

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 14 LEKCJA 14

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 14 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 14 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 14? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 14 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 14 KARTA PRACY 14

WEWNĘTRZNY KRYTYK UŻYWA CZĘSTO SFORMOWAŃ TYPU: „ NA PEWNO SOBIE NIE PORADZISZ. NAWET NIE PODEJMUJ SIĘ TEGO ZADANIA”.

W LEWEJ KOLUMNIE PONIŻSZEJ TABELI WYPISZ TO, CO TWÓJ WEWNĘTRZNY KRYTYK MÓWI DO CIEBIE. PO PRAWEJ STRONIE KOLUMNY ZAPISZ TO, CO ODPOWIESZ WEWNĘTRZNEMU KRYTYKOWI. (OCZYWIŚCIE TYLKO ZDROWA, KONSTRUKTYWNA ODPOWIEDŹ).

CO MÓWI DO MNIE WEWNĘTRZNY KRYTYK?	CO ODPOWIEM WEWNĘTRZNEMU KRYTYKOWI?

REFLEKSJA

DZIEŃ 14 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