



**dominik  
juszczak**

## Odcinek 113: Podsumowanie

**TYTUŁ: 28 POMYSŁÓW NA TWOJE 0,8% DNIA**

**DATA: 4/07/2019**

**ADRES: NPP.RUN/113**

1. Napisanie krótkiego tekstu
2. Zrobienie pompek i przysiadów
3. Medytowanie
4. Napisanie dziennika
5. Wybranie MIT (najważniejsze zadanie dnia) i planowanie dnia
6. Napisanie podsumowania dnia
7. Opisanie działania jednego talentu w tym dniu
8. Napisanie za co jest się wdzięcznym
9. Zapisanie jednego sukcesu z dnia
10. Zrobienie szybki spacer
11. Przygotowanie sobie dobrej kawy - małe szczęście dnia
12. Rozciąganie
13. 10 minut social media - reszta dnia zablokowane
14. Poćwiczenie z psem lub innym zwierzęciem
15. Opowiadanie sobie z partnerem 3 dobrych rzeczy z dnia
16. Zapisanie jednej rzeczy, za którą jest się wdzięcznym w kontekście partnera i danie partnerowi po roku takich zapisków
17. Posprzątanie przez 10 minut i dzięki temu skrócenie sprzątania w ciągu tygodnia
18. Ćwiczenie pamięci - uczy skupienia
19. Ćwiczenie żonglowania
20. Tańczenie - dobry początek dnia
21. Uczenie się języka - np z duolingo
22. Czytanie
23. Podsumowanie finansów - wydatków, trendów, sprawdzenie budżetów
24. Rolowanie
25. Zadzwonienie do przyjaciela lub znajomego
26. Przeczytać jeden artykuł
27. Podsumować filmy i książki, które się obejrzało w danym dniu
28. Podsumowanie czego się dzisiaj nauczyliście