

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 - D N I O W Y K U R S

R A D Z E N I A S O B I E
Z E S T R E S E M

DZIEŃ 11 LEKCJA 11

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 11 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 11 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 11? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 11 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 11 KARTA PRACY 11

W PONIŻSZYM ĆWICZENIU PRZYJRZYSZ SIĘ SYTUACJOM, KTÓRE WYWOŁUJĄ W TOBIE NEGATYWNE UCZUCIA, TAKIE JAK LĘK, STRES, NIEPEWNOŚĆ. ROZBIERZ JE NA CZUNNKI PIERWSZE **(A B C D EMOCJI)**

MOŻESZ KORZYSTAĆ Z TEGO ĆWICZENIA W FORMIE DZIENNIKA. POSTĘPUJĄC ZGODNIE Z OPISANYMI PONIŻEJ KROKAMI.

1. OPISZ SYTUACJĘ **(A)**, KTÓRA WYWOŁAŁA W CIEBIE NEGATYWNE UCZUCIA.
2. WYPISZ, CO W TEJ SYTUACJI MYŚLAŁAŚ **(B)**
3. WYPISZ, JAKIE UJEMNE EMOCJE SIĘ POJAWIŁY W TOBIE **(C)**
4. OPISZ, JAKIE BYŁY KONSEKWENCJE TEJ SYTUACJI (CO SIĘ STAŁO? CO ZROBIŁAŚ? CZEGO NIE ZROBIŁAŚ? **(D)**
5. ZASTANÓW SIĘ I ZAPISZ RADĘ, JAKĄ DAŁABYŚ SVOJEJ PRZYJACIÓŁCE / BLISKIEJ OSOBY.

1. SYTUACJA I (A)

2. MYŚLI (B)

3. EMOCJE (C)

4. DZIAŁANIA (D)

5. RADA DLA PRZYJACIÓŁKI / BLISKIEJ OSOBY

1. SYTUACJA II (A)

2. MYŚLI (B)

3. EMOCJE (C)

4. DZIAŁANIA (D)

5. RADA DLA PRZYJACIÓŁKI / BLISKIEJ OSOBY

REFLEKSJA

DZIEŃ 11 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