

The background is an abstract composition of organic, flowing shapes in shades of teal, light blue, and pale green. These shapes are overlaid with a fine, shimmering texture of gold or yellow particles, creating a marbled or watercolor-like effect. The overall aesthetic is modern and artistic.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS

**RADZENIA SOBIE  
ZE STRESEM**

# DZIEŃ 10 LEKCJA 10

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 10 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 10 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 10? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU  
REFLEKSJI POD NUMEREM 10 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

# DZIEŃ 10 KARTA PRACY 10

KAŻDY MA W SWOIM OTOCZENIU, DALSZYM LUB BLIŻSZYM OSOBĘ, KTÓRĄ UWAŻA ZA PEWNĄ SIEBIE, ODPORNĄ NA STRES.

BUDUJĄC WŁASNĄ PEWNOŚĆ SIEBIE WARTO SIĘ PRZYJRZEĆ TAKIM LUDZIOM I UCZYĆ SIĘ OD NICH.

POMYŚL TERAZ O OSOBIE, KTÓRĄ UWAŻASZ ZA PEWNĄ SIEBIE, ODPORNĄ NA STRES.

W PONIŻSZEJ RAMCE WYPISZ TO, JAKIE CECHY TEJ OSOBY CHCESZ ZAADAPTOWAĆ U SIEBIE

PRZYJRZYJ SIĘ TERAZ POWYŻSZEMU OPISOWI I WYPISZ TE CECHY, KTÓRE JUŻ POSIADASZ, ALBO KIEDYKOLWIEK POSIADAŁAŚ

REFLEKSJA

# DZIEŃ 10 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P

W

Ś

C

P

S

N

6:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00