

Mit lehet tenni az
én-időmben?

30 ötlet

az egyedüli időtöltésre

1. Kimenni sétálni

2. Találkozni a barátokkal

3. Elolvasni egy könyvet

4. Ellátogatni a

könyvesboltba

5. Venni egy fürdőt

6. Naplót írni

7. Sorozatot nézni

8. Megnézni egy

dokumentumfilmet

9. Meditálni

10. Rendet rakni a

szekrényben



11. Elmenni egy masszázsra

12. Kipróbálni egy új

edzésformát

13. Felfedezni a környéket

14. Meghallgatni egy régi

kedvenc albumot

15. Múzeumba menni

16. Írni egy levelet valakinek

17. Teázni/kávézni valahol

18. Utánézní valaminek, ami

már rég óta foglalkoztat

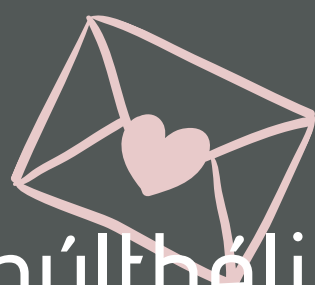
19. Kipucolni az e-mailes

fiókot

20. Javítani az önéletrajzon



21. Levelet írni jövőbeni
önmagamnak



22. Levelet írni múltbéli
önmagamnak

23. Elmenni moziba

24. Meghallgatni egy
podcastot

25. Alkotni valamit

26. Jövőbeni terveket
és célokat tervezni

27. Kipróbálni egy új
receptet

28. Átrendezni egy szobát a
lakásban

29. Önkéntesnek állni

30. Bármit tenni, amitől jól
érezem magam



*További tartalmakért látogass el
weboldalunkra, Facebook oldalunkra!*

www.relation-ship.hu

www.facebook.com/relationship.parterapia