

DZIEŃ I NOC

Praktyczny zeszyt Twojego codziennego wzrostu

Anna Dąbrowska
mental coach



Każdy dzień jest wyjątkowy... Dziś jest inne niż wczoraj i jutro.

© Copyright by Skrzydła pracownia Zmian, 2020

Autor: Anna Dąbrowska

Tytuł: Dzień i noc. Praktyczny zeszyt Twojego codziennego wzrostu.

Projekt okładki: Anna Dąbrowska

Skład: Anna Dąbrowska

WYDAWCA

Skrzydła Pracownia Zmian Anna Dąbrowska

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

LITERATURA

Pracując nad tym work-bookiem korzystałam ze źródeł:

1. Fenomen poranka, Hal Elrod
2. Jak zarządzać emocjami? Anna Kromska

TYTUŁEM WSTĘPU

Oddaję w Wasze ręce:

Dzień i noc. Praktyczny zeszyt Twojego codziennego wzrostu.

Mi samej bardzo brakowało takiego notatnika, w którym łatwo byłoby mi się odnaleźć. Miałam taki swoisty koncert życzeń. Gdzie z jednej strony mogłabym zapisać wszystko to co ważne, a z drugiej strony odpowiednie sekcje byłyby łatwe do zweryfikowania. Gdzie byłoby miejsce na różne do załatwienia sprawy, ale i przestrzeń na wdzięczności oraz luźne notatki. Gdzie mogłabym się chwilę zatrzymać rano, ale i wieczorem. Gdzie mogłabym zachwycać swoje oko, gdzie byłoby dużo przestrzeni, ale, żeby też nie ważył tonę.

Stąd ten pomysł, na przystanek STOP na początek i koniec dnia, na zanotowanie różnych refleksji, w odpowiednich miejscach. Wiele się mówi o porankach. Jak one wyglądają u ludzi sukcesu, czym są one wypełnione. Nie jest to tylko kwestia wstawania bardzo wcześnie rano. A tego jak ten poranek wygląda, jaka ma strukturę, plan, jakie są jego stałe punkty. Dużo mniej mówi się o wieczornym zamykaniu dnia, przewija się jedynie lista sukcesów, plan na następny dzień. A przecież, gdybyśmy założyli, że jesteśmy jak komputery, a każdy dzień jest nowo otwartą aplikacją, to chyba nie trzeba mówić co się z nim dzieje, po 30, 40 czy 50 latach codziennej pracy :) Krótko mówiąc system się zawiesza, działa nieefektywnie, jest niewydolny. W takiej sytuacji suplementy, ćwiczenia, dieta, a i owszem są pomocne, jednak to za mało. Czas spędzony na zamykaniu dnia, zamyka otwarte procesy, albo przynajmniej pozostajemy świadomi tych działających w tle aplikacji, tego co się w nas dzieje, jakie emocje nam towarzyszą, mamy to uświadomione, nazwane :)

Aby to wypełnianie notatek z każdego dnia, było bardziej owocne, potrzebne jest zatrzymanie. U ludzi sukcesu, często dzień zaczyna się medytacją, modlitwą. Ja również chciałam Cię do tej praktyki zaprosić. Podaruj sobie taki czas, minimum 5 minut, pełnego ciszy i obecności. Daj sobie taki prezent, a po 30 dniach praktykowania poczujesz różnicę.

Na koniec, życzę Ci dobrego czasu z samym sobą, ogromu dobrych, inspirujących myśli oraz wdzięczności.

Anna Dąbrowska,
mental coach nowych możliwości i rozwiązań

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

DZIEŃ:

DATA:

CEL:

EMOCJA:

ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE Z CZASU MEDYTACJI. CO CIĘ PORUSZYŁO?
CZY BYŁA JAKAŚ MYŚL, KTÓRA DO CIEBIE WRACAŁA I NIE DAWAŁA SPOKOJU?

Z WDZIĘCZNOŚCIĄ ZA CO
ZACZYNASZ DZIEŃ:

TWOJE AFIRMACJE:

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA DZIŚ I PRIORYTETY:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

NA DOBRY KONIEC DNIA

DZIEŃ:

DATA:

Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ DZIEŃ? JAKIE EMOCJE CI TOWARZYSZĄ?
CO ZWRÓCIŁO TWOJĄ UWAGĘ?

ZA CO JESTEŚ DZIŚ,
WDZIĘCZNY SOBIE?

ZA CO, CO SIĘ DZIŚ WYDARZYŁO
JESTEŚ WDZIĘCZNY?

Z CZEGO DZIŚ JESTEŚ ZADOWOLONY?

CO MOGŁO PÓJŚĆ LEPIEJ?

TWOJE WAŻNE SPRAWY NA JUTRO:

TWOJE WAŻNE MYŚLI, NOTATKI:

PODSUMOWANIE 30 DNI

NA SKALI OD 1 DO 10,
GDZIE 1 TO NAJSŁABIEJ, A 10 MAKSYMALNA ENERGIA - OKREŚL:
JAK OCENIASZ TWÓJ POZIOM ENERGII NA STARCIE - PIERWSZEGO DNIA?
JAK OCENIASZ TWÓJ POZIOM ENERGII NA KOŃCU - OSTATNIEGO DNIA?

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO 30 DNIACH? CO ZYSKAŁEŚ?
CZEGO DOŚWIADCZYŁEŚ? CZY WARTO BYŁO?

CO CHCIAŁBYŚ, ŻEBY Z TOBĄ ZOSTAŁO? CO CHCIAŁBYŚ PRAKTYKOWAĆ DALEJ?

JEŚLI CHCIAŁBYŚ SIĘ PODZIELIĆ REFLEKSJAMI Z TYCH 30 DNI,
ZAPRASZAM CIĘ DO KONTAKTU MAILOWEGO LUB TELEFONICZNEGO:

ANIA@SKRZYDLAPRACOWNIAZMIAN.PL
606-454-777

[Dołącz do grupy - DNA Szczęścia](#)

NA HASŁO STOP - RABAT 50% NA WARSZTATY I SESJE