

30-dniowe wyzwanie minimalisty

1. 15 minut medytacji

2. uporządkuj swój cyfrowy świat

3. nie narzekaj

4. określ 3-6 priorytetów

5. określ poranny rytuał

6. zmniejsz listę "do przeczytania"

7. naucz się cieszyć samotnością

8. ogranicz zbiór kosmetyków

9. do południa bez maili i social mediów

10. przyjrzyj się swoim zobowiązaniom

11. określ swoje cele na ten rok

12. uporządkuj szafę

13. naucz się czegoś nowego

14. zweryfikuj swoje nawyki

15. 24 godziny bez zakupów

16. jedno zadanie

17. nie obserwuj

18. idź na spacer. trenuj uważność

19. książka zamiast telewizora

20. pisz dziennik przez 20 minut

21. stwórz wieczorny nawyk

22. dzień bez makijażu

23. dzień wdzięczności

24. dzień bez planu

25. określ swoje stresory

26. uprzątnij szufladę na "wszystko"

27. usuń niechciane cele

28. wyłącz powiadomienia

29. oceń ostatnie zakupy

30. dzień offline