

KU BLISKOŚCI ZE SOBĄ

W najbliższym tygodniu (lub dwóch) wykonaj podaną czynność służącą budowaniu bliskości z samą/samym sobą, a następnie wykreśl ją z listy.

SZEPNIJ SOBIE CZUŁE SŁOWO (PRZYNAJMNIEJ RANO I WIECZOREM)	POWIEDZ SOBIE, ZA CO JESTEŚ SOBIE WDZIĘCZNA/-Y	PRZYWOŁAJ SVOJE SZCZĘŚLIWE WSPOMNIENIE, OPOWIEDZ SOBIE O NIM NA GŁOS	ZAPROŚ SIEBIE NA RANDKĘ NP. ZJEDZ KOLACJĘ PRZY ŚWIECACH
PRZYPOMNIJ MOMENT, W KTÓRYM ODKRYŁAŚ/-EŚ COŚ WAŻNEGO O SOBIE	SKUP SIĘ NA DOTYKU - NP. POGŁASZCZ SIEBIE Z CZUŁOŚCIĄ	PODARUJ SOBIE DROBNY UPOMINEK	PRZYGOTUJ DLA SIEBIE RYTUAŁ PIĘKNA NP. KĄPIEL Z PŁATKAMI KWIATÓW I SZAMPANEM
POMYŚL JAKI JEST TWÓJ WYMARZONY LENIWIY DZIEŃ I TAK GO SPĘDŹ	ZATAŃCZ BEZ SKRĘPOWANIA DO ULUBIONEJ PIOSENKI	POZWÓL SOBIE, NA INTYMNE SPOTKANIE Z SAMĄ/-YM SOBĄ	ODPUŚĆ SOBIE COŚ, CO UWAŻASZ, ŻE "MUSISZ" ZROBIĆ
NAPIJ SIĘ KAWY/HERBATY W CISZY I Z UWAGAŃNOŚCIĄ NA JEJ SMAK I ZAPACH	SPĘDŹ JEDEN DZIEŃ BEZ TELEFONU	PODZIĘKUJ SOBIE ZA SWÓJ OSTATNI SUKCES	OPOWIEDZ SOBIE, CO W SOBIE KOCHASZ

