

# ZIPRO

## 30 DNI MENTAL HEALTH CHALLENGE

1. Zrób ćwiczenia z oddychania
2. Spotkaj się z przyjaciółmi
3. Zaplanuj coś zabawnego
4. Wesprzyj organizację nonprofit
5. Zrób trening z #ZIPROTEAM dostępny na [www.zipro.pl](http://www.zipro.pl)
6. Zaplanuj na dziś zdrowy posiłek
7. Poproś kogoś o pomoc - czasem warto skorzystać z czyjegoś wsparcia
8. Posłuchaj swojej ulubionej muzyki - nie rób nic innego!
9. Poczytaj swoją ulubioną książkę
10. Idź na długi spacer
11. Zrób sobie domowe SPA
12. Poświęć czas na ulubione hobby
13. Obejrzyj swój ulubiony film
14. Idź do łóżka 30 minut wcześniej niż zazwyczaj
15. Wypij dzisiaj dużo wody
16. Zagraj dzisiaj w swoją ulubioną planszówkę
17. Wyznacz sobie mały cel który chcesz zrealizować w tym miesiącu
18. Stwórz sobie listę to-do
19. Skomplementuj kogoś
20. Zaplanuj wyjście ze znajomymi
21. Spróbuj medytacji
22. Zrób wideorozmowę z najbliższymi, których nie masz w pobliżu na co dzień
23. Postaw na aktywność na świeżym powietrzu
24. Umów się na randkę
25. Odobserwuj konta społecznościowe, które tworzą negatywny контент
26. Powiedz nie! Asejtywność to bardzo dobra cecha!
27. Zrób sobie wieczór bez telefonu
28. Obejrzyj śmieszna komedię
29. Spisz na kartce rzeczy za które jesteś wdzięczny w swoim życiu
30. Znajdź sobie hobby - spróbuj czegoś nowego

