

missi  
sleepy

W tę majówkę **wrzuć na luz** i spędź ją

*w stylu comfy!*





***Majówka to doskonały czas, aby oderwać się od codziennego zgiełku i pośpiechu, umożliwiając Ci skupienie się na odpoczynku i przyjemnościach, dlatego spędź ją w stylu comfy!***

To sposób bycia i spędzania czasu, który kładzie nacisk na komfort i relaks

Aby ułatwić Ci pełne korzystanie z tego wyjątkowego czasu, przygotowaliśmy dla Ciebie specjalną checklistę, która zawiera szereg pomysłów i zadań do wykonania.

Dzięki nim będziesz mógł/mogła zorganizować swój czas tak, aby cieszyć się wyjątkowymi chwilami odpoczynku i przyjemności, dbając jednocześnie o swoje dobre samopoczucie. Checklistę możesz wykorzystać na dwa sposoby:

- 1** Możesz zaznaczać wykonane zadania na swojej planszy, w odpowiednich miejscach.
- 2** Możesz wspólnie (np. z dzieckiem, partnerem/partnerką, przyjaciółką) zaznaczać na jednej planszy wykonane zadania.

Zadania można realizować w dowolnej kolejności, dostosowując je do swoich preferencji i nastroju.

**Mamy nadzieję, że nasze propozycje zainspirują Cię do spędzenia majówki w stylu comfy.**



- Zrób peeling całego ciała, korzystając z naturalnych składników, takich jak cukier i olej kokosowy.
- Stwórz relaksacyjną atmosferę w swoim domu, zapalając kilka świec i pozwól sobie na chwilę relaksu w swoich ulubionych piżamach.
- Odkrywaj nowe podcasty, przeglądając różne platformy streamingowe lub serwisy internetowe.
- Znajdź spokojne miejsce w ogrodzie lub na balkonie i zadbaj o poranną medytację.
- Napisz list do samej siebie, wyrażając swoje cele, marzenia i refleksje. Możesz otworzyć list za rok, by zobaczyć, jak wiele się zmieniło.



- Zacznij dzień od czytania inspirujących cytatów lub afirmacji.
- Zrób SPA w domowym zaciszu. Zadbaj o kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych, nawilżającą maseczkę na twarz czy relaksujący masaż.
- Usiądź wygodnie w ulubionym fotelu, włącz spokojną muzykę i pozwól sobie na chwilę relaksu i odprężenia przed snem.
- Wyjdź na wieczorny spacer i podziwiaj gwiazdy na niebie.
- Zjedz śniadanie na tarasie lub balkonie, ciesząc się świeżym powietrzem i pięknymi widokami.



- Usiądź wygodnie w łóżku, załóż ulubioną piżamę i wstuchaj się w audiobooka.
- Postuchaj playlisty MissiSleepy „Majówka w stylu comfy” na Spotify.
- Poproś partnera lub bliską osobę o relaksujący masaż wieczorem. To doskonały sposób na rozluźnienie mięśni i przyjemne zakończenie dnia.
- Wydrukuj zdjęcia z poprzednich wakacji i stwórz album, w którym będziesz przechowywać wspomnienia z podróży.
- Spędź cały dzień w wygodnych piżamach.





missi  
sleepy

*Udanej  
majówki!*



[MissiSleepyPL](https://www.facebook.com/MissiSleepyPL)



[missisleepy](https://www.instagram.com/missisleepy)



[@missisleepy](https://www.tiktok.com/@missisleepy)



[missisleepy](https://www.pinterest.com/missisleepy)