

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 5 LEKCJA 5

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 5 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 5 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 5? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 5 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 5 KARTA PRACY 5

JAKIE POZNAŁAŚ BIOLOGICZNE ASPEKTY STRESU?

PRZYPOMNIJ SOBIE JEDNO ZDARZENIE, KTÓRE WYWOŁAŁO W TOBIE STRES. OPISZ ZDARZENIE W PUNKCIE A

A ZDARZENIE AKTYWUJĄCE **(A)**

B JAKA MYŚL SIĘ POJAWIŁA? **(B)**

C JAKA EMOCJA SIĘ POJAWIŁA? **(C)**

D JAKIE BYŁO TWOJE DZIAŁANIE **(D)** W KONSEKWENCJI ZDARZENIA **(A)**, MYŚLI **(B)**, EMOCJI/UCZUCIA **(C)**?

CO BYŚ DZIŚ ZROBIŁA INACZEJ?

REFLEKSJA

DZIEŃ 5 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