

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 21 LEKCJA 21

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 21 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 21 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 21? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 21 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 21 KARTA PRACY 21

MASZ KOŁO EMOCJI I 100% ENERGII DO ROZDYSPONOWANIA PRZY KAŻDEJ EMOCJI. OKREŚL % EMOCJI, KTÓRY ODCZUWASZ WPISUJĄC % PRZY DANEJ EMOCJI. SUMA MA BYĆ RÓWNA 100% NA KOLE,

PRZYKŁAD:

RADOŚĆ 15%, SMUTEK 30%, WSTRĘT 20% STRACH 20 % ZASKOCZENIE 5% ZŁOŚĆ 10%

RADOŚĆ

SMUTEK

WSTRĘT

STRACH

ZASKOCZENIE

ZŁOŚĆ



WYPISZ 5 KORZYŚCI Z EMOCJI ZŁOŚCI

1

2

3

4

5

DZIEŃ 21 KARTA PRACY 21 C.D.

DO KAŻDEJ EMOCJI DOPISZ PRZYKŁADOWE ZDARZENIE (A) GENERUJĄCE MYŚL (B) ORAZ EMOCJĘ (C) I DZIAŁANIE (D). DOPISZ TAKŻE REZULTAT ORAZ ZNAK "+" JEŚLI CIĘ ZADOWALA, ZNAK "-" JEŚLI CIĘ NIE ZADOWALA.

RADOŚĆ

1	OPIS SYTUACJI (A)
2	MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (B)
3	EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (C)
4	DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (D)
	REZULTAT

SMUTEK

1	OPIS SYTUACJI (A)
2	MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (B)
3	EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (C)
4	DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (D)
	REZULTAT

WSTRĘT

1	OPIS SYTUACJI (A)
2	MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (B)
3	EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (C)
4	DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (D)
	REZULTAT

STRACH

1	OPIS SYTUACJI (A)
2	MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (B)
3	EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (C)
4	DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (D)
	REZULTAT

ZASKOCZENIE

1	OPIS SYTUACJI (A)
2	MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (B)
3	EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (C)
4	DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (D)
	REZULTAT

ZŁOŚĆ

1	OPIS SYTUACJI (A)
2	MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (B)
3	EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (C)
4	DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (D)
	REZULTAT

DZIEŃ 21 KARTA PRACY 21 C.D.

NAPISZ DO KAŻDEGO ZDARZENIA POZYTYWNA MYŚL.

1

2

3

4

5

6

CO DAJE TOBIE ZŁOŚĆ?

CO DOBREGO?

CO ZŁEGO?

ZA CO JESTEŚ WDZIĘCZNA EMOCJI ZŁOŚCI?

ZA CO SOBIE DZIŚ PODZIĘKUJESZ PRZY OKAZJI OSTATNIEJ LEKCJI 21
- DNIOWEGO KURSU RADZANIA SOBIE ZE STRESEM?

REFLEKSJA

DZIEŃ 21 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