



TURLANA MOC



Wyturlaj sobie MOC NA DZIŚ dwiema kostkami.

	<p>UŚMIECH Uśmiechnij się dziś co najmniej 5 razy.</p>	<p>RADOŚĆ Pomyśl o 2 rzeczach, które sprawiły Ci ostatnio radość.</p>	<p>DOBRO Znajdź 3 rzeczy lub osoby, które sprawiają, że Twój świat staje się lepszy.</p>	<p>ZDROWIE Zrób dziś 3 rzeczy, które dobrze wpłyną na Twoje zdrowie.</p>	<p>MIŁOŚĆ Pokaż lub powiedz, że kochasz (kogo? co? - to już od Ciebie zależy).</p>	<p>POMOC To dzień pomagania, więc bądź jak SUPERMAN, na pewno ktoś (coś) potrzebuje wsparcia.</p>
	<p>JEDZENIE Przy każdym posiłku pomyśl z wdzięcznością, że nie głodujesz.</p>	<p>POWIETRZE Wyjdź na świeże powietrze i weź 5 baaaaardzo głębokich wdechów.</p>	<p>ZIELEŃ Znajdź najbliższe drzewo, las, krzewy i popatrz na nie przez kilka minut.</p>	<p>MÓZG Poćwicz swój mózg, rozwiąż łamigłówkę, krzyżówkę lub inne trudne zadanie.</p>	<p>OCZY Dziś zero ekranów, nie korzystaj z żadnego urządzenia, które ma ekran.</p>	<p>BLISCY Przytul się mocno do osoby, która jest Ci bliska (lub zadzwoni albo napisz do niej).</p>
	<p>CIEKAWOŚĆ Znajdź przynajmniej 1 rzecz, która Cię bardzo ciekawi, poszukaj o tym informacji.</p>	<p>NAGRODA Zrób coś, co jest dla Ciebie trudne, a potem docień siebie wymyśl dla siebie nagrodę.</p>	<p>CIAŁO Twoje ciało wykonuje codziennie ciężką pracę, zastanów się, jak możesz mu za to podziękować.</p>	<p>SPRAWNOŚĆ Zacznij od dziś ćwiczyć swoją sprawność fizyczną - wybierz 5 ćwiczeń, które lubisz, wykonuj je codziennie.</p>	<p>CZYSTOŚĆ Dziś jesteś MISTRZEM czystości - posprzątaj, umyj wyczyść to, co tego wymaga.</p>	<p>WODA Pomyśl, ile dobra daje Ci woda, rób od dziś wszystko, żeby jej nie marnować.</p>
	<p>ZABAWA Zorganizuj to, w co najbardziej lubisz się bawić, wyklucz zabawy związane z ekranem.</p>	<p>WDZIĘCZNOŚĆ Znajdź przynajmniej 2 rzeczy, za które możesz czuć wdzięczność.</p>	<p>ZMIANA Zmień od dziś w swoim zachowaniu to, co uznasz za szkodzące Tobie lub innym.</p>	<p>MANIERY Od dziś używaj magicznych słów: proszę, dziękuję, przepraszam, są magiczne!</p>	<p>SŁUCHANIE Posiedź przez 20 minut w zupełnej ciszy, wsłuchuj się w dźwięki, które do Ciebie dochodzą.</p>	<p>ROŚLINA Posadź roślinę, która będzie tylko TWOJA, dbaj o nią, a nawet z nią rozmawiaj.</p>
	<p>CZYTANIE Od dziś codziennie czytasz książkę, wybierz ją na przykład w najbliższej bibliotece.</p>	<p>ZWIERZĘTA Zrób coś dobrego dla zwierząt (dla zwierzęcia w Twoim domu lub w innym albo dla tych, co są w schronisku).</p>	<p>TWÓRCZOŚĆ Dziś dzień artystyczny, stwórz dzieło - kredkami, farbami, kredą, ołówkiem, plastelinowe albo inne.</p>	<p>ZROZUMIENIE Jeśli masz do kogoś o coś żal, zastanów się, co może myśleć, czego może chcieć, czego potrzebuje ta osoba.</p>	<p>MARZENIA Spisz swoje wszystkie marzenia na kartce, schowaj je w pudełku, zajrzyj do nich w wakacje.</p>	<p>TALENT Napisz na kartce, jaki masz talent oraz co zrobisz, żeby go rozwijać, umieść kartkę tak, żeby ją codziennie widzieć.</p>
	<p>EMOCJE Cały dzień skup się na swoich emocjach, nazywaj je w myślach.</p>	<p>PRAWDA Dziś mówisz tylko prawdę. Trudne?</p>	<p>BŁĘDY Przypomnij sobie swoje ostatnie 2 błędy, pomyśl, czego Ciebie nauczyły.</p>	<p>SEN Doceniasz sen, który daje Ci zdrowie i mądrość, zasypiasz bez ekranu, w wywietrżonym pokoju.</p>	<p>ZASKOCZENIE Zastanów się, co Cię zaskakuje, zadziwia, czy możesz się o tym dowiedzieć czegoś więcej.</p>	<p>LUDZIE Pomyśl, ilu ludzi jest dla Ciebie ważnych, powiedz im to.</p>