



# JAK POPRAWIĆ SOBIE NASTRÓJ

---

40 przepisów na każdy czas

# Spis treści

Kilka słów wstępu	3
Kilka chwil	4
Kilka godzin	20
Dzień lub weekend	36
Na dłużej	42
Kilka słów na koniec	48

KILKA SŁÓW WSTĘPU

# Prezent imieninowy dla ukochanej Sis

To był strzał w dziesiątkę. Wpadający do głowy raz na lata, niesamowity pomysł, by mojej Siostrze sprawić wyjątkowy prezent...

Słusznych rozmiarów zielone pudełko zawierało cały stos inspiracji, jak poprawić sobie humor w kilka minut, kilka godzin lub kilka dni. Dorzuciłam trochę niezbędnych materiałów czy składników. Jakiś voucher, kosmetyk, małą buteleczkę syropu do kawy, notes, długopis, a nawet krótki przewodnik po Krakowie.

W tej książce nie dam Ci niestety takich narzędzi, ale podzielę się pomysłami, które kilka lat temu uszczęśliwiły moją Sis. Mam nadzieję, że poprawią nastrój i Tobie.

Znajdziesz tutaj trzy rozdziały, a w nich inspiracje, gdy masz do dyspozycji kilka chwil, kilka godzin albo dzień lub weekend. Natomiast w rozdziale czwartym poznasz pomysły, które zostaną z Tobą na dłużej.

Niech to będzie dla Ciebie idealny prezent!



Nazywam się Danuta Kidawa, a moją misją jest wspieranie kobiet w dążeniu do ich marzeń.

*= Danuta Kidawa =*

PRZEPIS 1

# Zadzwoń do fajnej osoby

**Co będzie Ci potrzebne?**

- telefon :)
- numer telefonu fajnej osoby

**Przepis**

Fajna osoba do taka, która jest dla Ciebie ważna. Tak po prostu.

Możesz wybrać tę, z którą dawno nie rozmawiałaś. Możesz też zadzwonić do tej, którą widziałaś wczoraj.

Pogadaj, a nawet (jeśli to możliwe) umów się na spotkanie.



## PRZEPIS 2

# Ułóż pasjansa lub zagraj w jakąś grę

## Co będzie Ci potrzebne?

- karty do gry
- gra dla (niekoniecznie) jednej osoby

## Przepis

Moje skojarzenie z pasjansami to czekanie. Układaliśmy je namiętnie z moją Sis, gdy na wakacjach miał do nas dołączyć Tata. Umiłaliśmy sobie w ten sposób ciągnąć się w nieskończoność wieczór, by nie wyglądać co chwilę przez okno.

Możesz znaleźć pasjansa w komputerze, ja jednak zachęcam do użycia kart. Są lepsze dla oczu, a samo zadanie ma znacznie bardziej relaksującą moc.

A gry? Okazuje się, że wiele gier rodzinnych czy towarzyskich ma opcję jednoosobową. Sprawdziłam na stronie wydawnictwa Rebel i zaskoczył mnie ogrom możliwości.

Warto jednak kogoś zaprosić. Gra we dwoje i więcej osób to nie tylko sposób na dobry humor, ale też na dobre relacje.

Aha, i nie musisz niczego kupować, jeśli masz w domu zwykłe karty. Gra w tysiąca czy remika to też wyśmienity pomysł na wspólny wieczór.

