

The background is an abstract composition of organic, flowing shapes in shades of light blue, teal, and 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 16 LEKCJA 16

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDITACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 16 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 16 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 16? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 16 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 16 KARTA PRACY 16

TO W JAKI SPOSÓB REAGUJESZ NA STRES JEST TWOIM WŁASNYM WYBOREM. DLACZEGO REAGUJESZ TAK, JAK REAGUJESZ? MOŻE DLATEGO, ŻE NIKT NIE NAUCZYŁ CIEBIE REAGOWAĆ INACZEJ? MOŻE DLATEGO ŻE NIKT TOBIE NIE POKAZAŁ JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM? TEGO SIĘ UCZYMY.

ILE RAZY SŁYSZAŁAŚ "NIE STRESUJ SIĘ "....AHH ŻEBY TO BYŁO TAKIE PROSTE.....

TO NIE STRES WYRZĄDZA TOBIE KRZYWDĘ, ALE SPOSÓB, W JAKI REAGUJESZ NA DANĄ SYTUACJĘ.

MOŻE ZDARZYĆ SIĘ TAK, ŻE NIE MASZ WPŁYWU NA PEWNE WYDARZENIA. ALE ZAWSZE MASZ WPŁYW, CO MYŚLISZ O TEJ SYTUACJI.

W TYM ZADANIU ZASTANÓW SIĘ, NA CO TAK NAPRAWDĘ SIĘ DENERWUJESZ, CO KONKRETNIE WYWOŁUJE W TOBIE SILNE EMOCJE?

A) WYPISZ TE SYTUACJE. JEŻELI POTRZEBUJESZ WIĘCEJ MIEJSCA, WEŹ DODATKOWĄ KARTKĘ.

REFLEKSJA

DZIEŃ 16 KARTA PRACY 16 C.D.

B) NASTĘPNIE SPOŚRÓD SYTUACJI WYPISANYCH W PKT A WYBIERZ TE, NA KTÓRE W OGÓLE NIE MASZ WPŁYWU I WYPISZ JE PONIŻEJ

C) NASTĘPNIE SPOŚRÓD WYPISANYCH SYTUACJI W PKT. A WYBIERZ TE, NA KTÓRE MASZ WPŁYW I MOŻSZ JE ZMIENIĆ. WYPISZ JE PONIŻEJ

REFLEKSJA

DZIEŃ 16 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