

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 15 LEKCJA 15

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 15 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 15 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 15? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 15 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 15 KARTA PRACY 15

JAK JEST? OPISZ SYTUACJĘ, KTÓRA CIĘ NIEPOKOI.

W TYM ZADANIU OPISUJESZ FAKTY, OPISUJESZ SYTUACJĘ, KTÓRA MIAŁA MIEJSCE.

OPISZ, JAK BYŚ CHCIAŁA, ABY TA SYTUACJA WYGLĄDAŁA, ŻEBYŚ PO TYM ZDARZENIU MYŚLAŁA ZDROWO I CZUŁA SIĘ DOBRZE.

CO POWODUJE, ŻE NIE JEST TAK, JAK BYŚ CHCIAŁA, ABY BYŁO? CO PRZESZKADZA? WYPISZ TO

KROKI, KTÓRE PODEJMĘ, ABY BYŁO TAK, JAK BYM CHCIAŁA, ŻEBY BYŁO. WYPISUJESZ KONKRETNE, REALNE KROKI, KTÓRE MOŻESZ PODJĄĆ, ABY ZMIENIĆ SVOJĄ SYTUACJĘ I POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA.

REFLEKSJA

DZIEŃ 15 KARTA PRACY 15 C.D.

CZYTANIE W MYŚLACH - ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE

WIDZISZ SPRAWY NEGATYWNIE, BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY MASZ NA TO JAKIEŚ DOWODY CZY NIE. BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY TO SĄ FAKTY, CZY RACZEJ TWOJA ICH INTERPRETACJA. STWIERDZASZ, ŻE KTOŚ JEST DO CIEBIE WROGO NASTAWIONY I CIEBIE NIE LUBI (TWOJA INTERPRETACJA I CZYTANIE W MYŚLACH), ALE W ŻADEN SPOSÓB TEGO NIE SPRAWDZISZ, BO TEGO ZWYCZAJNIE NIE DA SIĘ SPRAWDZIĆ NA TYM ETAPIE - NO CHYBA, ŻE ZAPYTASZ TEJ OSOBY WPROST: CZY JESTEŚ DO MNIE WROGO NASTAWIONA CZY FAKTEM JEST, ŻE MNIE NIE LUBISZ? - WTEDY TO JEST FAKT, JEŚLI DANA OSOBA DOKŁADNIE TAK POWIE SŁOWO W SŁOWO.

ALE CO ZROBISZ Z TYM FAKTEM / ZDARZENIEM (A), CO POMYŚLISZ (B), JAK SIĘ POCZUJESZ (C) I CO ZROBISZ (D) **ZALEŻY TYLKO OD CIEBIE, ALE TO JUŻ WIESZ. TERAZ TYLKO UTRWALASZ TEN NOWY WZORZEC.**

REAGUJESZ WYCOFANIEM SIĘ ALBO ATAKIEM. TO Z KOLEI WYWOŁUJE NEGATYWNE REAKCJE LUDZI BLISKO CIEBIE I AUTOMATYCZNIE POTWIERDZA TWOJE PRZEKONANIE, ŻE INNI SĄ WROGO DO CIEBIE NASTAWIENI I CIEBIE NIE LUBIĄ. MASZ TO, CO CHCESZ MIEĆ. MYŚLISZ, ŻE SĄ WROGO NASTAWIENI, MASZ UJEMNE EMOCJE. DZIAŁASZ W ENERGII WROGOŚCI I STRATY, TO JEST TO LOGICZNE, ŻE NIC INNEGO CIĘ NIE SPOTKA. NIE SPOTKA CIĘ NIC DOBREGO, SKORO ŻYCZYSZ SOBIE, ABY TWOJE ŻYCIE WYGLĄDAŁO WŁAŚNIE TAK.

WYPISZ ZNIEKSZTACENIA POZNAWCZE, KTÓRE SĄ W TWOJEJ GŁOWIE. LUBISZ JE?

CO POWODUJE, ŻE TAK INTERPRETUJESZ ZDARZENIA? JAKIE SVOJE POTRZEBY TYM ZASPOKAJASZ? POPRACUJ LISTĘ POTRZEB I ZASTANÓW SIĘ, JAKIE SVOJE POTRZEBY ZASPOKAJASZ TAKIMI MYŚLAMI, EMOCJAMI I ZACHOWANIEM.

REFLEKSJA

DZIEŃ 15 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