

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 19 LEKCJA 19

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 19 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 19 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 19? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 19 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 19 KARTA PRACY 19

KATASTROFIZACJA - ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE - ZMIANA WZORCÓW ZACHOWAŃ

JEŚLI "KATASTROFIZUJESZ" TO MAŁA DZIURKA NA DNIE ŁODZI JEST DLA CIEBIE RÓWNOZNACZNA Z JEJ ZATOPIENIEM.

ZE WSZYSTKICH MOŻLIWYCH SCENARIUSZY MASZ SKŁONNOŚĆ DO WYBIERANIA TEGO NAJGORSZEGO SCENARIUSZA, NAWET TAKIEGO, KTÓRY JEST NAJMNIJ PRAWDOPODOBNY.

KIEDY CZYTASZ W GAZECIE O JAKIMŚ NIESZCZĘŚCIU LUB SŁYSZYSZ ZŁĄ PLOTKĘ ZACZYNASZ ODRAZU ZASTANAWIAĆ SIĘ:

"CO BĘDZIE, JEŚLI TO NIESZCZĘŚCIE PRZYTRAFI SIĘ MNIE?"

"CO BĘDZIE, JEŚLI ZŁAMIE NOGĘ?"

"CO BĘDZIE JEŚLI COŚ MU / JEJ SIĘ STANIE?"

CO BĘDZIE, JEŚLI TO SPOTKA MNIE?"

NA PEWNO MNIE TO SPOTKA, NA PEWNO STANIE SIĘ COŚ ZŁEGO, NA PEWNO MNIE OCENIA, NA PEWNO MNIE OBGADAJĄ, NA PEWNO BĘDZIE TAM ZŁA ATMOSFERA, NA PEWNO BĘDZIE TAM BEZ SZACUNKU, NA PEWNO BĘDĄ SIĘ ZE MNIE ŚMIAĆ, NA PEWNO NIE BĘDĘ MIEĆ NA TO PONIĘDZY, NIE STAĆ MNIE NA TO, TO ZA DROGO, CO BĘDZIE, JAK MÓJ PARTNER ZACZNIE ZNOWU PIĆ....TO BEZ SENSU ITD....

TAKA LISTA NIE MA KOŃCA. WYOBRAŹNIA KATASTROFISTKI NIE ZNA GRANIC.

"BÓL GŁOWY TO PEWNIENIE OZNAKA RAKA MÓZGU", BÓL PIERSI TO NA PEWNO OZNAKA RAKA PIERSI",

"JAK NIE ZAPŁACĘ CZYNSZU / HIPOTEKI NA CZAS, TO STRACĘ WSZYSTKO I UMREĆ BEZDOMNA POD MOSTEM".

"JAK BĘDĘ WRACAĆ DO DOMU TO NAPEWNO MNIE NAPADNĄ".

"JAK PÓJDE NA TO SZKOLENIE TO NA PEWNO BĘDĄ SIĘ ZE MNIE ŚMIAĆ"

WYPISZ SVOJE KATASTROFICZNE MYŚLI, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ TWORZYSZ

DZIEŃ 19 KARTA PRACY 19 C.D.

TE WSZYSTKIE RZECZY MOGĄ SIĘ WYDARZYĆ, ALEŻ OCZYWIŚCIE!

PRZECIEŻ SAMA GENERUJESZ TAKIE MYŚLI **(B)**. A MYŚLI GENERUJĄ EMOCJE **(C)**. A EMOCJE GENERUJĄ ZDARZENIA **(D)**. PODŚWIADOMIE DAŻY SZ DO TEGO. DZIEJE SIĘ TAK, JAK O TO PROSISZ. WIDZISZ TO?

BIEDNY ZAWSZE BĘDZIE BIEDNY DOPÓKI NIE ZMIENI MYŚLENIA NA ZDROWE I BUDUJĄCE. SMUTNY ZAWSZE BĘDZIE SMUTNY, DOPÓKI NIE ZMIENI MYŚLENIA NA ZDROWE I BUDUJĄCE. ZŁY ZAWSZE BĘDZIE ZŁY DOPÓKI NIE ZMIENI DZIAŁANIA NA ZDROWE I BUDUJĄCE. A ŻEBY DZIAŁAĆ ZDROWO, TRZEBA MYŚLEĆ ZDROWO.

JEŚLI CHCESZ ODMIENIĆ SWOJE ŻYCIE, ZACZNIJ MYŚLEĆ ZDROWO. BĄDŹ WDZIĘCZNA ZA TO, CO MASZ. POSŁUŻ SIĘ WDZIĘCZNOŚCIĄ, ABY ŚWIADOMIE PRZESUNĄĆ NISKĄ ENERGIĘ W STRONĘ WYSOKIEJ ENERGII ŻYCIOWEJ.

POWYŻSZE KATASTROFICZNE MYŚLI ZAMIEŃ NA MYŚLI WDZIĘCZNOŚCI. ZAMIEŃ NA TAKIE MYŚLI, KTÓRE BĘDĄ CIEBIE WSPIERAĆ. ZAMIEŃ NA TAKIE MYŚLI, PO KTÓRYCH POCZUJESZ RADOŚĆ W SERCU. JEŚLI NAPISZESZ COŚ, CO NIE SPRAWI, ŻE CZUJESZ OCIEŃ W SERCU, TO SZUKAJ DALEJ, BO TO NIE JEST TA MYŚL. TWÓRZ MYŚLI O WYSOKIEJ ENERGII! TYLKO TAKIE!

WYPISZ SWOJE WYSOKOENERGETYCZNE MYŚLI, KTÓRE ZASTĄPIĄ TWOJE MYŚLI KATASTROFICZNE.

REFLEKSJA

DZIEŃ 19 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