






Grudzień 2025

Zatrzymaj ciepło,
zanim pochłonie Cię
świąteczny wir.

**Long
Life**

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<p>1</p> <p>Podaruj komuś drobny gest życzliwości. Nie musi to być prezent. Może to być dobre słowo, wiadomość, komplement.</p>	<p>2</p> <p>Wybierz jeden projekt i podziel go na trzy mniejsze etapy. Takie działania obniżają napięcie i ułatwiają dalsze decyzje.</p>	<p>3</p> <p>Zrób mini reset twarzy. Rozluźnij szczękę, czoło, usta i powieki. Dzięki temu poprawisz koncentrację i zresetujesz przeciążony umysł.</p>	<p> 4</p> <p>Barbórka Pomyśl o jednej osobie, której niewidoczna praca wspiera Twoją. Wyślij jej krótkie "dziękuję".</p>	<p>5</p> <p>Zrób zdjęcie detalu, który dziś przyciągnął Twoją uwagę. Może to być światło, kolor, kawałek dekoracji. Buduj małą kolekcję dobrych momentów.</p>	<p> 6</p> <p>Mikołajki Zrób komuś drobny, nieoczywisty prezent, który nic nie kosztuje. Użyj swojego serca i wyobraźni.</p>	<p>7</p> <p>Podaruj dzisiaj 5 ciepłych uścisków. Każdy z nich może być gestem troski - dla innych lub dla siebie.</p>
<p>8</p> <p>Każdy wybiera 3 słowa, które opisują jego dzisiejszą energię lub energię zespołu.</p>	<p>9</p> <p>Ogrzej dłonie gorącym kubkiem herbaty. Przytóż je do karku lub twarzy. Ciepło rozluźnia i wycisza napięcie.</p>	<p>10</p> <p>Napisz na kartce 3 rzeczy, które Cię uspokajają. Wróć do nich w przerwie między zadaniami.</p>	<p>11</p> <p>Dzisiaj wspólnie ubierzcie firmową choinkę. Poczujcie magię świątecznej atmosfery.</p>	<p>12</p> <p>Zamknij oczy na 30 sekund. Pozwól głowie zwolnić i zobacz, jak po krótkiej pauzie rośnie koncentracja.</p>	<p>13</p> <p>Wyjdź na 10 minutowy spacer i idź tam, gdzie poniesie Cię intuicja.</p>	<p>14</p> <p>Pomyśl dziś o osobie, która wnosi do Twojego życia ciepło. Odezwij się do niej i powiedz to na głos.</p>
<p>15</p> <p>Podziękuj dziś zespołowi za niewidoczne rzeczy, które codziennie wykonują. Docen ich wysiłek tworząc kulturę szacunku, a nie tylko rezultatów.</p>	<p>16</p> <p>Powiedz komuś "dobrze, że jesteś". To jedno z tych zdań, które naprawdę pozostają w sercu.</p>	<p>17</p> <p>Zrób przerwę od maili na 15 minut. Dzięki temu odpocznę Twoje oczy i umysł.</p>	<p>18</p> <p>Odlóż na później jedno zadanie, które zabiera Ci zbyt dużo energii.</p>	<p>19</p> <p>Zrób trzy kroki... ale do tyłu. Zmiana perspektywy resetuje umysł.</p>	<p>20</p> <p>Zaproś domowników do wspólnego pieczenia pierników. To prosty rytuał, który łączy, uspokaja i wprowadza prawdziwie świąteczny nastrój.</p>	<p>21</p> <p>Wspólnie z najbliższymi udekorujcie dom ozdobami świątecznymi. Takie chwile tworzą bezcenne rodzinne ciepło.</p>
<p>22</p> <p>Wyślij 1 osobie świąteczny GIF tylko po to, by poprawić jej humor. Mikrogesty wzmacniają relacje.</p>	<p>23</p> <p>Zróbcie dziś przerwę na wspólne słuchanie świątecznych piosenek. Poczujcie odrobinę grudniowej magii.</p>	<p> 24</p> <p>Wigilia Bożego Narodzenia Wybierzcie jedną koledę i zaśpiewajcie ją razem przy wigilijnym stole.</p>	<p> 25</p> <p>Boże Narodzenia - 1. dzień Zacznij dzień od krótkiej rozmowy z bliskimi na temat tego, czego dziś najbardziej potrzebujecie.</p>	<p> 26</p> <p>Boże Narodzenia - 2. dzień Jeśli potrzebujesz chwili dla siebie, to usiądź przy oknie, popatrz w dal i oddychaj spokojnie.</p>	<p>27</p> <p>Wybierz 1 słowo, które chcesz, by przewodziło Cię przez dzisiejszy dzień np. spokój, ciepło, uważność, lekkość.</p>	<p>28</p> <p>Wyjdź z domu bez zabrania telefonu. Odpocznij od bodźców, które męczą najbardziej.</p>
<p>29</p> <p>Zacznij dzisiaj realizację zadań od tego najprostszego. Mikro sukcesy uwalniają dopaminę i poprawiają efektywność.</p>	<p>30</p> <p>Wypij pierwszy tyk napoju z zamkniętymi oczami. Taki moment wycisza i spowalnia tempo dnia.</p>	<p> 31</p> <p>Sylwester Pomyśl o 1 rzeczy, z której jesteś w tym roku naprawdę dumny_a. Wejź w Nowy Rok z pozytywną energią.</p>				