KWB® Winter CHALLENGE

Nie masz pomysłu na cele? Nic nie szkodzi! Możesz wybrać 3 z 50, które dla Ciebie przygotowałam!

Jak korzystać ze ściągi?

Wybierz 3 cele z 50 poniżej. Każdy jest zapisany tak, żeby wieczorem dało się odpowiedzieć tylko „tak" albo „nie".

Złota zasada: cel musi być realny i mierzalny. „Chcę być zdrowsza" to życzenie, a nie cel. „30 treningów do końca roku" to jest cel, bo wiesz dokładnie, co masz zrobić i do kiedy.

- **Każdy cel mówi, jak często go realizujesz:** codziennie albo określoną liczbę razy w tygodniu. W trackerze odznaczasz dni, w których cel został wykonany.
- **Cel łączny rozbij na tygodnie.** 30 treningów w 10 tygodni to 3 treningi w tygodniu, jedna książka to 15 minut czytania 5 razy w tygodniu.
- **Liczby możesz zmienić**, np. 8 tys. kroków zamiast 10 tys. albo 22:00 zamiast 22:30. Ale pamiętaj o liczbie. Cel bez liczby przestaje być celem.

Ruch

1. 10 tys. kroków codziennie
2. Wejście schodami zamiast wjazdu windą, codziennie
3. 10 minut spaceru po obiedzie lub kolacji, codziennie
4. 15 minut oddechu na świeżym powietrzu codziennie, przy każdej pogodzie
5. 5 minut rozciągania codziennie, zaraz po przebudzeniu
6. 2 minuty ruchu po każdej godzinie siedzenia w pracy, w każdy dzień pracy
7. Chodzenie podczas codziennych rozmów telefonicznych
8. Do pracy lub po zakupy bez samochodu, 3 razy w tygodniu
9. Aktywny czas z bliskimi zamiast kanapy 2 razy w tygodniu: rower, plac zabaw, wycieczka
10. 30 treningów w 10 tygodni, czyli 3 w tygodniu

KWB® Winter CHALLENGE

Jedzenie

1. 2 litry wody codziennie
2. Porcja białka w każdym głównym posiłku, codziennie
3. Oliwa z oliwek przynajmniej w jednym posiłku, codziennie
4. Ryba na obiad lub kolację 2 razy w tygodniu
5. Zdrowy posiłek przygotowany do pracy, w każdy dzień pracujący
6. Posiłki bez scrollowania i bez ekranu, codziennie
7. Jedzenie o stałych porach, codziennie
8. Zero tradycyjnych słodyczy z cukrem przez 10 tygodni
9. Zero alkoholu przez 10 tygodni
10. Suplementy przyjmowane codziennie, zgodnie z zaleceniem z opakowania

Sen

1. Minimum 7 godzin snu codziennie
2. W łóżku najpóźniej o 22:30, codziennie
3. Pobudka o stałej porze, codziennie
4. Zero telefonu po 20:00, codziennie
5. Wieczorny rytuał, 15 minut codziennie: prysznic, pielęgnacja, książka
6. Przygaszone światło w domu od 21:00, codziennie
7. 10 minut wietrzenia sypialni przed snem, codziennie
8. Codziennie przed snem zapisuję 3 sprawy na jutro
9. Ostatnia kawa najpóźniej o 14:00, codziennie
10. Koniec pracy i służbowych wiadomości o 19:00, w każdy dzień pracujący

KWB® Winter CHALLENGE

Rozwój

1. 10 minut medytacji codziennie
2. Jedna książka w 10 tygodni: 15 minut czytania 5 razy w tygodniu
3. 15 minut nauki języka codziennie
4. Codziennie zapisuję 3 rzeczy, za które jestem wdzięczna
5. Codziennie rano 5 minut planowania: 3 priorytety na dziś
6. Social media maksymalnie godzinę, codziennie
7. 15 minut tylko dla siebie codziennie, bez telefonu i obowiązków
8. Godzina na hobby raz w tygodniu: rysowanie, szycie, instrument, ogród
9. Jedna nowa rzecz w każdym tygodniu: przepis, trasa, zajęcia
10. Jedna odkładana sprawa załatwiona w każdym tygodniu: badania, wizyta, formalności

Relacje

1. Godzina z bliskimi bez telefonu, codziennie
2. 15 minut rozmowy z partnerem codziennie, telefony odłożone
3. 20 minut z dzieckiem codziennie, na jego zasadach, tylko my
4. Jedno „dziękuję" lub komplement powiedziane na głos, codziennie
5. Raz w tygodniu aktywność tylko dla mnie, żeby pielęgnować relację ze sobą (kino, zabieg kosmetyczny, fryzjer, masaż, kawa w kawiarni, spacer w ulubione miejsce, herbata w ciszy)
6. Telefon do kogoś bliskiego, dla kogo nie mam czasu, 2 razy w tygodniu
7. Spotkanie z przyjaciółką na żywo raz w tygodniu
8. Wspólne gotowanie z partnerem lub dziećmi raz w tygodniu
9. Jeden gest pomocy w tygodniu: sąsiadka, koleżanka, wolontariat
10. Raz w tygodniu proszę o pomoc, zamiast robić wszystko sama