

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 20 LEKCJA 20

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 20 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 20 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 20? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 20 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 20 KARTA PRACY 20

W CZYM KONKRETNIE POMAGAJĄ CI TECHNIKI ODDECHOWE?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

KTÓRE Z TECHNIK ODDECHOWYCH SĄ TWOIMI ULUBIONYMI? OPISZ JE TAK, JAKBYŚ MIAŁA JE OPISAĆ DLA PRZYJACIÓŁKI - ZAREKLAMUJ JE SAMA DLA SIEBIE I DLA NIEJ

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

JAKIE ZMIANY WIDZISZ W SWOIM SPOSOBIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM PO WYKONYWANIU CODZIENNIE RANO ĆWICZENIA „TĘCZA” ORAZ CODZIENNIE WIECZOREM ĆWICZENIA „27 POZIOMÓW ODDECHU”?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

JAKIE SĄ TWOJE ZASOBY PO 20 LEKCJACH 21 - DNIOWEGO KURSU RADZENIA SOBIE ZE STRESEM?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

REFLEKSJA

DZIEŃ 20 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