



1. Kup/zapakuj JEDEN prezent! Wstążka może żyć własnym życiem, nie musi być perfekcyjnie.

2. Ustaw TRZY ozdoby w miejscu, na które najczęściej patrzysz. W domu, aucie lub w biurze.

3. Zadzwoń do kogoś bliskiego z kim dawno się nie słyszałeś.

4. Ogarnij JEDNĄ małą przestrzeń: blat, szufladę lub półkę.

5. Napisz sobie miłą wiadomość na karteczce. Oznacz ją napisem: "Odczytać w sytuacji kryzysowej" i odłóż w widocznym miejsce. Każdy to mikro-wygrana i ciut spokojniejsza głowa. A jutro? Zrobimy następny krok!

