

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 liquid effect. The overall aesthetic is modern and artistic.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS

**RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM**

DZIEŃ 7 LEKCJA 7

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 7 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 7 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 7? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 7 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 7 KARTA PRACY 7

PONIŻEJ LISTA SUGESTII, JAK MOŻESZ SIEBIE WESPRZEĆ
W SYTUACJI STRESU

- 1 ODDECH SEKWENCYJNY 1 WDECH, WSTRZYMANIE WYDECH...DWA - WDECH - WSTRZYMANIE - WYDECH...
- 2 PLANOWANIE KOLEJNEGO DNIA
- 3 ROZMOWA ZE SPECJALISTĄ
- 4 NAWIĄZANIE BLIŻSZEGO KONTAKTU ZE SOBĄ POPRZECZ MONOLOG WEWNĘTRZNY
- 5 ZDROWE MYŚLENIE W OPARCIU O A B C D EMOCJI

CO STOSUJESZ JUŻ Z POWYŻSZYCH PRAKTYK?

CO DZIŚ DOPISZESZ DO SWOJEJ LISTY JAKO PODRĘCZNĄ APTECZKĘ
W SYTUACJI STRESU?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

REFLEKSJA

DZIEŃ 7 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