

Lista 50 drobnych przyjemności, na które możesz sobie pozwolić każdego dnia

Przyjemności, które możesz zrealizować nie tracąc na nie nawet złotówki



1. **Zaparz swoją ulubioną herbatę/kawę** i usiądź wygodnie w miejscu, które jest Twoim ulubionym.
2. **Zapal świeczkę zapachową**, pozwól sobie na poczucie jej zapachu, przez chwilę staraj się myśleć wyłącznie o tym.
3. **Włącz swój ulubiony film**, nawet jeśli będziesz go oglądać po raz 10. Wybierz film, dzięki któremu pojawiał Ci się nawet drobny uśmiech na twarzy.
4. **Zadbaj o siebie** – zrób sobie maseczkę, pomaluj paznokcie, ogol brodę, zrób cokolwiek, co da Ci poczucie, że dbasz o siebie.
5. **Przejrzyj zdjęcia z wycieczki**, z jakiegoś spotkania, ze zdarzenia, w którym czułeś/aś się dobrze.
6. **Ugotuj swoje ulubione danie**. Nawet jeśli jest to jajecznica, to super, nie musi to być nic wielkiego.
7. **Przemebluj swoje mieszkanie** – czasem zmiana obrazka, przestawienie fotela, może sprawić, że czujemy się lepiej w swojej przestrzeni.
8. **Ubiierz się w coś, w czym czujesz się dobrze**. Chodzenie od rana do nocy w dresie, raczej nie wpływa dobrze na Twój nastrój. Nawet jeśli masz dzień wolny, warto wyjść z piżamy.
9. **Napisz wiadomość do przyjaciela**. Nawet chwila rozmowy z kimś bliskim dobrze na nas wpływa.
10. **Przejrzyj regał z książkami**, zacznij albo wróć do książki, na którą nie miałeś/aś wcześniej czasu. Wybierz jednak taką książkę, która nie jest związana z Twoją pracą zawodową.
11. **Stwórz swoją pozytywną playlistę**. Poszperaj w swoich ulubionych piosenkach, które kiedyś dawały Ci pozytywnego kopa.
12. **Posłuchaj podcastu**, który opowiada o czymś, co Cię interesuje.
13. **Odkurz swoje dawne zainteresowanie** – jeśli np. kiedyś malowałeś/aś jakieś drobne obrazki, to znajdź farby i kartkę papieru i namaluj cokolwiek.
14. **Założ wygodne buty i wyjdź na krótki spacer**. Możesz założyć słuchawki i odpalić swoją ulubioną playlistę.
15. **Weź gorącą kąpiel, spędzić chwilę czasu w wannie**. Jeśli nie masz wanny, możesz również chwilę postać pod prysznicem, a nawet w nim usiąść.



16. **Pograj w swoją ulubioną grę.** Nie ma w tym nic złego, jeśli spędzisz trochę czasu przed komputerem albo układając karty.
17. **Poczytaj serwisy plotkarskie.** Każdy z nas od czasu do czasu lubi ten rodzaj rozrywki.
18. **Zjedz coś dobrego.** Kilka kostek czekolady prawdopodobnie nie wpłynie źle na Twoje zdrowie. Czasem możesz pozwolić sobie na coś z kręgu – zakazane.
19. **Pośpij chwilę dłużej.** Jeśli nawet w wolne dni, nie pozwalasz sobie na dłuższy sen, to zrealizuj to. To czy wstaniesz w niedzielę godzinę wcześniej, czy godzinę później nie wpłynie jakoś znacznie na rozkład Twojego dnia.
20. **Zrób kilka ciekawych zdjęć.** Możesz pobawić się w fotografa amatora. Weź swój telefon i pobaw się w ciekawe ujęcia zwykłych rzeczy.
21. **Popatrz w gwiazdy.** Wyjdź wieczorem lub w nocy na dwór, poszukaj gwiazd na niebie. Patrzenie na nie, zazwyczaj ma na nas dobry wpływ.
22. **Odpal w sieci jakiś swój ulubiony koncert.** Każdy z nas ma jakąś ulubioną muzykę albo wykonawcę. Poszukaj w Internecie koncertu swojego ulubionego wykonawcy.
23. **Odkryj rzeczy, które możesz zrobić sam/a.** W sieci znajdziesz masę pomysłów na DIY, gwarantuję, że wiele potrzebnych elementów masz w domu, a inspirację znajdziesz w popularnych mediach społecznościowych.
24. **Zadbaj o swoje kwiatki/ziola.** Podleń je, pourywał ususzone liście. Poczytaj o tym jak można przywrócić je do życia.
25. **Włącz jakieś relaksujące dźwięki i połóż się na chwilę,** wsłuchując się wyłącznie w te dźwięki. Polecam np. deszcz padający na namiot, odgłosy palącego się ogniska. Ogromną ilość tych lub innych dźwięków znajdziesz np. na YouTube.

Przyjemności, na które wydasz kilkanaście/kilkadziesiąt złotych

26. **Idź do swojej ulubionej cukierni.** Zamów sobie dobrą kawę i drobne ciacho. Poobserwuj ludzi, czerp z tej chwili.
27. **Kup książkę, na którą czekałeś/aś już dłuższy czas.** Znajdź taką pozycję, na którą naprawdę masz ochotę. Może to być nowa książka Twojego ulubionego autora albo ktoś zupełnie Ci nieznany.
28. **Kup sobie jakiegoś drobnego ciucha.** Każdy z nas lubi czasem do swojej szafy włożyć coś nowego, pozwól sobie na zakup nowego elementu do Twojej garderoby.
29. **Zapisz się na jakieś warsztaty, które Cię zainteresują.** Może to być naprawdę drobnostka, na którą nigdy sobie nie pozwalałeś/aś np. warsztaty robienia makramek, niech to jest cokolwiek co Cię interesuje.
30. **Kup jakiś element dekoracyjny do Twojego domu.** Może to być zwykły plakat, jakiś drobny mebel, cokolwiek co sprawi Ci przyjemność.



31. **Jedź na bazarek.** Kup sobie tam jakiś świeży owoc, a może znajdziesz coś, co Ci się wyjątkowo spodoba np. stara płyta winylowa.
32. **Kup sobie kwiatek.** Jeśli lubisz kwiaty, kup sobie mały bukietek.
33. Kup sobie ładny notatnik. Możesz w nim zapisywać swoją codzienną listę przyjemności.
34. **Pójdź do teatru/kina.** Dzięki temu spędzisz kilkadziesiąt minut na czymś, co lubisz, poza tym być może spotkasz kogoś miłego.
35. **Wywołaj ulubione zdjęcia i wklej je do albumu.** W gorszych chwilach będziesz miał/a gotowy album, którego oglądanie będzie sprawiało Ci przyjemność.
36. **Kup sobie drobny zestaw kosmetyków.** Może to być np. jakiś przyjemnie pachnący balsam lub olejek zapachowy, z którego skorzystasz podczas wylegiwania się w wannie.
37. **Ugotuj coś, co lubisz i zaproś na obiad znajomych.** Nie musi to być wykwintny posiłek, najważniejsze, żeby gotowanie tego dania sprawiało Ci przyjemność.
38. **Idź na saunę.** Jeśli wiesz, że to Cię relaksuje, skorzystaj z tego. Sauna naprawdę potrafi poprawić nastrój.
39. **Kup sobie kolorowanki dla dorosłych,** skupisz swoje myśli na jednej czynności, a przy okazji stworzysz ciekawe dzieło.
40. **Ściągnij płatną aplikację,** na pewno masz jakąś aplikację, którą chcesz pobrać, ale odkładasz to na później, pozwól sobie na to.

Przyjemności, na które możesz sobie pozwolić z odrobiną większym budżetem

41. **Idź do kosmetyczki/fryzjerki.** Pozwól, żeby ktoś zadbał o Ciebie. Nawet 30 minut spędzone u kogoś, kto o Ciebie zadba, może wprawić Cię w lepszy nastrój.
42. **Zaproś dawno niewidzianego przyjaciela/znajomego na obiad** do restauracji. Spędzanie czasu z bliskimi ludźmi zazwyczaj dobrze na nas wpływa.
43. **Odwiedź jakieś lubiane miejsce.** Jeśli lubisz np. chodzić po górach, to możesz wyskoczyć na jakąś drobną wycieczkę.
44. **Zrealizuj swoje marzenie,** jeśli marzysz o skoku ze spadochronem, to być może to jest właśnie dobry moment.
45. **Wyskocz gdzieś na weekend,** krótki wyjazd do SPA, na pewno Cię zrelaksuje.
46. **Wybierz się na masaż,** wpłynie to dobrze zarówno na Twoje ciało, jak i umysł.
47. **Pójdź ze znajomymi do escaperoom'u.** W takich miejscach jest zawsze kawał świetnej zabawy.
48. **Kup sobie jakiś kurs online,** na pewno znajdziesz jakiś kurs, który odpowiada Twoim zainteresowaniom. Rozwijanie swoich pasji, zawsze sprawia nam przyjemność.
49. **Zapisz się na trening sportu,** którego jeszcze nie próbowałeś/aś. Znajdź jakiegoś trenera, który zaszczepi w Tobie miłość do danego sportu.
50. **Kup sobie coś, o czym marzysz** od dawna, ale z różnych powodów wzbranasz się przed zakupem.

