

# 25 PROPOZYCJI NA RELAKS

1. KĄPIEL WŚRÓD ŚWIEC
2. ZAMKNIJ OCZY I ODDYCHAJ GŁĘBOKO
3. ĆWICZENIA RELAKSACYJNE / ROZCIĄGAJĄCE / JOGA
4. MEDITOWANIE
5. WIZYTA W ... SALONIE FRYZJERSKIM / KOSMETYCZNYM /
6. MASAŻ
7. WYJŚCIE DO RESTAURACJI / KAWIARNI Z PRZYJACIÓŁKĄ
8. DOBRE JEDZENIE – UGOTOWAĆ, ZJEŚĆ
9. WYPICIE W SPOKOJNEJ ATMOSFERZE ULUBIONEGO NAPOJU
10. SŁUCHANIE MUZYKI
11. CZYTANIE
12. KOLOROWANKI
13. ZAJĘCIE SIĘ HOBBY LUB INNYM HANDMADE
14. GAPIENIE SIĘ PRZEZ OKNO
15. OGLĄDANIE FILMU/SERIALU/SKECZY
16. OTOCZENIE SIĘ ŁADNYM ZAPACHEM (ŚWIECA, OLEJEK)
17. PISANIE LISTÓW (NA PAPIERZE)
18. DRZEMKA REGENERACYJNA
19. PATRZENIE W OGIENŃ
20. WIZYTA W KINIE / TEATRZE / MUZEUM
21. KRZYŻÓWKI
22. SPORT
23. KARMIENIE PTAKÓW W STAWIE
24. OGLĄDANIE ALBUMÓW ZE ZDJĘCIAMI
25. TANIEC

## MAGICZNY GRUDZIEŃ

### ZWOLNIJ NA ŚWIĘTA