, których już z nami nie ma. I doceniaj to, co jest teraz.	2 Zastanów się, co daje Ci spokój i poczucie sensu. Wybieraj to, co jest dla Ciebie najlepsze.
 3 Miesiąc Świadomości Raka Płuc Dowiedz się, dlaczego rak płuc dotyka też osoby niepalące - poszerz swoją wiedzę w tym zakresie.	4 Śmiech jest dobry dla duszy. Powiedz dziś komuś coś zabawnego. Uśmiech, który wywołasz, może poprawić nastrój nie tylko tej osobie, ale i Tobie.	5 Wielozadaniowość może obniżyć Twoją produktywność. Postaw sobie za cel skupienie się tylko na jednym zadaniu.	6 Zapisz się dziś na bezpłatny webinar: Stress management jako fundament skutecznej strategii zdrowia w organizacji. Startujemy o godz. 9:30.	7 Zanim położysz się dziś spać, skup się na swoim oddechu. Kilka minut spokojnego oddychania potrafi zredukować napięcie i poprawić jakość snu.	8 Spędź dziś trochę czasu na świeżym powietrzu, robiąc coś, co lubisz. Zobaczysz, jak kojący wpływ natury może poprawić Twój nastrój.	9 Kiedy pozwoliłeś_aś sobie na dzień pełen troski i regeneracji? Pamiętaj - dbanie o własne potrzeby to nie egoizm, to konieczność!
10 Wszyscy potrzebujemy przerwy! Weź dzień lub dwa urlopu, idź na spacer lub zaplanuj zajęcia ruchowe. Nie czekaj do weekendu.	 11 Narodowe Święto Niepodległości Zastanów się, jak możesz w codziennej pracy budować przestrzeń wolności - do myślenia, tworzenia, bycia sobą.	12 Bądź dziś dla siebie wyjątkowo łagodny_a. Czasem Twój organizm potrzebuje wolniejszego tempa, zatem pozwól mu odzyskać równowagę.	13 Zwróć dziś uwagę, jak tempo pracy wpływa na Twój nastrój. Sprawdź, czy możesz coś zrobić wolniej - z większą uważnością i mniejszym napięciem.	 14 Światowy Dzień Chorych na Cukrzycę Zamiast słodkiej przekąski, sięgnij po orzechy lub kefir.	15 Zaparż ulubiony napój, usiądź wygodnie i po prostu... nic nie rób przez kilka minut.	16 Znajdź dziś chwilę na rozmowę bez pośpiechu. Słuchaj naprawdę, a nie w biegu.
17 Wyłącz dźwięki i zamknij oczy na 2 minuty. Cisza to mały luksus, który koi zmysły i przywraca równowagę.	18 Na dobry początek dnia, każdy z zespołu mówi coś miłego lub inspirującego. Pozytywne słowa wzmacniają motywację i zaangażowanie.	 19 Międzynarodowy Dzień Mężczyzn Zainspiruj partnera, tatę, kolegę do zadbania o zdrowie - profilaktyka to wyraz troski.	20 Zróbcie "herbacyany rytuał" - wspólną chwilę w połowie dnia z kubkiem ciepłego napoju i rozmową o wszystkim, tylko nie o pracy.	21 Podsumujcie tydzień - każdy mówi o jednej rzeczy, która się udała. To wzmacnia poczucie sensu i dumy z własnej pracy.	 22 22-26.11 Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK Pozwól sobie wstać wtedy, gdy ciało samo się obudzi. Zaufaj jego rytmowi.	23 Zrób sobie dzień spontaniczności. Zobacz, gdzie Cię to zaprowadzi :)
24 Zamiast zaczynać tydzień w pośpiechu, zróbcie poniedziałkowe 10 minut "slow startu" - muzyka, dobre śniadanie, planowanie w ciszy.	25 Zapisz 3 rzeczy, z których jesteś dziś zadowolony. To sposób, by zauważyć własny postęp.	26 Wyjdźcie całym zespołem na 15 minutowy spacer. Rozmowa w ruchu buduje dobrą energię.	27 Zróbcie mini tablicę "co pomaga mi się wyciszyć" i powieście ją w przestrzeni biurowej.	28 Zakończ miesiąc dobrym słowem. Powiedz zespołowi jedno zdanie: "Dziękuję, że jesteśmy w tym razem".	 29 Andrzejki Zadzwoń do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałeś_aś. To gest, który kończy się uśmiechem po obu stronach słuchawki.	30 Zapisz wszystko, co masz do zrobienia, ale nie po to by zrobić, ale po to, aby przestać o tym myśleć.