

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 12 LEKCJA 12

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 12 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 12 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 12? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU  
REFLEKSJI POD NUMEREM 12 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

# DZIEŃ 12 KARTA PRACY 12

KAŻDY CZŁOWIEK PROWADZI W SWOJEJ GŁOWIE WEWNĘTRZNY MONOLOG. WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU, JEŻELI JEST ON WSPIERAJĄCY I MOTYWUJĄCY.

TRUDNOŚĆ ZACZYNA SIĘ WTEDY, GDY W TAKIEJ ROZMOWIE ZE SOBĄ ZACZYNASZ SKUPIAĆ SIĘ NA SWOICH WADACH, PORAŻKACH, SŁABOŚCIACH.

TO ZNACZY, ŻE POJAWIŁ SIĘ WEWNĘTRZNY KRYTYK. TAKI NEGATYWNY MONOLOG MOŻE WYWOŁAĆ NIEPRZYJEMNE EMOCJE.

MOŻESZ PORADZIĆ SOBIE Z WEWNĘTRZNYM KRYTYKIEM, A NEGATYWNY MONOLOG ZAMIENIĆ NA WSPIERAJĄCY DLA SIEBIE.

OPISZ SYTUACJĘ, W KTÓREJ POJAWIŁ SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE WEWNĘTRZNY KRYTYK.

---

---

---

JAK WYGLĄDA TWÓJ WEWNĘTRZNY KRYTYK? KIM JEST? JAKIM GŁOSEM DO CIEBIE MÓWI? JAKI JEST JEGO TON? BYĆ MOŻE PRZYJMUJE POSTAĆ OSOBY Z TWOJEGO OTOCZENIA? OPISZ GO PONIŻEJ.

---

---

---

---

---

---

---

REFLEKSJA

---

---

# DZIEŃ 12 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