

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 3 LEKCJA 3

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 3 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 3 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 3? ☐

---

---

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU  
REFLEKSJI POD NUMEREM 3 ☐

---

---

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

☐



# KARTA PRACY 3

JAKIE POZNAŁAŚ RODZAJE STRESU?

---

---

---

---

---

CO NAJBARDZIEJ DO CIEBIE PRZEMÓWIŁO?

---

---

---

---

---

CO CIĘ ZASKOCZYŁO Z TYCH INFORMACJI?

---

---

---

---

CO ZABIERASZ Z DZISIEJSZEJ LEKCJI?

---

---

---

---

REFLEKSJA

---

---

---

---

---



# DZIEŃ 3 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