Luty 2026

LongLife

Utrzymaj rytm!
Zadbaj o energię w środku zimy.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1 Wypij szklankę wody zanim sięgniesz po kawę. Takie działanie wspiera koncentrację i poprawia krążenie.
2 **Dzień Pozytywnego Myślenia** Stwórzcie tablice pozytywnych momentów, na której będziecie zapisywać małe zwycięstwa.	**3** Zrób 3 spokojne oddechy przed pierwszym zadaniem dnia. Dotleniony mózg zwiększa skupienie.	**4** **Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem** Pomyśl o 1. rzeczy, którą robisz dla swojego zdrowia regularnie.	**5** Zapisz jedną rzecz, za którą możesz dziś podziękować swojemu ciału.	**6** Przed spotkaniem rozluźnij barki i szczękę. Wystarczy 30 sekund, aby wejść w rozmowę z mniejszym napięciem.	**7** Skup się przez 5 minut tylko na jednym zmyśle: dźwiękach, zapachu, smaku.	**8** Odłóż dziś telefon przynajmniej do godziny 12:00. Niech ten czas będzie przeznaczony wyłącznie dla Ciebie lub dla najbliższych.
9 Zrób dziś listę 3 priorytetów. Resztę odpuść.	**10** Każdy mówi jedno zdanie: „Dziś najbardziej pomoże mi...". Takie działanie buduje uważność i empatię w zespole.	**11** Zrób 2 minuty ruchu między zadaniami. Dzięki temu poprawisz krążenie i koncentrację.	**12** **Tłusty Czwartek** Zapisz na kartce: Dziś nie liczę kalorii, liczę przyjemność :)	**13** Zapisz jedną rzecz, która dziś była „wystarczająco dobra". To prosty sposób na domknięcie dnia z większym spokojem.	**14** **Walentynki** Powiedz komuś coś miłego np. "Doceniam Cię za...".	**15** Zadaj bliskiej osobie jedno pytanie, które będzie inne niż zwykle, np.: Co ostatnio sprawiło Ci radość?
16 Zapytaj współpracownika, jak minął mu weekend. Krótkie, niewymuszone zainteresowanie buduje relacje.	**17** Zrób listę sygnałów zmęczenia. Dzięki temu szybciej je zauważysz i zareagujesz, zanim zaczną wpływać na samopoczucie i koncentrację.	**18** Wstań od biurka co najmniej raz w ciągu godziny. Krótki ruch pomaga zapobiegać spadkom energii w ciągu dnia pracy.	**19** Ogranicz liczbę otwartych kart w przeglądarce. Dzięki temu zmniejszych chaos informacyjny i poprawisz skupienie.	**20** Ustal jedną granicę, której dziś będziesz pilnować. Wspieraj zdrową równowagę między pracą a regeneracją.	**21** Zaplanuj jedną drobną przyjemność tylko dla siebie. Naucz się dbania o własne potrzeby, bez poczucia winy.	**22** Zrób 1 dzień bez rozmów o pracy. Świadoma przerwa od tematów zawodowych pozwala psychicznie „odłączyć się" od obowiązków.
23 **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją** Dziś wybierz życzliwość, także wobec siebie.	**24** Zadbaj o regularność posiłków. To prosty sposób na stabilny poziom energii.	**25** Przeorganizuj kolejność zadań tak, by zacząć od najlżejszego.	**26** Zatrzymaj się na chwilę i nazwij jedną emocję, którą czujesz.	**27** Zauważ czyjś wysiłek, nawet jeśli efekt nie był idealny.	**28** Podsumuj miesiąc jednym zdaniem: co pomogło mi utrzymać energię?	

longlife.pl