



CZAS DLA SIEBIE

Codzienna checklista spokoju

5 prostych rzeczy, które możesz zrobić dziś, by poczuć się lepiej

Stworzona z myślą o tych, którzy chcą choć na chwilę zatrzymać się w codziennym biegu

1. Zatrzymaj się na minutę

Usiądź. Zamknij oczy. Oddychaj.

Przez 60 sekund nie musisz nic robić. Po prostu bądź.

✍ Jak się czułam/em po tej pauzie?

.....

2. Zrób coś powoli

Może to być herbata, spacer, rozciąganie... ale bez pośpiechu.

Daj sobie czas i zauważ ten moment.

✍ Co zrobiłam/em wolniej niż zwykle?

.....

3. Zadaj sobie jedno pytanie

„Czego dziś naprawdę potrzebuję?”

Zatrzymaj się przy tej odpowiedzi – ona ma znaczenie.

✍ Moja odpowiedź:

.....

4. Zauważ coś przyjemnego

Promień słońca. Dźwięk. Smak. Uczucie miękkiego swetra.

To drobiazgi, ale mają moc zakotwiczenia w teraźniejszości.

✍ Co sprawiło mi dziś drobną przyjemność?

.....

5. Zamknij dzień z intencją

Zanim zaśniesz – zatrzymaj się na chwilę i powiedz sobie coś dobrego.

Dziś zrobiłam/em tyle, ile mogłam/em. To wystarczy.

✍ Z czym dziś kończę dzień?

.....

Wskazówka: nie musisz zaznaczyć wszystkiego każdego dnia. Wystarczy jeden punkt.

Najważniejsze, że dajesz sobie uwagę. To Twój czas.