**Dzień dobry dziewczyny**



**Dziś jeden z Naszych ulubionych dni – PIĄTEK .**

**Piątek na ogół kojarzy nam się z czymś wolnym, odpoczynkiem, wolnością od pracy, nauki.**

**W związku z tym, że wczoraj działałyśmy i robiłyśmy coś dla innych, rozsiewałyśmy swoją dobroć i zarażałyśmy tym ludzi będących dookoła nas – dziś następuje mała zmiana-**

**ZRÓB COŚ DLA SIEBIE**

**Tym razem robimy coś typowo dla siebie, coś co wywoła u nas uśmiech, zadowolenie, relaks i odpoczynek.**

**Poniżej kilka pomysłów:**

1. Relaks – masaż , maseczki, peelingi, macie przepisy na domowe SPA we wcześniejszych zajęciach.

1. Sen- bardzo ważna jest odpowiednia ilość godzin snu. Nasz organizm podczas snu wypoczywa i łapie energie na kolejny aktywny dzień.





1. Czytanie ulubionej książki relaksuje nasz umysł a dodatkowo rozbudza wyobraźnie
2. Aktywny odpoczynek – często nasz organizm domaga się aktywności podczas odpoczynku, szczególnie gdy dużo czasu spędzamy siedząc z telefonem w ręku. Można iść na spacer, pobiegać, poskakać na skakance. 

**Każda z Was zapewne ma wiele pomysłów, żeby zrobić coś dla siebie i swojego organizmu. Może to być również pyszna herbatka, którą będziecie się rozkoszować.**

**Czekam na Wasze pomysły albo zdjęcia jak robicie coś dla siebie ;)**



**Pozdrawiam**

**Pani Dorota ;)**