

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 liquid effect. The overall aesthetic is modern and artistic.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS

**RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM**

DZIEŃ 18 LEKCJA 18

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDITACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 18 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 18 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 18? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 18 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 18 KARTA PRACY 18

EMOCJONALNE UZASADNIENIE - EMOCJONALNA INTERPRETACJA

TRAKTUJESZ SWOJE UCZUCIA JAKO JEDYNE POTWIERDZENIE PRAWDY - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SWOJEJ DROGI ZMIANY.

STWIERDZASZ, ŻE TWOJE NEGATYWNE, NIEPRZYJEMNE EMOCJE SĄ WYNIKIEM TEGO, ŻE RZECZY WOKÓŁ CIEBIE SĄ NEGATYWNE - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SWOJEJ DROGI ZMIANY.

JEŚLI CZUJESZ SIĘ ŹŁE, TO DLA CIEBIE OZNACZA, ŻE OTACZAJĄCY CIĘ ŚWIAT JEST ZŁY - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SWOJEJ DROGI ZMIANY.

W RZECZYWISTOŚCI NAWET NIE ROZEJRZYSZ SIĘ DOKOŁA, ABY SPRAWDZIĆ CZY TO PRAWDA. MYŚLISZ: "CZUJĘ SIĘ WINNA, WIEC NAPEWNO JESTEM WINNA"

"DLACZEGO ONA MI TO ZROBIŁA? CO ZA OKROPNA PRZYJACIÓŁKA!". "CO ZA WSTRĘTNY CZŁOWIEK, DLACZEGO MNIE TAK POTRAKTOWAŁ?", "SPRAWIASZ, ŻE CZUJĘ SIĘ JAK DNO"....

STOP! NIKT POZA TOBĄ NIE MA WPŁYWU NA TO, CO MYŚLISZ O ZDARZENIU, JAKIE EMOCJE SĄ WYNIKIEM TWOICH MYŚLI ORAZ CO ZROBISZ. NIKT. TYLKO TY.

- W TYM NIEZDROWYM W MYŚLENIU, TWOJE EMOCJE STAJĄ SIĘ BARDZO SILNE.
- TO, CO MYŚLISZ, ZALEŻY OD CIEBIE.
- TO, JAK SIĘ CZUJESZ WYNIKA Z TEGO, CO MYŚLISZ, A NIE Z TEGO, JAK RZECZYWIŚCIE SIĘ DZIEJE.
- MYŚLENIE RZUTUJE NA EMOCJE. EMOCJE RZUTUJĄ NA DZIAŁANIE.
- EMOCJE RZUTUJĄ NA MYŚLENIE. ZŁE SAMOPOCZUCIE, SMUTEK PRZYGNĘBIENIE.
- EMOCJE SPRAWIAJĄ, ŻE WSZYSTKO INNE RÓWNIEŻ WYDAJE SIĘ ZŁE. ALE TO TWOJA INTERPRETACJA. NIE CZYJAŚ. TYLKO TWOJA.

PAMIĘTAJ O TYM, ŻE TO NIE LUDZIE I SYTUACJE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ ŹŁE.

TO MYŚLI (**B**) W ODNIESIENIU DO ZDARZENIA (**A**), ORAZ EMOCJE (**C**) SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ OK ALBO NIE OK. TYLKO TY JESTEŚ ODPOWIEDZIALNA ZA TO, JAK SIĘ CZUJESZ.

1. TERAZ ZAPISZ 10 RAZY TAKIE ZDANIE:

TO ODE MNIE ZALEŻY, JAK SIĘ CZUJĘ. TO JA JESTEM ODPOWIEDZIALNA ZA TO, JAK MYŚLĘ, JAK CZUJĘ, JAK DZIAŁAM. TYLKO JA. NIKT INNY.

2. NASTĘPNIE PRZECZYTAJ KAŻDE Z 10 ZDAŃ NA GŁOS.

3. POWIEŚ KARTĘ W WIDOCZNYM MIEJSCU.

REFLEKSJA

DZIEŃ 18 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