

# 52 sposoby na poprawę jakości życia

## 1 Podstawy:

- 13 Zadbaj o odżywianie
- 19 Pij ciepłą wodę
- 23 Śpij na zdrowie

## 2 Dla ciała:

- 31 Spaceruj
- 37 Biegaj
- 43 Ćwicz
- 49 Praktykuj jogę
- 53 Poczuj ziemię pod stopami,  
chodząc boso
- 59 Zadbaj o swój mikrobiom
- 63 Tańcz
- 67 Stosuj masaże i automasaże
- 71 Oddychaj
- 75 Nie bój się chłodu
- 79 Uważaj na toksyny

# 3

## Dla ducha:

- 85 Przytulaj się
- 89 Dbaj o przyjaźnie i relacje
- 93 „Do serca przytul psa, weź na kolana kota”
- 97 Bądź offline
- 103 Unikaj złych wiadomości
- 107 Uśmiechnij się
- 111 Pomagaj innym
- 115 Czyń dobro, czyli *random acts of kindness*
- 119 Ćwicz wdzięczność
- 123 Pielęgnuj uważność na co dzień
- 127 Medytuj
- 131 Wyznaczaj granice
- 135 Naucz się odpoczywać
- 139 Pożegnaj się z wielozadaniowością
- 143 Unikaj toksycznych ludzi

# 4

## Rozwój:

- 147 Pielęgnuj swoje mocne strony
- 151 Ucz się
- 155 Śpiewaj
- 159 Zainteresuj się pracami ręcznymi
- 163 Twórz
- 167 Czytaj
- 171 Nie obawiaj się samotności
- 175 Baw się

## 5 Wokół siebie:

- 181 Żyj zgodnie z naturalnym rytmem
- 185 Zażywaj leśnych kąpielii
- 191 Uprawiaj ogród
- 195 Postaw na zioła
- 201 Otaczaj się kwiatami
- 207 Wyjdź na zewnątrz
- 213 Złap trochę słońca
- 217 Zrób sobie wakacje
- 221 Poznaj aromaterapię
- 225 Otaczaj się pięknem
- 229 Posprzątaj
- 235 Żyj kolorowo (albo nie)
- 239 Stwórz własne rytuały
- 243 Nie bój się rutyny
- 247 Pokochaj proste życie

**35 sposobów na natychmiastową poprawę humoru**