

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 13 LEKCJA 13

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 13 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 13 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 13? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 13 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 13 KARTA PRACY 13

WYBIERZ 5 POTRZEB, KTÓRE W TWOJEJ OPINII MASZ NIEZASPOKOJONE.

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

USZEREKUJ SWOJE NIEZASPOKOJONE POTRZEBY OD TEJ, KTÓRA MA DLA CIEBIE
NAJWIĘKSZE ZNACZENIE NA TEN MOMENT DO TEJ, KTÓRA MA NAJMNIEJSZE ZNACZENIE
DLA CIEBIE NA TEN MOMENT

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKIMI ZDROWYMI STRATEGIAMI ZASPOKOISZ KAŻDĄ ZE SWOICH POTRZEB?

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

REFLEKSJA

DZIEŃ 13 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

PODZIĘKOWANIE

18:00

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00