

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**

OPRACOWANIE GRAFICZNE MATERIAŁÓW:
IDK KATARZYNA ZALEWSKA

DZIEŃ 1 LEKCJA 1

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 1 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 1 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 1? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU
REFLEKSJI POD NUMEREM 1 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 1 KARTA PRACY 1

NAPISZ WŁASNĄ DEFINICJĘ STRESU. CZYM DLA CIEBIE JEST STRES?

OPISZ 3 SYTUACJE, W KTÓRYCH ODCZUWASZ NADMIERNY STRES

STRES, KÓTRY ODCZUWAM POWODUJE, ŻE

ZAZNACZ WŁAŚCIWĄ ODPOWIEDŹ

☐

LUBIĘ I CHCE SIĘ TAK CZUĆ

☐

NIE LUBIĘ I NIE CHCĘ SIĘ TAK CZUĆ

KIEDY ODCZUWAM STRES, CZUJĘ WTEDY

ZACHOWUJĘ SIĘ WTEDY

DZIEŃ 1 - 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