PLANER SAMOOPIEKI

12 tygodni, aby zadbać o siebie z większą uważnością, spokojem i regularnością

Twój osobisty system planowania praktyk, obserwowania samopoczucia i budowania codziennej równowagi.

WAŻNA INFORMACJA

© 2026 Planer samoopieki. Wszelkie prawa zastrzeżone. Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego. Kopiowanie, udostępnianie, odsprzedawanie lub publikowanie całości albo części materiału bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich jest zabronione.

Planer jest narzędziem wspierającym organizację codziennej samoopieki, refleksję i obserwowanie własnego samopoczucia. Nie stanowi diagnozy, terapii ani porady medycznej lub psychologicznej.

Jeśli odczuwasz silne, niepokojące lub długotrwałe objawy fizyczne albo emocjonalne, skontaktuj się z lekarzem, psychologiem lub innym wykwalifikowanym specjalistą.

Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń. Wybieraj tylko te praktyki, które są dla Ciebie bezpieczne, komfortowe i odpowiednie.

SPIS TREŚCI

POCZĄTEK

01 — Prawa autorskie i ważna informacja
02 — Spis treści
03 — Wprowadzenie

MODUŁ 1 — ZACZNIJ OD SIEBIE

04 — Zacznij od siebie
05 — Czym jest samoopieka?
06 — Koło równowagi dobrostanu
07 — Moje sygnały przeciążenia
08 — Moje potrzeby na teraz
09 — Mój osobisty kompas samoopieki

MODUŁ 2 — PRAKTYKI, KTÓRE PASUJĄ DO TWOJEGO ŻYCIA

10 — Praktyki, które pasują do Twojego życia
11 — Moje zasoby i ograniczenia
12 — Mapa praktyk
13 — *Praktyki na 5 minut*
14 — Praktyki na 15 minut
15 — Mój zestaw ratunkowy

MODUŁ 3 — ZAPROJEKTUJ SWÓJ TYDZIEŃ

16 — Zaprojektuj swój tydzień
17 — Moja intencja na 12 tygodni
18 — Moje priorytety i granice
19 — Stałe punkty mojego tygodnia
20 — Trzy poziomy planu
21 — Jak korzystać z tygodniowych kart

MODUŁ 4 — 12 TYGODNI SAMOOPIEKI

22 — Początek programu
23 — Tydzień 1
26 — Tydzień 2
29 — Tydzień 3
32 — Tydzień 4
35 — Tydzień 5
38 — Tydzień 6
41 — Tydzień 7
44 — Tydzień 8
47 — Tydzień 9
50 — Tydzień 10
53 — Tydzień 11
56 — Tydzień 12

MODUŁ 5 — PODSUMOWANIE I DALSZA DROGA

59 — Podsumowanie i dalsza droga
60 — Mój postęp po 12 tygodniach
61 — Co naprawdę mi służy?
62 — Plan na kolejne 30 dni
63 — List do siebie

ZACZNIJ TAM, GDZIE JESTEŚ

Nie potrzebujesz idealnego planu. Potrzebujesz planu, który naprawdę pasuje do Twojego życia.

Samoopieka nie musi oznaczać długich rytuałów, idealnie zaplanowanych poranków ani kolejnej listy obowiązków.

Czasem samoopieka to pięć spokojnych oddechów. Szklanka wody. Krótki spacer. Odłożenie telefonu. Powiedzenie „nie". Poproszenie o pomoc. Zauważenie, że potrzebujesz odpoczynku.

Ten planer pomoże Ci wybierać małe praktyki, które możesz naprawdę wprowadzić do swojego życia. Krok po kroku nauczysz się obserwować swoje potrzeby, planować tydzień bez przeciążenia i zauważać postęp, który łatwo przeoczyć.

Nie musisz robić wszystkiego.
Nie musisz zaczynać od poniedziałku.
Nie musisz wypełniać każdej rubryki.
Wystarczy, że będziesz wracać do siebie z ciekawością i życzliwością.

Przez kolejne 12 tygodni nie będziesz dążyć do perfekcji. Będziesz budować relację ze sobą — spokojniejszą, bardziej świadomą i opartą na tym, czego naprawdę potrzebujesz.

Małe kroki wykonane regularnie mają większą wartość niż idealny plan, którego nie da się utrzymać.

NA POCZĄTEK

Jak chcę się czuć za 12 tygodni?

_____

_____

_____

MODUŁ 1

ZACZNIJ OD SIEBIE

Zanim zaplanujesz nowe praktyki,
zatrzymaj się i sprawdź, czego naprawdę potrzebujesz.

Samoopieka zaczyna się od zauważenia siebie —
bez oceniania i bez pośpiechu.

Na kolejnych stronach przyjrzysz się swojemu
samopoczuciu, potrzebom i sygnałom przeciążenia.

CZYM JEST SAMOOPIEKA?

Samoopieka to świadome działania, które pomagają Ci dbać o ciało, emocje, umysł i codzienną energię.
Nie jest nagrodą, na którą trzeba zasłużyć.
Nie jest egoizmem.
Nie musi być kosztowna ani czasochłonna.
Dobra praktyka samoopieki odpowiada na Twoją prawdziwą potrzebę.

Kiedy jesteś zmęczona lub zmęczony, możesz potrzebować odpoczynku — nie większej motywacji.
Kiedy czujesz chaos, możesz potrzebować prostego planu — nie kolejnych obowiązków.
Kiedy odczuwasz napięcie, możesz potrzebować ruchu, oddechu, rozmowy albo spokojnej przerwy.

CIAŁO
Sen, jedzenie, ruch, odpoczynek i fizyczny komfort.

EMOCJE
Rozpoznawanie uczuć, wyrażanie ich i szukanie bezpiecznego wsparcia.

UMYSŁ
Ograniczanie przeciążenia, porządkowanie myśli i świadome przerwy.

ENERGIA
Zauważanie, co Cię wzmacnia, a co odbiera Ci siły.

MOJA DEFINICJA SAMOOPIEKI

Dokończ zdanie własnymi słowami.

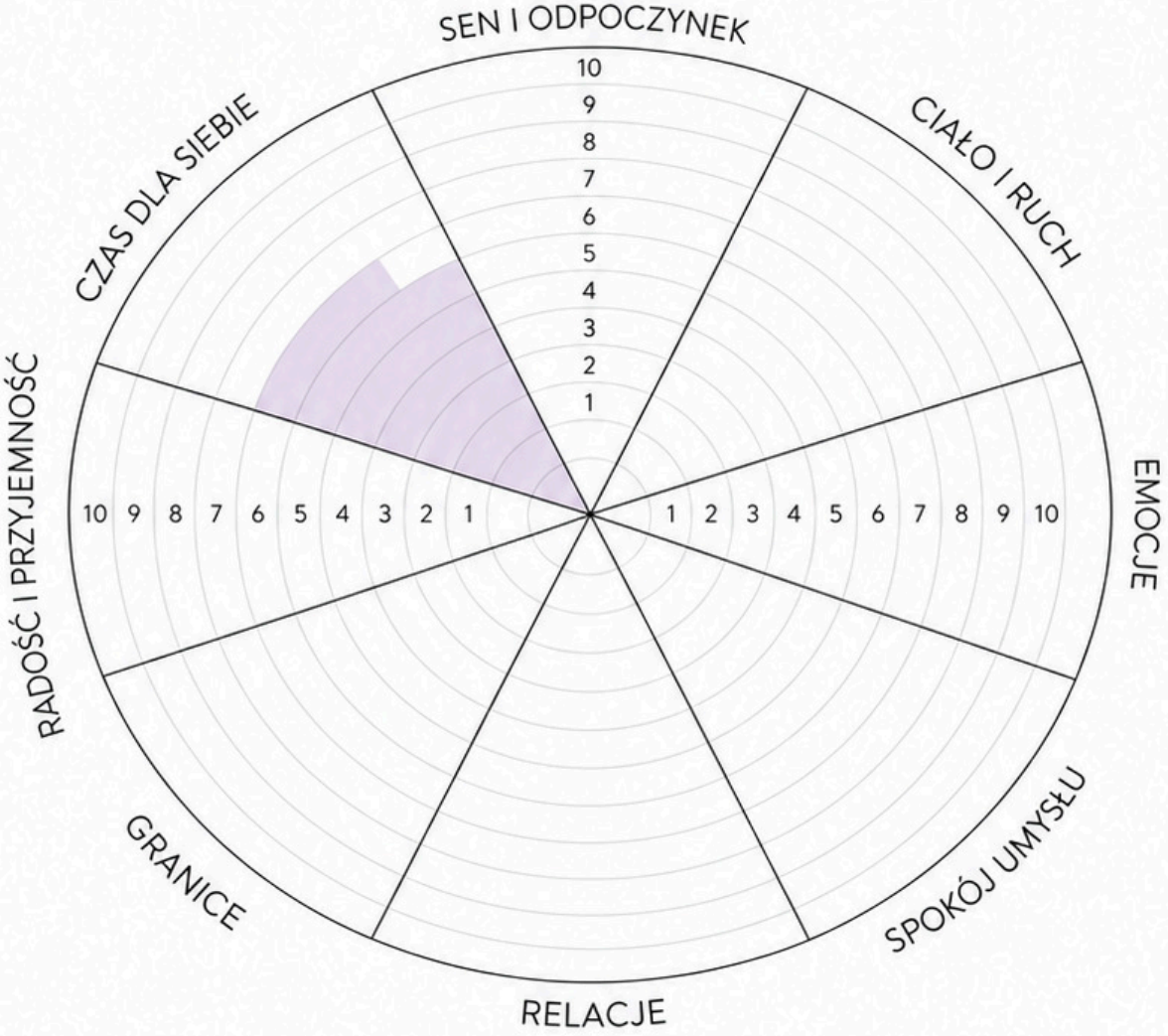
Samoopieka oznacza dla mnie...

Najlepsza praktyka to nie ta, która wygląda idealnie.
To ta, która odpowiada na Twoją aktualną potrzebę.

KOŁO RÓWNOWAGI DOBROSTANU

Poniższe koło pomoże Ci zobaczyć, które obszary Twojego życia są obecnie zaopiekowane, a które potrzebują większej uwagi.
To nie jest test ani ocena.
To jedynie obraz tego, jak czujesz się dzisiaj.

Oceń każdy obszar od 1 do 10.
1 oznacza: „ten obszar jest obecnie bardzo zaniedbany".
10 oznacza: „czuję w tym obszarze równowagę i satysfakcję".



Który obszar otrzymał najniższą ocenę?

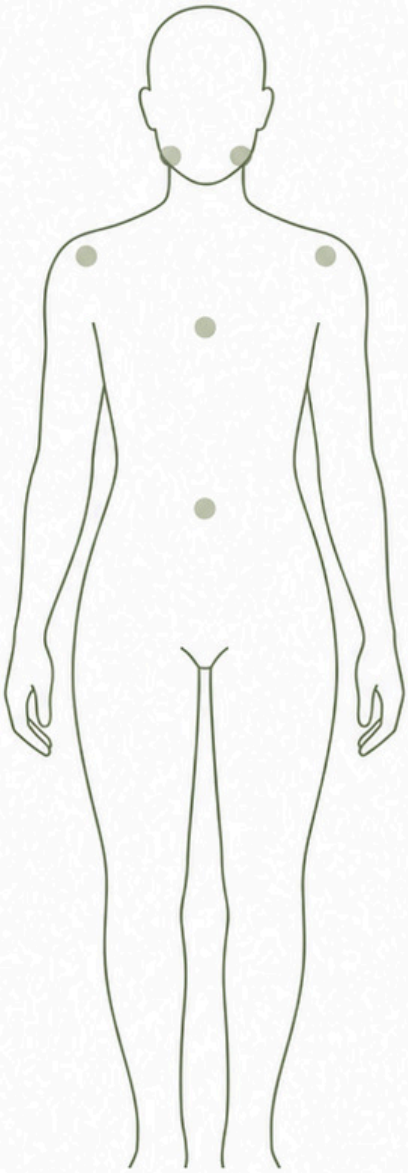
Który obszar najbardziej mnie wspiera?

Którym jednym obszarem chcę zająć się najpierw?

Nie próbuj poprawiać wszystkiego jednocześnie. Wybierz jeden obszar, który może przynieść Ci największą ulgę.

MOJE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA

Przeciążenie nie zawsze pojawia się nagle.
Często wcześniej wysyłasz sobie małe sygnały: trudniej Ci się skupić, szybciej się irytujesz, odkładasz proste zadania albo przestajesz zauważać własne potrzeby.
Zaznacz sygnały, które pojawiają się u Ciebie najczęściej.



CIAŁO

- ☐ Budzę się bez energii.
- ☐ Czuję napięcie w karku, barkach lub szczęce.
- ☐ Trudno mi spokojnie zasnąć.
- ☐ Zapominam o jedzeniu lub piciu wody.
- ☐ Oddycham płytko i szybko.
- ☐ Inny sygnał: _____

EMOCJE

- ☐ Łatwiej się irytuję.
- ☐ Czuję przytłoczenie.
- ☐ Mam poczucie winy, kiedy odpoczywam.
- ☐ Trudniej mi cieszyć się małymi rzeczami.
- ☐ Mam ochotę odciąć się od wszystkich.
- ☐ Inny sygnał: _____

UMYSŁ I ZACHOWANIE

- ☐ Mam problem ze skupieniem.
- ☐ Odkładam nawet proste zadania.
- ☐ Bezmyślnie korzystam z telefonu.
- ☐ Próbuję robić kilka rzeczy jednocześnie.
- ☐ Trudno mi podejmować decyzje.
- ☐ Inny sygnał: _____

MÓJ WCZESNY SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY

Jaki sygnał zwykle pojawia się u mnie jako pierwszy?

_____

_____

_____

Co mogę zrobić, kiedy go zauważę?

_____

_____

_____

Zauważenie sygnału nie oznacza słabości. Oznacza, że możesz zareagować wcześniej.

CZEGO POTRZEBUJĘ TERAZ?

Nie każde trudne uczucie wymaga natychmiastowego rozwiązania.
Czasem najważniejsze jest zatrzymanie się i zadanie sobie prostego pytania:
„Czego potrzebuję w tej chwili?”

CO TERAZ CZUJĘ? zmęczenie, napięcie, chaos, smutek, złość, niepokój	CZEGO MOGĘ POTRZEBOWAĆ? odpoczynku, ruchu, ciszy, rozmowy, jedzenia, granicy, wsparcia	JAKI MAŁY KROK MOGĘ ZROBIĆ? wypić wodę, wyjść na 5 minut, napisać wiadomość, przełożyć zadanie	KIEDY TO ZROBIĘ? czas lub pora dnia

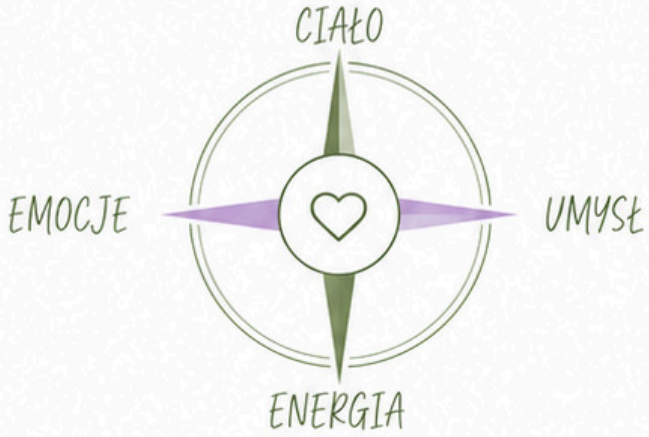
NIE WIEM, CZEGO POTRZEBUJĘ

- Zatrzymaj się.
- Weź trzy spokojne oddechy.
- Zauważ ciało.
- Nazwij jedną emocję.
- Wybierz najmniejszy bezpieczny krok.

Najważniejsza potrzeba, o którą chcę dziś zadbać:

MÓJ OSOBISTY KOMPAS SAMOOPIEKI

Twój kompas samoopieki nie mówi Ci, co robić idealnie.
Pomaga Ci przypomnieć sobie, co zwykle przywraca Ci równowagę.



1. KIEDY MOJE CIAŁO POTRZEBUJE WSPARCIA...

Sygnały, które zauważam:

Najbardziej pomaga mi:

2. KIEDY MOJE EMOCJE POTRZEBUJĄ WSPARCIA...

Sygnały, które zauważam:

Najbardziej pomaga mi:

3. KIEDY MÓJ UMYSŁ POTRZEBUJE WSPARCIA...

Sygnały, które zauważam:

Najbardziej pomaga mi:

4. KIEDY MAM BARDZO MAŁO ENERGII...

Najmniejsza rzecz, którą nadal mogę dla siebie zrobić:

MOJA ZASADA SAMOOPIEKI

Dokończ zdanie:

Nawet w trudnym dniu mogę...

Nie potrzebujesz zawsze tej samej praktyki.
Potrzebujesz umiejętności zauważenia, co będzie dla Ciebie pomocne właśnie dzisiaj.

MODUŁ 2

PRAKTYKI, KTÓRE PASUJĄ DO TWOJEGO ŻYCIA

Wybieraj działania, które odpowiadają Twoim potrzebom, możliwościom i aktualnemu poziomowi energii.

Dobra praktyka samoopieki jest prosta, bezpieczna i możliwa do powtórzenia.

CZAS

Ile czasu naprawdę mam?

ENERGIA

Na co mam dziś siłę?

POTRZEBA

Co może mi teraz pomóc?

Nie potrzebujesz bardziej wymagającej rutyny. Potrzebujesz praktyk, które możesz wykonać również w zwyczajnym, niedoskonałym dniu.

MÓJE ZASOBY I OGRANICZENIA

Plan samoopiieki powinien pasować do Twojego prawdziwego życia —
nie do idealnego dnia, który istnieje tylko w wyobraźni.
Zanim wybierzesz swoje praktyki, sprawdź, jakimi zasobami dysponujesz
i co może utrudniać Ci regularność.
Ograniczenie nie oznacza porażki.
Jest informacją, dzięki której możesz stworzyć plan, który da się utrzymać.

MOJE ZASOBY

Zaznacz to, co może Cię wspierać.

- ☐ Mam kilka spokojnych minut rano.
- ☐ Mam możliwość zrobienia krótkiej przerwy w ciągu dnia.
- ☐ Mam bezpieczne miejsce, w którym mogę odpocząć.
- ☐ Mam osobę, z którą mogę porozmawiać.
- ☐ Lubię planować i korzystać z list.
- ☐ Pomaga mi ruch lub spacer.
- ☐ Potrafię zauważyć, kiedy potrzebuję przerwy.
- ☐ Mam dostęp do materiałów, które mnie uspokajają.
- ☐ Inny zasób: _____
- ☐ Inny zasób: _____

Największym wsparciem w mojej codzienności jest:

_____

_____

_____

MOJE OGRANICZENIA

Zaznacz to, co warto uwzględnić w planie.

- ☐ Mam bardzo zmienny harmonogram.
- ☐ Opiekuję się innymi osobami.
- ☐ Często brakuje mi energii.
- ☐ Trudno mi znaleźć spokojne miejsce.
- ☐ Łatwo zapominam o własnych potrzebach.
- ☐ Mam tendencję do planowania zbyt wielu rzeczy.
- ☐ Czuję winę, kiedy odpoczywam.
- ☐ Trudno mi prosić o wsparcie.
- ☐ Inne ograniczenie: _____
- ☐ Inne ograniczenie: _____

Najważniejsze ograniczenie, które chcę uszanować:

_____

_____

_____

JAK DOPASUJĘ PLAN DO SIEBIE?

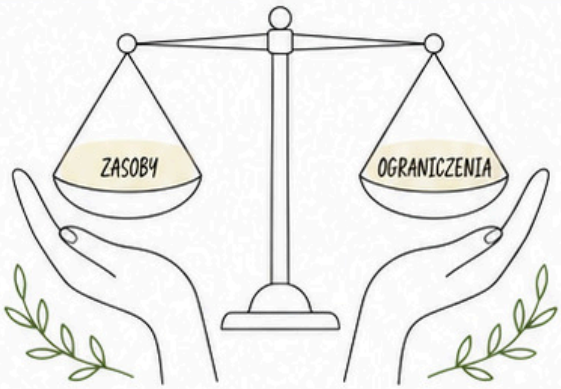
Mam najwięcej energii o: _____

Najłatwiej znaleźć mi chwilę dla siebie: _____

Kiedy mam mniej siły, zamiast rezygnować całkowicie, mogę:

_____

_____



Realistyczny plan nie ignoruje ograniczeń. Uwzględnia je od samego początku.

MAPA PRAKTYK SAMOOPIEKI

Wybierz działania odpowiednie do tego, czego potrzebujesz dzisiaj.

Nie każda praktyka pomaga w każdej sytuacji.
Najpierw zauważ swoją potrzebę, a następnie wybierz jedno małe działanie z odpowiedniej kategorii.
Nie musisz robić wszystkiego.
Jedna świadomie wybrana praktyka może być wystarczająca.

CIAŁO

Praktyki, które wspierają fizyczny komfort, odpoczynek i kontakt z ciałem.

- ☐ Wypij szklankę wody.
- ☐ Zjedz spokojny, odżywczy posiłek.
- ☐ Rozluźnij szczękę i opuść ramiona.
- ☐ Wykonaj delikatne rozciąganie.
- ☐ Wyjdź na krótki spacer.
- ☐ Połóż się wcześniej spać.
- ☐ Zmień pozycję ciała.
- ☐ Zrób kilka spokojnych oddechów.

EMOCJE

Praktyki, które pomagają zauważać, nazywać i bezpiecznie przeżywać emocje.

- ☐ Nazwij to, co teraz czujesz.
- ☐ Zapisz emocje bez oceniania.
- ☐ Porozmawiaj z zaufaną osobą.
- ☐ Pozwól sobie na chwilę ciszy.
- ☐ Zapytaj: „Czego teraz potrzebuję?".
- ☐ Ogranicz kontakt z tym, co Cię przeciąża.
- ☐ Zrób coś, co daje poczucie bezpieczeństwa.
- ☐ Przyjmij emocję bez konieczności jej naprawiania.

CZEGO POTRZEBUJĘ?

UMYSŁ

Praktyki, które pomagają ograniczyć chaos informacyjny i odzyskać jasność.

- ☐ Zapisz wszystkie myśli na kartce.
- ☐ Wybierz tylko jedno najważniejsze zadanie.
- ☐ Wyłącz powiadomienia na 15 minut.
- ☐ Zrób krótką przerwę od ekranu.
- ☐ Uporządkuj małą przestrzeń.
- ☐ Zakończ jedno rozpoczęte zadanie.
- ☐ Odłóż decyzję, której nie musisz podejmować teraz.
- ☐ Skup uwagę na jednej rzeczy naraz.

ENERGIA

Praktyki, które pomagają chronić siły i świadomie nimi zarządzać.

- ☐ Powiedz „nie" dodatkowemu obowiązkowi.
- ☐ Przełóż zadanie, które nie jest pilne.
- ☐ Poproś kogoś o pomoc.
- ☐ Zrób coś powoli i bez pośpiechu.
- ☐ Wybierz wersję minimum.
- ☐ Ogranicz kontakt, który odbiera Ci siły.
- ☐ Zaplanuj chwilę bez obowiązków.
- ☐ Zrób jedną rzecz, która daje Ci radość.

MOJE NAJBARDZIEJ POMOCNE PRAKTYKI

Wybierz po jednej praktyce z każdej kategorii.

Ciało: _____

Emocje: _____

Umysł: _____

Energia: _____

Najpierw sprawdź potrzebę. Dopiero potem wybierz praktykę.

SAMOOPIEKA W 5 MINUT

Małe działania na dni, w których masz niewiele czasu.

Nie zawsze masz czas na długi odpoczynek lub rozbudowany rytuał. Pięć minut może jednak wystarczyć, aby zatrzymać się, rozluźnić ciało, uporządkować myśli albo świadomie odpowiedzieć na jedną potrzebę. Wybierz jedną praktykę. Nie próbuj wykonywać całej listy.

1. 3 SPOKOJNE ODDECHY
Oprzyj stopy na podłodze. Oddychaj wolniej niż zwykle. Przy każdym wydechu rozluźnij ramiona.

2. SZKLANKA WODY
Wypij wodę powoli, bez korzystania z telefonu. Zauważ temperaturę i smak.

3. SZYBKI SKAN CIAŁA
Sprawdź czoło, szczękę, barki, dłonie i brzuch. Rozluźnij jedno miejsce, które jest napięte.

4. MINUTA PRZY OKNIE
Spójrz w dal. Znajdź trzy rzeczy, których wcześniej nie zauważałaś lub nie zauważałeś.

5. JEDNO ZDANIE
Zapisz: „W tej chwili czuję…" Następnie nazwij jedną emocję.

6. MAŁY PORZĄDEK
Uporządkuj jedną niewielką powierzchnię: biurko, stolik albo fragment kuchennego blatu.

7. PRZERWA OD EKRANU
Odłóż telefon ekranem do dołu. Przez pięć minut nie sprawdzaj żadnych powiadomień.

8. DELIKATNY RUCH
Przeciągnij się, poruszaj ramionami i wykonaj kilka spokojnych ruchów szyją.

9. PYTANIE DO SIEBIE
Zapytaj: „Co mogę zrobić, aby ten moment był odrobinę łatwiejszy?"

10. JEDNA GRANICA
Zdecyduj, czego dziś nie zrobisz albo co możesz przełożyć bez poważnych konsekwencji.

11. WIADOMOŚĆ DO BLISKIEJ OSOBY
Napisz krótką wiadomość do osoby, przy której czujesz się bezpiecznie.

12. CHWILA CISZY
Usiądź bez muzyki, rozmowy i dodatkowych bodźców. Pozwól sobie niczego nie rozwiązywać.

MOJE PRAKTYKI NA 5 MINUT

Wybierz trzy działania, które są dla Ciebie najłatwiejsze.

Gdzie mogę zostawić sobie przypomnienie?

SAMOOPIEKA W 15 MINUT

Krótkie praktyki, które pozwalają zatrzymać się na trochę dłużej.

Piętnaście minut to wystarczająco dużo, aby świadomie zadbać o jeden obszar, a jednocześnie na tyle mało, że łatwiej znaleźć je w zwyczajnym dniu.

Wybierz praktykę na podstawie tego, czego potrzebujesz – nie na podstawie tego, co „powinnaś" lub „powinieneś" zrobić.

1 15 MINUT DLA CIAŁA

- Wypij wodę.
- Wykonaj delikatne rozciąganie.
- Zrób kilka spokojnych oddechów.
- Zauważ, czy potrzebujesz jedzenia, odpoczynku lub zmiany pozycji.

Najlepsze, kiedy:
Czujesz napięcie albo długo pozostajesz w jednej pozycji.

2 15 MINUT PORZĄDKOWANIA MYŚLI

- Zapisz wszystko, co masz w głowie.
- Zakreśl jedną rzecz pilną.
- Wybierz jedno małe działanie.
- Resztę zostaw na później.

Najlepsze, kiedy:
Czujesz chaos lub nie wiesz, od czego zacząć.

3 15 MINUT SPOKOJNEGO SPACERU

- Zostaw telefon w kieszeni.
- Idź w spokojnym tempie.
- Zauważ pięć rzeczy wokół siebie.
- Po powrocie sprawdź, jak czuje się Twoje ciało.

Najlepsze, kiedy:
Potrzebujesz ruchu, świeżego powietrza lub zmiany otoczenia.

4 15 MINUT EMOCJONALNEGO CHECK-INU

- Nazwij emocję.
- Zapisz, co mogło ją wywołać.
- Zapytaj, czego potrzebujesz.
- Wybierz jeden bezpieczny krok.

Najlepsze, kiedy:
Czujesz napięcie, smutek, złość lub niepokój.

5 15 MINUT BEZ BODŹCÓW

- Wyłącz powiadomienia.
- Odłóż telefon.
- Usiądź albo połóż się wygodnie.
- Pozwól sobie niczego nie wykonywać.

Najlepsze, kiedy:
Czujesz zmęczenie nadmiarem informacji.

6 15 MINUT PRZYJEMNOŚCI

- Wybierz jedną prostą czynność, którą lubisz.
- Wykonuj ją bez pośpiechu.
- Nie łącz jej z pracą ani obowiązkiem.
- Zauważ, co daje Ci przyjemność.

Przykłady:
Herbata, muzyka, rysowanie, pielęgnacja roślin, czytanie lub spokojny prysznic.

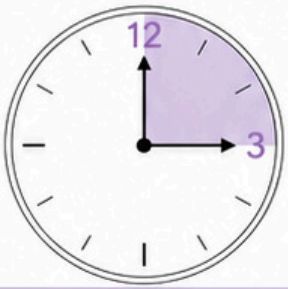
Najlepsze, kiedy:
Potrzebujesz lekkości, radości lub kontaktu ze sobą.

MOJA PRAKTYKA NA NAJBLIŻSZE 15 MINUT

Dziś wybieram: _____

Potrzebuję jej, ponieważ: _____

Najłatwiej wykonam ją o: _____



Nie każda wolna chwila musi być produktywna.

MÓJ ZESTAW WSPARCIA NA TRUDNIEJSZY DZIEŃ

Prosty plan na momenty, w których masz mało energii, czasu lub przestrzeni na podejmowanie decyzji.

W trudniejszym dniu podejmowanie nawet prostych decyzji może wymagać dużego wysiłku. Dlatego warto przygotować plan wcześniej — wtedy, kiedy masz więcej spokoju i możesz świadomie wybrać to, co zwykle Ci pomaga.

Ten zestaw nie musi rozwiązać całego problemu. Ma pomóc Ci zrobić pierwszy bezpieczny krok.

1 ZATRZYMAJ SIĘ

Co dzieje się ze mną w tej chwili?

_____

_____

_____

_____

2 SPRAWDŹ PODSTAWY

- ☐ Piłam lub piłem dziś wodę.
- ☐ Jadłam lub jadłem coś odżywczego.
- ☐ Mogę rozluźnić ciało.
- ☐ Mogę zmienić otoczenie na kilka minut.
- ☐ Potrzebuję odpoczynku.
- ☐ Potrzebuję kontaktu z drugą osobą.

3 WYBIERZ WERSJĘ MINIMUM

Jaka jest najmniejsza rzecz, którą mogę teraz dla siebie zrobić?

_____

_____

_____

4 OGRANICZ OBCIĄŻENIE

Mogę dziś przełożyć: _____

Mogę dziś odwołać: _____

Mogę poprosić o pomoc w: _____

5 SKORZYSTAJ ZE WSPARCIA

Osoba, do której mogę napisać lub zadzwonić:

_____

Miejsce, w którym czuję się bezpieczniej:

_____

Praktyka, która zwykle pomaga mi się uspokoić:

_____

6 ZOSTAW SOBIE WIADOMOŚĆ

KILKA SŁÓW DLA MNIE NA TRUDNIEJSZY DZIEŃ

Napisz jedno zdanie, które chciałabyś lub chciałbyś przeczytać, kiedy jest Ci trudno.

_____

_____

_____

_____

WAŻNE

Jeśli czujesz, że nie jesteś bezpieczna lub bezpieczny, doświadczasz silnych albo długotrwałych objawów lub nie możesz samodzielnie poradzić sobie z sytuacją, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą albo lokalnymi służbami pomocy.

W trudniejszym dniu wystarczy jeden bezpieczny krok.

MODUŁ 3

ZAPROJEKTUJ SWÓJ TYDZIEŃ

Stwórz plan, który wspiera Twoje życie,
zamiast dokładać Ci kolejnych obowiązków.

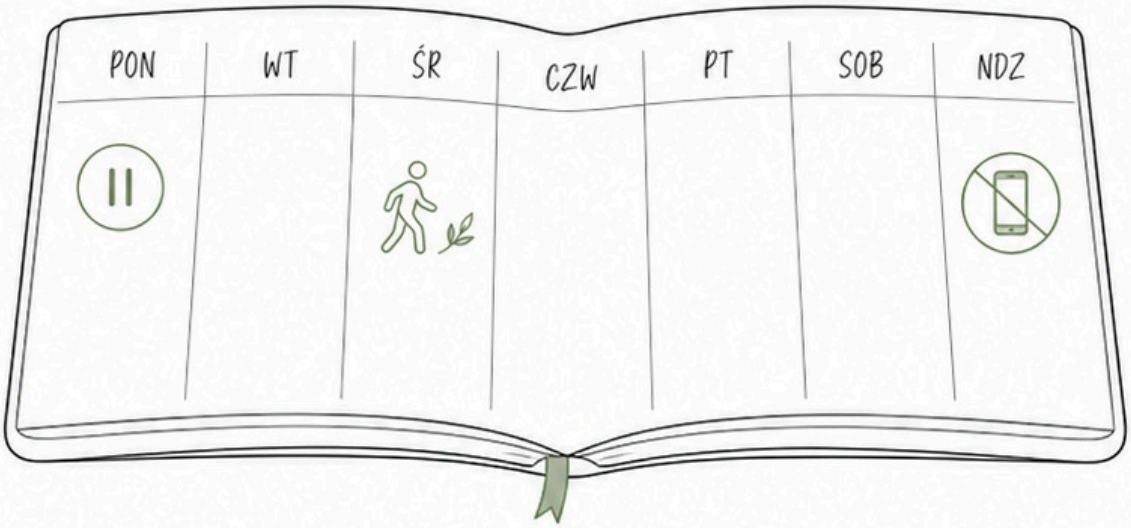
Nie planuj wszystkiego.
Zaplanuj to, co pomoże Ci zachować kontakt ze sobą.

1 → 2 → 3

ZAUWAŻ
Sprawdź potrzeby
i poziom energii.

WYBIERZ
Wybierz jedną lub
dwie praktyki.

ZAPLANUJ
Przypisz im realny
dzień i moment.



Dobry tydzień nie musi być idealnie zorganizowany.
Powinien pozostawiać miejsce na zmianę, odpoczynek i życie.

MÓJA INTENCJA NA 12 TYGODNI

Zdecyduj, jakiej zmiany chcesz doświadczyć — bez presji na perfekcyjny wynik.

Intencja to kierunek, do którego chcesz wracać.
Nie musi być kolejnym wymaganiem ani sztywnym celem.
Może przypominać Ci, jak chcesz traktować siebie,
czego chcesz mieć więcej w codzienności
i jakiej relacji ze sobą pragniesz.

1

SZTYWNY CEL:
„Muszę ćwiczyć codziennie przez 30 minut."

ELASTYCZNA INTENCJA:
„Chcę częściej poruszać ciało w sposób, który daje mi więcej energii."

2

SZTYWNY CEL:
„Nie mogę już czuć stresu."

ELASTYCZNA INTENCJA:
„Chcę wcześniej zauważać napięcie i łagodniej na nie reagować."

KROK 1 — JAK CHCĘ SIĘ CZUĆ?

Zakreśl maksymalnie trzy słowa.

spokojniej, bezpieczniej, lżej, stabilniej, bardziej obecnie, silniej, łagodniej, radośniej, bardziej świadomie, z większą energią

Inne słowo: _____

KROK 2 — CZEGO CHCĘ MIEĆ WIĘCEJ?

- ☐ odpoczynku
- ☐ ruchu
- ☐ ciszy
- ☐ snu
- ☐ czasu dla siebie
- ☐ kontaktu z bliskimi
- ☐ regularnych posiłków
- ☐ łagodności wobec siebie
- ☐ prostoty
- ☐ przyjemności
- ☐ jasnych granic
- ☐ świadomych przerw

Czego jeszcze? _____

KROK 3 — MOJA INTENCJA

Przez najbliższe 12 tygodni chcę:

_____
_____
_____

KROK 4 — DLACZEGO TO JEST DLA MNIE WAŻNE?

_____
_____
_____
_____

MOJE ZDANIE PRZEWODNIE

Przez najbliższe 12 tygodni będę wracać do zdania:

_____
_____
_____

„Mogę wybierać małe kroki."

„Odpoczynek jest częścią mojego planu."

„Nie muszę robić wszystkiego naraz."

MOJE PRIORYTETY I GRANICE

Zdecyduj, co chcesz chronić, zanim zaczniesz wypełniać kalendarz.

Kalendarz może szybko wypełnić się zadaniami, prośbami i obowiązkami innych osób.
Dlatego przed zaplanowaniem praktyk samoopieki warto ustalić, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i czego chcesz świadomie chronić.
Granica to jasna informacja o tym, na co masz przestrzeń, czego nie możesz teraz przyjąć i kiedy potrzebujesz się zatrzymać.
Nie służy karaniu innych.
Pomaga chronić zdrowie, czas i energię.

1 MOJE TRZY PRIORYTETY

Wybierz tylko trzy obszary, którym chcesz poświęcić uwagę w najbliższych tygodniach.

1. _____ Dlaczego jest ważny? _____

2. _____ Dlaczego jest ważny? _____

3. _____ Dlaczego jest ważny? _____

Przykłady: sen, regularne posiłki, odpoczynek, ruch, relacje, granice, cisza, czas bez telefonu.

2 CO NIE JEST TERAZ PRIORYTETEM?

Nie wszystko musi być ważne w tym samym czasie.

Mogę tymczasowo ograniczyć:

_____

Mogę wykonać w prostszej wersji:

_____

Mogę przełożyć na później:

_____

3 GRANICE, KTÓRE CHCĘ WPROWADZIĆ

- ☐ Nie odpowiadam natychmiast na każdą wiadomość.
- ☐ Nie przyjmuję nowych zadań bez sprawdzenia kalendarza.
- ☐ Planuję krótkie przerwy między obowiązkami.
- ☐ Informuję innych, kiedy potrzebuję odpoczynku.
- ☐ Nie tłumaczę się nadmiernie z każdej odmowy.
- ☐ Ograniczam korzystanie z telefonu przed snem.
- ☐ Kończę pracę o ustalonej godzinie, kiedy jest to możliwe.
- ☐ Inna granica: _____

ZDANIE, KTÓRE MOGĘ WYKORZYSTAĆ

„Dziś nie mam na to przestrzeni, ale mogę..." _____

Przykłady:

- „Potrzebuję czasu, zanim odpowiem."
- „Nie mogę tego teraz przyjąć."
- „Mam możliwość pomóc tylko w zakresie..."

Granica może być spokojna, krótka i uprzejma.
Nie musi zawierać długiego usprawiedliwienia.

To, czemu mówisz „nie", pomaga chronić to, czemu chcesz powiedzieć „tak".

STAŁE PUNKTY MOJEGO TYGODNIA

Zobacz, gdzie praktyki samoopieki mogą naturalnie znaleźć swoje miejsce.

Łatwiej pamiętać o nowej praktyce, kiedy połączysz ją z czymś, co już regularnie robisz. Takim stałym punktem może być pobudka, pierwsza kawa, przerwa obiadowa, powrót do domu, kąpiel albo przygotowanie się do snu.

Nie musisz tworzyć całkowicie nowego harmonogramu. Możesz wykorzystać rytm, który już istnieje.

PORA DNIA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
RANO							
STAŁE OBOWIĄZKI:							
MOMENT, KTÓRY MOGĘ WYKORZYSTAĆ:							
ŚRODEK DNIA							
STAŁE OBOWIĄZKI:							
MOMENT, KTÓRY MOGĘ WYKORZYSTAĆ:							
POPOŁUDNIE							
STAŁE OBOWIĄZKI:							
MOMENT, KTÓRY MOGĘ WYKORZYSTAĆ:							
WIECZÓR							
STAŁE OBOWIĄZKI:							
MOMENT, KTÓRY MOGĘ WYKORZYSTAĆ:							

MOJE NATURALNE PUNKTY ZACZEPIENIA

Punkt zaczepienia to czynność, która już pojawia się w Twoim dniu. Możesz połączyć z nią małą praktykę.

PO: czynności, która już wykonuję
ZROBIĘ: małą praktykę samoopieki

- Po porannej kawie zrobię trzy spokojne oddechy.
- Po zakończeniu pracy wyjdę na pięciominutowy spacer.

Po _____
zrobię _____
Po _____
zrobię _____
Po _____
zrobię _____

W którym dniu mam najwięcej przestrzeni?

_____
_____
_____

W którym dniu potrzebuję planu minimum?

_____
_____
_____

Nie szukaj idealnej godziny. Szukaj momentu, który regularnie się powtarza.

TRZY POZIOMY MOJEGO PLANU

Dopasuj samoopiekę do swojej energii zamiast rezygnować, kiedy dzień nie przebiega zgodnie z planem.

Nie każdy dzień daje Ci tyle samo czasu, energii i przestrzeni.
Dlatego jedna sztywna wersja planu często przestaje działać, gdy pojawia się zmęczenie, dodatkowe obowiązki albo niespodziewana zmiana.
Zamiast rezygnować całkowicie, przygotuj trzy wersje tej samej praktyki.
Każda z nich jest wartościowa.
Najważniejsze jest to, aby dopasować działanie do rzeczywistych możliwości.

PLAN MINIMUM

Najmniejsza bezpieczna wersja praktyki na dzień, w którym masz bardzo mało czasu lub energii.

Co mogę zrobić w 2–5 minut?

- Wypić szklankę wody.
- Zrobić trzy spokojne oddechy.
- Rozluźnić ramiona.
- Zapisać jedno zdanie o swoim samopoczuciu.
- Położyć się dziesięć minut wcześniej.

Moja wersja minimum:

_____

_____

_____

PLAN OPTYMALNY

Realistyczna wersja praktyki na zwyczajny dzień.
Nie musi być najbardziej rozbudowana.
Powinna być możliwa do regularnego wykonania.

Co mogę zrobić w 10–20 minut?

- Wyjść na spokojny spacer.
- Przygotować odżywczy posiłek.
- Wykonać krótkie rozciąganie.
- Zapisać emocje i potrzeby.
- Spędzić chwilę bez telefonu.

Moja wersja optymalna:

_____

_____

_____

PLAN AWARYJNY

Alternatywne działanie na dzień, w którym pierwotny plan nie jest możliwy.

Co mogę zrobić zamiast całkowicie rezygnować?

- Zamiast spaceru otworzyć okno i poruszać ciałem.
- Zamiast długiego zapisu nazwać jedną emocję.
- Zamiast samodzielnego gotowania wybrać prosty posiłek.
- Zamiast godziny bez telefonu odłożyć go na pięć minut.

Moja wersja awaryjna:

_____

_____

_____

JEDNA PRAKTYKA — TRZY WERSJE

Praktyka wybrana: _____

Plan minimum: _____

Plan optymalny: _____

Plan awaryjny: _____

Praktyka: _____

Plan minimum: _____

Plan optymalny: _____

Plan awaryjny: _____

Zmniejszenie praktyki nie oznacza rezygnacji. Oznacza elastyczność.

JAK KORZYSTAĆ Z TYGODNIOWYCH KART?

Prosty system, który pomoże Ci planować, obserwować i wyciągać wnioski bez nadmiernej kontroli.

Każdy tydzień składa się z trzech prostych kroków.
Najpierw wybierasz kierunek i planujesz kilka realistycznych praktyk.
Następnie codziennie zaznaczasz to, co udało Ci się wykonać, oraz krótko obserwujesz swoje samopoczucie.
Na końcu tygodnia sprawdzasz, co było pomocne i co warto zmienić.
Nie chodzi o kontrolowanie każdego dnia.
Chodzi o lepsze rozumienie siebie.

01 ZAPLANUJ → 02 OBSERWUJ → 03 WYCIĄGNIJ WNIOSKI

Na początku tygodnia:

- Sprawdź swój poziom energii.
- Wybierz jedną intencję.
- Zdecyduj, które praktyki są najważniejsze.
- Przygotuj plan minimum.
- Zostaw miejsce na nieprzewidziane sytuacje.

Każdego dnia:

- Zaznacz wykonane praktyki.
- Oceń energię i nastrój.
- Zauważ jedną potrzebę.
- Zapisz krótki komentarz tylko wtedy, kiedy jest pomocny.

Pod koniec tygodnia:

- Zauważ nawet mały postęp.
- Sprawdź, które praktyki rzeczywiście pomagały.
- Rozpoznaj przeszkody bez obwiniania siebie.
- Wybierz jedną zmianę na kolejny tydzień.

Co będzie dla mnie najważniejsze w tym tygodniu?

Co zauważam w swoim ciele, emocjach i energii?

Co chcę zachować, a co chcę uprościć?

CO OZNACZAJĄ SYMBOLE?

- ☐ — praktyka zaplanowana
- ✓ — praktyka wykonana
- ○ — praktyka wykonana częściowo
- → — praktyka przeniesiona na inny dzień
- — — świadomie zrezygnowano
- ♡ — coś, co szczególnie mi pomogło

ENERGIA

1 — bardzo niska
2 — niska
3 — umiarkowana
4 — dobra
5 — wysoka

NASTRÓJ

1 — bardzo trudny
2 — trudny
3 — neutralny
4 — dobry
5 — bardzo dobry

Ocena nie służy porównywaniu dni ani ocenianiu siebie.
Ma pomóc Ci zauważać zależności.

- Czy lepiej śpisz po spokojniejszym wieczorze?
- Czy masz więcej energii po regularnym posiłku?
- Czy niektóre dni wymagają prostszego planu?

CZTERY ZASADY KORZYSTANIA Z PLANERA

Nie nadrabiaj pustych pól z poczucia winy.

Nie zmuszaj się do praktyki, która przestała Ci służyć.

Nie porównuj swoich tygodni z życiem innych osób.

Wracaj do planera po przerwie bez zaczynania wszystkiego od nowa.

Planer ma Cię wspierać, a nie oceniać.

MODUŁ 4

12 TYGODNI KONSEKWENTNEJ SAMOOPIEKI

Planuj małe kroki, obserwuj swoje potrzeby
i twórz rutynę, która dojrzewa razem z Tobą.

Nie musisz powtarzać idealnych tygodni.
Każdy tydzień może nauczyć Cię czegoś ważnego o Tobie.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10 • 11 • 12

PLANUJ
Wybierz to, czego potrzebujesz.

PRAKTYKUJ
Wykonuj małe działania w swoim tempie.

OBSERWUJ
Zauważaj efekty i wprowadzaj zmiany.

Zacznij od pierwszego tygodnia, ale pamiętaj:

- Możesz rozpocząć w dowolnym dniu.
- Możesz zrobić przerwę i wrócić.
- Możesz zmieniać praktyki.
- Możesz korzystać z planu minimum.
- Nie musisz wypełniać każdego pola.

Twoim celem nie jest perfekcyjna regularność.
Twoim celem jest coraz lepsze rozpoznawanie tego, co naprawdę Ci służy.

TYDZIEŃ 1 – ZACZYNAM OD OBSERWACJI

W tym tygodniu nie musisz niczego udowadniać. Zauważ swój rytm i wybierz kilka prostych praktyk.

Pierwszy tydzień potraktuj jak spokojną obserwację.
Nie próbuj od razu zmieniać całej codzienności.
Zwróć uwagę na to, kiedy masz więcej energii, kiedy pojawia się napięcie
i jakie małe działania są najłatwiejsze do wykonania.
Im lepiej poznasz swój aktualny rytm, tym bardziej realistyczny plan
stworzysz na kolejne tygodnie.

1 MÓJ PUNKT STARTOWY

Dziś moja energia wynosi:

1 2 3 4 5

Dziś mój nastrój wynosi:

1 2 3 4 5

Najczęściej odczuwam teraz:

- ☐ zmęczenie
- ☐ napięcie
- ☐ chaos
- ☐ spokój
- ☐ ciekawość
- ☐ motywację
- ☐ przeciążenie
- ☐ inną emocję: _____

Najbardziej potrzebuję:

_____
_____
_____

2 MOJA INTENCJA NA TEN TYDZIEŃ

W tym tygodniu chcę częściej: _____

Chcę robić mniej: _____

Chcę pamiętać, że: _____

3 TRZY NAJWAŻNIEJSZE PRAKTYKI

PRAKTYKA 1

Co wybieram? _____

Dlaczego może mi pomóc? _____

Kiedy najłatwiej ją wykonam? _____

PRAKTYKA 2

Co wybieram? _____

Dlaczego może mi pomóc? _____

Kiedy najłatwiej ją wykonam? _____

PRAKTYKA 3

Co wybieram? _____

Dlaczego może mi pomóc? _____

Kiedy najłatwiej ją wykonam? _____

4 MÓJ PLAN MINIMUM

Jeśli będę mieć bardzo mało energii, zrobię:

_____
_____
_____

5 JEDNA RZECZ, KTÓRĄ CHCĘ CHRONIĆ

- ☐ sen
- ☐ przerwę w ciągu dnia
- ☐ regularny posiłek
- ☐ czas bez telefonu
- ☐ spokojny wieczór
- ☐ własną granicę
- ☐ coś innego: _____

Zdanie przewodnie tygodnia:

Zauważam siebie bez oceniania.

TYDZIEŃ 1 — CODZIENNA OBSERWACJA

Zaznaczaj krótko. Nie musisz opisywać całego dnia.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
MOJE PRAKTYKI							
_____	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —
_____	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —
_____	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —	✓ • ○ • → • —
PODSTAWOWA SAMOOPIEKA							
Woda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Regularny posiłek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chwila ruchu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Świadoma przerwa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sen i odpoczynek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA							
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
NASTRÓJ							
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
NAJWAŻNIEJSZA POTRZEBA *odpoczynek, cisza, ruch, kontakt, granica*							

KRÓTKA NOTATKA Z DNIA

Zapisz tylko jedno zdanie, jeśli zauważysz coś ważnego.

PON: _____

WT: _____

ŚR: _____

CZW: _____

PT: _____

SOB: _____

ND: _____

„Po spacerze miałam więcej energii."

„Dziś potrzebowałem prostszego planu."

„Rozmowa z bliską osobą przyniosła mi ulgę."

✓ wykonane
○ częściowo
→ przeniesione
— świadomie pominięte

Energia: 1 — bardzo niska | 5 — wysoka

Nastrój: 1 — bardzo trudny | 5 — bardzo dobry

Puste pole nie oznacza porażki. Jest tylko informacją.

TYDZIEŃ 1 — REFLEKSJA I POSTĘPY

Sprawdź, czego dowiedziałaś lub dowiedziałeś się o sobie.

Pierwszy tydzień nie służył sprawdzaniu Twojej dyscypliny.
Miał pomóc Ci zobaczyć, jak wygląda Twoja codzienność i które praktyki są możliwe do wykonania w obecnych warunkach.
Przyjrzyj się swoim odpowiedziom z ciekawością.
Nie szukaj błędów. Szukaj informacji.

1 MÓJ TYDZIEŃ W SKRÓCIE

Ogólna energia w tym tygodniu:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Ogólny nastrój w tym tygodniu:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Jak często wracałam lub wracałem do samoopieki?

- ☐ prawie wcale
- ☐ kilka razy
- ☐ przez większość dni
- ☐ codziennie
- ☐ trudno określić

2 CO MI POMAGAŁO?

Która praktyka była najłatwiejsza?

_____

Która praktyka przyniosła mi najwięcej korzyści?

_____

Po czym zauważyłam lub zauważyłem jej wpływ?

_____

_____

W jakiej części dnia było mi najłatwiej dbać o siebie?

_____

_____

3 CO BYŁO TRUDNE?

Najczęstsza przeszkoda:

- ☐ brak czasu
- ☐ niska energia
- ☐ zapominanie
- ☐ zbyt duży plan
- ☐ zmiana harmonogramu
- ☐ brak prywatności
- ☐ poczucie winy
- ☐ inna: _____

Co mogę uprościć?

_____

_____

_____

Czy potrzebuję innej pory, miejsca lub przypomnienia?

_____

_____

_____

4 MAŁY POSTĘP, KTÓRY CHCĘ ZAUWAŻYĆ

Zapisz nawet drobną zmianę.

- Zauważyłam napięcie wcześniej.
- Wypiłem wodę przed kolejną kawą.
- Zrobiłam jedną świadomą przerwę.
- Powiedziałem „nie" dodatkowemu zadaniu.
- Wróciłam do planera po trudnym dniu.

_____

_____

_____

_____

5 DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

CHCĘ ZACHOWAĆ:	CHCĘ OGRANICZYĆ:	CHCĘ DODAĆ:	CHCĘ UPROŚCIĆ:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

W kolejnym tygodniu będę pamiętać, że: _____

_____

POSTĘP NIE ZAWSZE JEST LINIĄ PROSTĄ.

Postęp zaczyna się od zauważania, nie od perfekcji.

TYDZIEŃ 2 – BUDUJĘ PROSTĄ REGULARNOŚĆ

Powtarzaj to, co działa, i zmniejszaj wysiłek potrzebny do rozpoczęcia.

Regularność nie oznacza, że wykonujesz praktykę codziennie bez wyjątku.
Oznacza, że potrafisz do niej wracać.
W tym tygodniu wybierz niewiele działań i połącz je ze stałymi punktami dnia.
Im mniej decyzji musisz podejmować w danym momencie, tym łatwiej zacząć.

1 CZEGO NAUCZYŁ MNIE TYDZIEŃ 1?

Praktyka, którą chcę powtórzyć:

_____

Praktyka, którą chcę uprościć:

_____

Praktyka, z której chcę zrezygnować:

_____

2 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 2

W tym tygodniu chcę wracać do:

_____

Najważniejsze będzie dla mnie:

_____

Nie będę wymagać od siebie:

_____

3 DWIE PRAKTYKI GŁÓWNE

PRAKTYKA 1

Co wybieram? _____

Po jakiej stałej czynności ją wykonam?

Po _____

wykonam _____

Moja wersja minimum:

_____

_____

PRAKTYKA 2

Co wybieram? _____

Po jakiej stałej czynności ją wykonam?

Po _____

wykonam _____

Moja wersja minimum:

_____

_____

4 JEDNA PRAKTYKA DODATKOWA

Wykonuję ją tylko wtedy, kiedy mam przestrzeń.

Praktyka dodatkowa:

_____

_____

_____

5 MOJE PRZYPOMNIENIA

- ☐ Zostawię planer w widocznym miejscu.
- ☐ Ustawię jedno dyskretne przypomnienie.
- ☐ Połączę praktykę z czynnością, którą już wykonuję.
- ☐ Przygotuję potrzebne rzeczy wcześniej.
- ☐ Poproszę bliską osobę o krótkie przypomnienie.
- ☐ Inny sposób: _____

6 PLAN NA MOMENT, W KTÓRYM ZAPOMNĘ

Kiedy zauważę, że ominęłam lub ominąłem praktykę:

- ☐ wykonam wersję minimum
- ☐ przeniosę ją na inny moment
- ☐ świadomie z niej zrezygnuję
- ☐ wrócę do niej następnego dnia bez nadrabiania

Zdanie przewodnie tygodnia:

Regularność oznacza powrót, nie perfekcję.

TYDZIEŃ 2 — TRACKER REGULARNOŚCI

Obserwuj, co ułatwia Ci powrót do wybranych praktyk.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
PRAKTYKA GŁÓWNA 1 Pole nazwy: _____	P | M	P | M	P | M	P | M	P | M	P | M	P | M
PRAKTYKA GŁÓWNA 2 Pole nazwy: _____	P | M	P | M	P | M	P | M	P | M	P | M	P | M
PRAKTYKA DODATKOWA Pole nazwy: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
CZY POMOGŁO MI STAŁE PRZYPOMNIENIE?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
ENERGIA	1–5	1–5	1–5	1–5	1–5	1–5	1–5
NASTRÓJ	1–5	1–5	1–5	1–5	1–5	1–5	1–5
CO UŁATWIŁO MI ROZPOCZĘCIE?	____	____	____	____	____	____	____

A — stała pora B — widoczne przypomnienie C — przygotowane materiały D — wsparcie innej osoby
E — wersja minimum F — spontaniczna potrzeba G — inne

JEDNO ZDANIE DZIENNIE

PON: Dziś łatwiej było mi zacząć, ponieważ... _____

WT: _____

ŚR: _____

CZW: _____

PT: _____

SOB: _____

ND: _____

Najczęściej pomagało mi: _____

Nie licz wyłącznie wykonanych praktyk. Zauważaj również to, co ułatwia Ci działanie.

TYDZIEŃ 2 — CO POMAGA MI WRACAĆ?

Rozpoznaj warunki, które ułatwiają regularność.

Kiedy praktyka nie dochodzi do skutku, łatwo pomyśleć:
„Brakuje mi silnej woli."
Często problem nie leży jednak w motywacji.
Praktyka może być zbyt długa, zaplanowana na niewłaściwy moment,
ukryta między innymi obowiązkami albo wymagać zbyt wielu przygotowań.
Zamiast oceniać siebie, przyjrzyj się warunkom.

1 JAK WYGLĄDAŁA MOJA REGULARNOŚĆ?

Praktyka 1: _____

Wykonałam lub wykonałem ją:

- ☐ 0–1 razy
- ☐ 2–3 razy
- ☐ 4–5 razy
- ☐ 6–7 razy

Najczęściej wybierałam lub wybierałem:

- ☐ pełną wersję
- ☐ wersję minimum
- ☐ obie wersje podobnie często

Praktyka 2: _____

Wykonałam lub wykonałem ją:

- ☐ 0–1 razy
- ☐ 2–3 razy
- ☐ 4–5 razy
- ☐ 6–7 razy

Najczęściej wybierałam lub wybierałem:

- ☐ pełną wersję
- ☐ wersję minimum
- ☐ obie wersje podobnie często

2 CO UŁATWIAŁO MI POWRÓT?

Zaznacz maksymalnie trzy odpowiedzi:

- ☐ stała pora
- ☐ połączenie z istniejącym nawykiem
- ☐ widoczne przypomnienie
- ☐ przygotowanie rzeczy wcześniej
- ☐ krótki czas wykonania
- ☐ zauważalna korzyść
- ☐ wsparcie drugiej osoby
- ☐ możliwość wybrania wersji minimum
- ☐ inne: _____

Najskuteczniejsze wsparcie:

_____

_____

3 CO ZWIĘKSZAŁO OPÓR?

- ☐ praktyka była zbyt długa
- ☐ pora była nierealistyczna
- ☐ nie miałam lub nie miałem potrzebnych rzeczy
- ☐ plan zawierał zbyt wiele działań
- ☐ zapominałam lub zapominałem
- ☐ praktyka nie odpowiadała mojej potrzebie
- ☐ czułam lub czułem presję wykonania
- ☐ inne: _____

Co mogę zmienić?

_____

_____

_____

4 CZY WERSJA MINIMUM MI POMOGŁA?

- ☐ tak
- ☐ częściowo
- ☐ nie korzystałam lub nie korzystałem
- ☐ jeszcze nie wiem

Kiedy była najbardziej przydatna?

_____

_____

Jak mogę uczynić ją jeszcze prostszą?

_____

_____

5 MÓJ EKSPERYMENT NA KOLEJNY TYDZIEŃ

Wybierz jedną drobną zmianę do przetestowania.

- ☐ zmienię porę praktyki
- ☐ skrócę praktykę
- ☐ przygotuję materiały wcześniej
- ☐ ograniczę liczbę praktyk
- ☐ dodam wizualne przypomnienie
- ☐ poproszę o wsparcie
- ☐ inna zmiana: _____

W przyszłym tygodniu sprawdzę, czy:

_____

_____

_____

Nie musisz być bardziej zdyscyplinowana lub zdyscyplinowany.
Plan może być łatwiejszy.

TYDZIEŃ 3 — SŁUCHAM CIAŁA

Zauważaj fizyczne potrzeby wcześniej i odpowiadaj na nie małymi działaniami.

Ciało często wysyła sygnały wcześniej, niż świadomie zauważasz zmęczenie lub przeciążenie.
Może to być napięta szczęka, uniesione ramiona, pragnienie, głód, bezruch, płytki oddech albo trudność z koncentracją.
W tym tygodniu ćwicz zauważanie tych sygnałów i odpowiadanie na nie prostym, bezpiecznym działaniem.
Nie próbuj analizować każdego odczucia.
Zatrzymaj się kilka razy dziennie i sprawdź podstawowe potrzeby.

1 MÓJ CHECK-IN Z CIAŁEM

Zaznacz to, co obecnie zauważasz:

- ☐ napięcie w szczęce
- ☐ napięcie w karku lub barkach
- ☐ zmęczone oczy
- ☐ płytki oddech
- ☐ pragnienie
- ☐ głód
- ☐ senność
- ☐ potrzebę ruchu
- ☐ potrzebę zatrzymania
- ☐ inny sygnał: _____

Najczęściej ignoruję:

_____

2 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 3

W tym tygodniu chcę wcześniej zauważać:

_____

_____

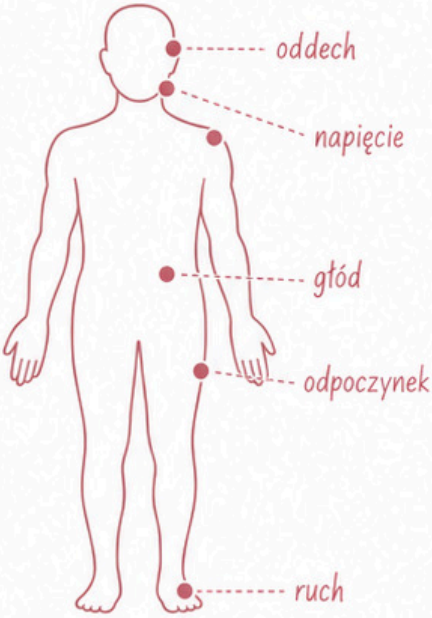
_____

Kiedy zauważę sygnał z ciała, spróbuję:

_____

_____

_____



3 PRAKTYKA 1 — PODSTAWOWA POTRZEBA

- ☐ woda
- ☐ regularny posiłek
- ☐ sen
- ☐ odpoczynek
- ☐ inna: _____

Co dokładnie zrobię?

_____

_____

Kiedy? _____

PRAKTYKA 2 — DELIKATNY RUCH

- ☐ spacer
- ☐ rozciąganie
- ☐ zmiana pozycji
- ☐ kilka świadomych ruchów
- ☐ inna: _____

Co dokładnie zrobię?

_____

_____

Kiedy? _____

PRAKTYKA 3 — ROZLUŹNIENIE

- ☐ spokojny oddech
- ☐ rozluźnienie szczęki
- ☐ opuszczenie ramion
- ☐ przerwa od ekranu
- ☐ ciepły prysznic
- ☐ inna: _____

Co dokładnie zrobię?

_____

Kiedy? _____

4 MOJE TRZY MOMENTY ZATRZYMANIA

RANO
O której lub po jakiej czynności sprawdzę ciało?

_____

_____

_____

W CIĄGU DNIA
O której lub po jakiej czynności sprawdzę ciało?

_____

_____

_____

WIECZOREM
O której lub po jakiej czynności sprawdzę ciało?

_____

_____

_____

5 PLAN MINIMUM DLA CIAŁA

W bardzo zajętym lub trudnym dniu:

- ☐ wypiję wodę
- ☐ zmienię pozycję
- ☐ rozluźnię szczękę i ramiona
- ☐ wykonam trzy spokojne oddechy
- ☐ sprawdzę, czy potrzebuję jedzenia
- ☐ inny krok: _____

6 WAŻNA INFORMACJA

Ten planer pomaga obserwować codzienne samopoczucie, ale nie służy do diagnozowania objawów.

Jeśli odczuwasz silny, nowy, niepokojący lub długotrwały ból albo inne objawy fizyczne, skontaktuj się z wykwalifikowanym specjalistą.

Zdanie przewodnie tygodnia:

Moje ciało nie jest przeszkodą. Jest źródłem ważnych informacji.

TYDZIEŃ 3 — CODZIENNY CHECK-IN Z CIAŁEM

Zatrzymaj się na chwilę, zauważ sygnał i wybierz jeden prosty krok.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
MOJE PRAKTYKI DLA CIAŁA							
_____	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —
_____	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —
_____	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —	✓ O M —
PODSTAWOWE POTRZEBY							
Woda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Regularny posiłek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chwila ruchu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Przerwa od jednej pozycji	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Odpoczynek lub sen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NAJCZĘSTSZY SYGNAŁ Z CIAŁA							
A	A	A	A	A	A	A	A
A — napięcie szczęki, B — napięcie barków, C — zmęczone oczy, D — pragnienie, E — głód, F — senność, G — potrzeba ruchu, H — potrzeba zatrzymania, I — inny sygnał							
POZIOM NAPIĘCIA W CIELE							
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
1 — ciało rozluźnione, 5 — bardzo duże napięcie							
ENERGIA							
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
1 — bardzo niska, 5 — wysoka							

MÓJ KRÓTKI CHECK-IN

PON: Sygnał → mój krok: _____

WT: Sygnał → mój krok: _____

ŚR: Sygnał → mój krok: _____

CZW: Sygnał → mój krok: _____

PT: Sygnał → mój krok: _____

SOB: Sygnał → mój krok: _____

ND: Sygnał → mój krok: _____

Który sygnał pojawiał się najczęściej? _____

Która reakcja przynosiła największą ulgę lub komfort? _____

Zapisuj codzienne obserwacje bez diagnozowania ich przyczyny.
Silne, nowe, niepokojące lub utrzymujące się objawy wymagają konsultacji z odpowiednim specjalistą.

Najpierw zauważ. Potem wybierz najmniejszy pomocny krok.

TYDZIEŃ 3 — CZEGO POTRZEBOWAŁO MOJE CIAŁO?

Sprawdź, które sygnały pojawiały się najczęściej i jak możesz reagować na nie wcześniej.

Ciało nie zawsze potrzebuje dużej zmiany.
Często najbardziej pomocne są proste działania wykonane odpowiednio wcześnie:
woda, posiłek, zmiana pozycji, ruch, spokojny oddech albo odpoczynek.
Przyjrzyj się temu tygodniowi bez oceniania.
Sprawdź, które sygnały powtarzały się i co pomagało Ci na nie odpowiadać.

1 NAJCZĘSTSZE SYGNAŁY

- ☐ napięcie w szczęce
- ☐ napięcie w karku lub barkach
- ☐ zmęczone oczy
- ☐ płytki oddech
- ☐ pragnienie
- ☐ głód
- ☐ senność
- ☐ potrzebę ruchu
- ☐ potrzebę zatrzymania
- ☐ inny sygnał: _____

Sygnał, który najłatwiej było mi zauważyć:

_____

_____

Sygnał, który zwykle zauważałam lub zauważałem zbyt późno:

_____

_____

2 CO NAJBARDZIEJ MI POMAGAŁO?

- ☐ picie wody
- ☐ regularny posiłek
- ☐ delikatny ruch
- ☐ spacer
- ☐ zmiana pozycji
- ☐ rozluźnienie szczęki i ramion
- ☐ spokojny oddech
- ☐ przerwa od ekranu
- ☐ wcześniejszy odpoczynek
- ☐ inna praktyka: _____

Praktyka, po której zauważyłam lub zauważyłem największą różnicę:

_____

_____

Co dokładnie się zmieniało?

_____

_____

3 KIEDY IGNOROWAŁAM LUB IGNOROWAŁEM POTRZEBY CIAŁA?

- ☐ podczas pracy
- ☐ podczas opieki nad innymi
- ☐ kiedy chciałam lub chciałem szybko zakończyć zadanie
- ☐ gdy korzystałam lub korzystałem z telefonu
- ☐ kiedy czułam lub czułem presję
- ☐ gdy dzień był nieprzewidywalny
- ☐ inna sytuacja: _____

Co utrudniało mi zatrzymanie?

_____

_____

Co może pomóc mi następnym razem?

_____

_____

4 MOJA OSOBISTA SEKWENCJA REAKCJI

Połącz sygnał z prostą odpowiedzią.

Kiedy zauważam: _____

najpierw: _____

a jeśli to nie wystarcza: _____

_____

PRZYKŁAD: Kiedy zauważam napięte barki, najpierw zmieniam pozycję i wykonuję kilka spokojnych ruchów. Jeśli napięcie pozostaje, robię dłuższą przerwę.

5 JEDNA ZMIANA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

- ☐ będę pić wodę o stałych porach
- ☐ przygotuję prosty posiłek wcześniej
- ☐ ustawię przypomnienie o zmianie pozycji
- ☐ zaplanuję krótką przerwę od ekranu
- ☐ zakończę dzień trochę wcześniej
- ☐ wybiorę inną zmianę: _____

W kolejnym tygodniu chcę wcześniej reagować na:

_____

_____

SYGNAŁ → POTRZEBA → DZIAŁANIE

Potrzeba zauważona wcześniej zwykle wymaga mniejszego wysiłku.

TYDZIEŃ 4 — TWORZĘ WIĘCEJ SPOKOJU W UMYŚLE

Ogranicz nadmiar bodźców i odzyskaj przestrzeń na jedną rzecz naraz.

Umysł może czuć się przeciążony, kiedy próbujesz pamiętać o wielu sprawach, szybko przechodzisz między zadaniami albo przez długi czas odbierasz nowe informacje. W tym tygodniu nie będziesz próbować kontrolować każdej myśli. Zamiast tego stworzysz więcej przestrzeni poprzez zapisywanie, ograniczanie bodźców i wybieranie jednej rzeczy naraz.

1 CO NAJBARDZIEJ OBCIĄŻA MÓJ UMYSŁ?

- ☐ zbyt wiele zadań
- ☐ częste powiadomienia
- ☐ próba robienia kilku rzeczy jednocześnie
- ☐ niepodjęte decyzje
- ☐ bałagan w otoczeniu
- ☐ nadmiar wiadomości i informacji
- ☐ brak przerw
- ☐ ciągłe myślenie o obowiązkach
- ☐ trudność w kończeniu pracy
- ☐ inne źródło: _____

Największe źródło przeciążenia: _____

2 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 4

W tym tygodniu chcę zrobić więcej przestrzeni na:

_____

_____

Chcę ograniczyć:

_____

_____

Chcę częściej wracać do:

_____

_____

3 MOJE TRZY PRAKTYKI DLA UMYSŁU

PRAKTYKA 1 — ZAPISUJĘ, ZAMIAST PAMIĘTAĆ

- ☐ poranny zapis myśli
- ☐ lista zadań
- ☐ lista spraw do późniejszego rozważenia
- ☐ wieczorne opróżnienie głowy
- ☐ inna forma: _____

Kiedy wykonam? _____

PRAKTYKA 2 — JEDNA RZECZ NARAZ

Co chcę wykonywać bez jednoczesnego korzystania z innych bodźców?

_____

_____

- ☐ 5 minut
- ☐ 10 minut
- ☐ 15 minut
- ☐ inny czas: _____

PRAKTYKA 3 — PRZERWA OD INFORMACJI

- ☐ odkładam telefon
- ☐ wyłączam powiadomienia
- ☐ ograniczam wiadomości
- ☐ robię przerwę od mediów społecznościowych
- ☐ pracuję przez chwilę w ciszy
- ☐ inna praktyka: _____

Kiedy? _____

4 MOJA LISTA „NIE TERAZ"

Zapisz sprawy, które pojawiają się w głowie, ale nie wymagają działania w tej chwili.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5 JEDNA DECYZJA, KTÓRĄ MOGĘ UPROŚCIĆ

Decyzja:

_____

_____

Najprostsza wystarczająco dobra opcja:

_____

_____

6 PLAN MINIMUM

- ☐ zapiszę najważniejszą myśl
- ☐ wybiorę jedno zadanie
- ☐ wyłączę powiadomienia na pięć minut
- ☐ odłożę jedną decyzję
- ☐ zrobię minutę ciszy
- ☐ inny krok: _____

Nie muszę zajmować się wszystkim jednocześnie.

TYDZIEŃ 4 — TRACKER SPOKOJU I SKUPIENIA

Obserwuj, które drobne zmiany zmniejszają nadmiar bodźców.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 MOJE PRAKTYKI	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —
_____	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —
_____	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —	✓ ○ M —
2 PRZERWA OD POWIADOMIEŃ	0 5 10 15+	0 5 10 15+	0 5 10 15+	0 5 10 15+	0 5 10 15+	0 5 10 15+	0 5 10 15+
3 JEDNA RZECZ NARAZ Czy udało mi się wykonać choć jedno zadanie bez przełączania uwagi?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
4 ZAPIS MYŚLI LUB ZADAŃ	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
5 POZIOM PRZECIĄŻENIA UMYSŁU	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 — dużo przestrzeni, 5 — silne przeciążenie						
6 POZIOM SKUPIENIA	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 — bardzo trudno się skupić, 5 — dobre skupienie						
7 NAJWIĘKSZE ŹRÓDŁO BODŹCÓW	___	___	___	___	___	___	___
	A — telefon, B — wiadomości, C — rozmowy, D — wiele zadań, E — hałas, F — nieporządek, G — własne myśli, H — inne						

CO DZIŚ POMOGŁO MI ODZYSKAĆ PRZESTRZEŃ?

PON: _____

WT: _____

ŚR: _____

CZW: _____

PT: _____

SOB: _____

ND: _____

W którym dniu mój umysł był najspokojniejszy? _____

Co było wtedy inne? _____

Spokój nie zawsze oznacza brak myśli.
Może oznaczać, że nie musisz reagować na wszystkie naraz.

TYDZIEŃ 4 — CO DAJE MOJEMU UMYSŁOWI WIĘCEJ PRZESTRZENI?

Zauważ, które bodźce warto ograniczyć i które praktyki pomagają Ci odzyskać jasność.

Nie możesz wyeliminować wszystkich bodźców ani zawsze pracować w idealnej ciszy.
Możesz jednak zauważyć, które elementy najbardziej rozpraszają Twoją uwagę
i gdzie da się wprowadzić małą zmianę.
Nawet kilka minut bez dodatkowych informacji może pomóc Ci odzyskać większą jasność.

1 CO NAJBARDZIEJ MNIE PRZECIĄŻAŁO?

- ☐ telefon i powiadomienia
- ☐ próba wykonywania kilku rzeczy naraz
- ☐ zbyt długa lista zadań
- ☐ niepodjęte decyzje
- ☐ hałas
- ☐ nieporządek
- ☐ częste przerywanie
- ☐ nadmiar wiadomości
- ☐ brak odpoczynku
- ☐ inne: _____

Największy wpływ miało: _____

_____

2 KTÓRA PRAKTYKA BYŁA NAJBARDZIEJ POMOCNA?

- ☐ zapisywanie myśli
- ☐ wybieranie jednego zadania
- ☐ wyłączanie powiadomień
- ☐ przerwa od ekranu
- ☐ praca w ciszy
- ☐ uporządkowanie małej przestrzeni
- ☐ odłożenie decyzji
- ☐ skrócenie listy zadań
- ☐ inna praktyka: _____

Po tej praktyce zauważyłam lub zauważyłem:

- ☐ większy spokój
- ☐ łatwiejsze skupienie
- ☐ mniejsze napięcie
- ☐ większą jasność
- ☐ łatwiejsze podejmowanie decyzji
- ☐ inną zmianę: _____

3 CO MOGĘ USUNĄĆ, OGRANICZYĆ LUB ODŁOŻYĆ?

USUNĄĆ: Co nie jest mi już potrzebne?	OGRANICZYĆ: Czego chcę mniej?	ODŁOŻYĆ: Co nie wymaga działania teraz?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4 MÓJ NAJLEPSZY MOMENT SKUPIENIA

Dzień lub pora: _____

Co pomogło? _____

_____

Co mogę odtworzyć w kolejnym tygodniu?

_____

_____

5 JEDNA ZASADA HIGIENY INFORMACYJNEJ

Higiena informacyjna oznacza świadome wybieranie, kiedy i ile informacji przyjmujesz.

- ☐ nie sprawdzam telefonu od razu po przebudzeniu
- ☐ wyłączam zbędne powiadomienia
- ☐ wybieram jedną porę na wiadomości
- ☐ nie korzystam z ekranu podczas posiłku
- ☐ kończę korzystanie z telefonu przed snem
- ☐ inna zasada: _____

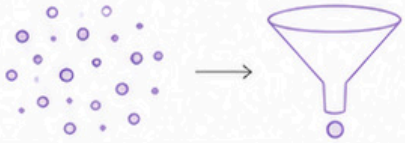
6 DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

Chcę zachować: _____

Chcę ograniczyć: _____

Chcę uprościć: _____

WIELE INFORMACJI → JEDNA WAŻNA RZECZ



Mniej bodźców może oznaczać więcej obecności.

TYDZIEŃ 5 — DBAŁOŚĆ O EMOCJE

Nazywaj to, co czujesz, i wybieraj odpowiedź zgodną z Twoją potrzebą.

Emocje nie są błędem, który trzeba natychmiast naprawić.
Mogą informować Cię o potrzebie odpoczynku, bezpieczeństwa, kontaktu, granicy, zmiany albo wyrażenia czegoś ważnego.
W tym tygodniu ćwiczysz trzy kroki: zauważam, nazywam i wybieram bezpieczną odpowiedź.

1 JAKIE EMOCJE POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE NAJCZĘŚCIEJ?

- ☐ spokój
- ☐ radość
- ☐ ciekawość
- ☐ wdzięczność
- ☐ smutek
- ☐ złość
- ☐ lęk
- ☐ niepokój
- ☐ frustracja
- ☐ samotność
- ☐ wstyd
- ☐ poczucie winy
- ☐ bezradność
- ☐ przeciążenie
- ☐ inna emocja: _____

Emocja, którą najłatwiej mi rozpoznać: _____

Emocja, którą trudno mi nazwać: _____

2 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 5

W tym tygodniu chcę częściej zauważać:

_____

_____

_____

Kiedy pojawi się trudna emocja, chcę pamiętać, że:

_____

_____

_____

3 MOJA PROSTA SEKWENCJA EMOCJONALNA

1 ZATRZYMUJĘ SIĘ
Co dzieje się we mnie?

_____

_____

_____

→

2 NAZYWAM
Czuję:

_____

_____

_____

→

3 SPRAWDZAM POTRZEBĘ
Mogę potrzebować:

- ☐ odpoczynku
- ☐ kontaktu
- ☐ ciszy
- ☐ bezpieczeństwa
- ☐ granicy
- ☐ ruchu
- ☐ wyrażenia emocji
- ☐ pomocy
- ☐ innej potrzeby: _____

→

4 WYBIERAM BEZPIECZNY KROK
Mogę:

_____

_____

_____

4 MOJE TRZY PRAKTYKI EMOCJONALNE

PRAKTYKA 1

- ☐ zapis emocji
- ☐ rozmowa z zaufaną osobą
- ☐ chwila ciszy
- ☐ spokojny ruch
- ☐ świadomy oddech
- ☐ inna: _____

Kiedy? _____

_____

PRAKTYKA 2

_____

_____

_____

_____

_____

Kiedy? _____

_____

PRAKTYKA 3

_____

_____

_____

_____

_____

Kiedy? _____

_____

5 ZDANIE, KTÓRE POMOŻE MI NAZWAĆ EMOCJĘ

Czuję _____

ponieważ _____

_____

i mogę potrzebować _____

_____

6 PLAN MINIMUM

- ☐ nazwę jedną emocję
- ☐ położę dłoń na klatce piersiowej
- ☐ wykonam trzy wolniejsze wydechy
- ☐ zapiszę jedno zdanie
- ☐ napiszę do zaufanej osoby
- ☐ odłożę reakcję na później
- ☐ inny krok: _____

Jeśli emocje są bardzo silne, długotrwałe, utrudniają codzienne funkcjonowanie albo czujesz, że nie jesteś bezpieczna lub bezpieczny, skorzystaj z pomocy wykwalifikowanego specjalisty lub odpowiednich lokalnych służb.

radość smutek złość niepokój

Mogę czuć emocję i jednocześnie wybrać bezpieczne działanie.

TYDZIEŃ 5 — CODZIENNY CHECK-IN EMOCJONALNY

Nazwij krótko to, co czujesz. Jedno słowo może wystarczyć.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 EMOCJA DNIA	____	____	____	____	____	____	____
	A — spokój, B — radość, C — smutek, D — złość, E — lęk, F — frustracja, G — przeciążenie, H — wdzięczność, I — inna						
2 INTENSYWNOŚĆ EMOCJI	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 — bardzo łagodna, 5 — bardzo silna						
3 NAJWAŻNIEJSZA POTRZEBA	____	____	____	____	____	____	____
	A — odpoczynek, B — kontakt, C — cisza, D — granica, E — bezpieczeństwo, F — ruch, G — wyrażenie emocji, H — pomoc, I — inna						
4 MOJA REAKCJA	____	____	____	____	____	____	____
	A — zapis, B — rozmowa, C — oddech, D — ruch, E — odpoczynek, F — postawienie granicy, G — odłożenie decyzji, H — inna reakcja						
5 CZY REAKCJA BYŁA POMOCNA?	T C ?	T C ?	T C ?	T C ?	T C ?	T C ?	T C ?
	T — tak, C — częściowo, ? — nie wiem						
6 ENERGIA	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

JEDNO ZDANIE BEZ OCENIANIA

PON: Czułam lub czułem _____, potrzebowałam lub potrzebowałem _____.

WT: Czułam lub czułem _____, potrzebowałam lub potrzebowałem _____.

ŚR: Czułam lub czułem _____, potrzebowałam lub potrzebowałem _____.

CZW: Czułam lub czułem _____, potrzebowałam lub potrzebowałem _____.

PT: Czułam lub czułem _____, potrzebowałam lub potrzebowałem _____.

SOB: Czułam lub czułem _____, potrzebowałam lub potrzebowałem _____.

ND: Czułam lub czułem _____, potrzebowałam lub potrzebowałem _____.

Która emocja pojawiała się najczęściej? _____

Która potrzeba powtarzała się najczęściej? _____

Nie analizuj każdego uczucia przez długi czas.
Nazwij je, sprawdź potrzebę i wróć do codzienności, jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne.

Nazwanie emocji może być pierwszym krokiem do bardziej świadomej reakcji.

TYDZIEŃ 5 — CO MÓWIŁY MI MOJE EMOCJE?

Zobacz, które potrzeby powtarzały się i jakie reakcje były dla Ciebie najbardziej wspierające.

Emocja nie zawsze wskazuje jedno rozwiązanie. Może jednak zwrócić Twoją uwagę na coś, czego wcześniej nie zauważałaś lub nie zauważałeś. Być może potrzebowałaś lub potrzebowałeś odpoczynku, rozmowy, wyraźniejszej granicy albo chwili bez dodatkowych obowiązków.
Przyjrzyj się tygodniowi z ciekawością, bez szukania jednej „właściwej" odpowiedzi.

1 MOJE NAJCZĘSTSZE EMOCJE

Emocja 1: _____

Najczęściej pojawiała się, gdy:

_____

_____

Emocja 2: _____

Najczęściej pojawiała się, gdy:

_____

_____

Emocja 3: _____

Najczęściej pojawiała się, gdy:

_____

_____

2 MOJE NAJCZĘSTSZE POTRZEBY

- ☐ odpoczynek
- ☐ kontakt z drugą osobą
- ☐ cisza
- ☐ bezpieczeństwo
- ☐ granica
- ☐ ruch
- ☐ uznanie emocji
- ☐ pomoc praktyczna
- ☐ czas dla siebie
- ☐ przyjemność
- ☐ inna potrzeba: _____

Najważniejsza potrzeba tego tygodnia:

_____

Czy odpowiedziałam lub odpowiedziałem na nią?

○ często ○ czasami ○ rzadko ○ jeszcze nie wiem

3 KTÓRE REAKCJE MI SŁUŻYŁY?

- ☐ nazwanie emocji
- ☐ zapisanie jej
- ☐ spokojna rozmowa
- ☐ wycofanie się na chwilę
- ☐ odłożenie odpowiedzi
- ☐ ruch
- ☐ odpoczynek
- ☐ postawienie granicy
- ☐ poproszenie o wsparcie
- ☐ inna reakcja: _____

Najbardziej pomocna reakcja: _____

Po czym poznałam lub poznałem, że była pomocna?

_____

_____

4 CO NIE BYŁO POMOCNE?

- ☐ ignorowanie emocji przez długi czas
- ☐ natychmiastowe reagowanie
- ☐ krytykowanie siebie
- ☐ nadmierne analizowanie
- ☐ izolowanie się mimo potrzeby kontaktu
- ☐ przyjmowanie kolejnych obowiązków
- ☐ inne zachowanie: _____

Co mogę wybrać następnym razem?

_____

_____

5 MOJA ŁAGODNA ODPOWIEDŹ

Kiedy czuję _____

mogę powiedzieć sobie:

_____

i zrobić:

_____

_____

6 JEDNA GRANICA LUB PROŚBA

Granica, której potrzebuję:

_____

_____

albo prośba, którą chcę wyrazić:

_____

_____

_____

7 DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

Chcę dalej praktykować:

_____

_____

Chcę wcześniej zauważać:

_____

_____

Chcę reagować łagodniej poprzez:

_____

CZUJĘ ----→ POTRZEBUJĘ ----→ WYBIERAM

Emocje są informacją. Nie muszą kierować każdą Twoją decyzją.

TYDZIEŃ 6 — CHRONIĘ SWOJĄ ENERGIĘ

Zauważaj, co Cię wzmacnia, co odbiera Ci siły i gdzie potrzebujesz świadomej granicy.

Twoja energia nie jest taka sama każdego dnia. Wpływają na nią między innymi sen, jedzenie, obowiązki, relacje, bodźce, odpoczynek i liczba decyzji, które musisz podejmować.
W tym tygodniu będziesz obserwować, co Cię wzmacnia, a co stopniowo odbiera Ci siły.
Celem nie jest utrzymanie wysokiej energii przez cały czas.
Celem jest bardziej świadome zarządzanie tym, czym dysponujesz.

1 CO NAJCZĘŚCIEJ DODAJE MI ENERGII?

- ☐ spokojny sen
- ☐ regularny posiłek
- ☐ ruch
- ☐ świeże powietrze
- ☐ cisza
- ☐ rozmowa z bliską osobą
- ☐ uporządkowanie planu
- ☐ wykonanie jednej rzeczy do końca
- ☐ czas bez telefonu
- ☐ twórcza aktywność
- ☐ odpoczynek
- ☐ coś innego: _____

Najsilniej wspiera mnie:
_____

2 CO NAJCZĘŚCIEJ ODBIERA MI ENERGIĘ?

- ☐ zbyt mało snu
- ☐ pomijanie posiłków
- ☐ nadmiar obowiązków
- ☐ częste przerywanie
- ☐ konflikty
- ☐ brak granic
- ☐ nadmiar informacji
- ☐ długie korzystanie z ekranu
- ☐ próba zadowolenia wszystkich
- ☐ nieporządek
- ☐ brak odpoczynku
- ☐ coś innego: _____

Największy koszt energetyczny ma dla mnie:
_____

3 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 6

W tym tygodniu chcę chronić energię poprzez:
_____
_____

Chcę ograniczyć:
_____
_____

Chcę częściej wybierać:
_____
_____

4 MOJE TRZY PRAKTYKI OCHRONY ENERGII

1 COŚ, CO MNIE WZMACNIA

Kiedy? _____

2 COŚ, CO OGRANICZAM

Jak to ograniczę? _____

3 GRANICA

Granica, którą chcę zastosować: _____
_____

Zdanie, którego mogę użyć: _____
_____

5 BUDŻET ENERGII

Wyobraź sobie, że każdego dnia masz ograniczony budżet energii.
Nie musisz wydawać go na wszystko, co pojawia się wokół Ciebie.

Dziś, jakie aktywności są naprawdę konieczne?
_____
_____

Co może poczekać?
_____
_____

Na co chcę zachować trochę energii?
_____
_____

6 PLAN MINIMUM

- ☐ ograniczę plan do jednej najważniejszej rzeczy
- ☐ wybiorę prosty posiłek
- ☐ zrobię krótką przerwę
- ☐ odłożę niepilną decyzję
- ☐ poproszę o pomoc
- ☐ zrezygnuję z dodatkowego zobowiązania
- ☐ inny krok: _____

Nie muszę wykorzystywać całej energii, którą mam.

WZMACNIA ← → OBCIĄŻA

TYDZIEŃ 6 — TRACKER ENERGII

Obserwuj, co wspiera Twoje siły, a co wymaga od Ciebie najwięcej.

RANO | DZIEŃ | WIECZÓR

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 ENERGIA RANO 1 — bardzo niska, 5 — wysoka	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2 ENERGIA W ŚRODKU DNIA 1 — bardzo niska, 5 — wysoka	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3 ENERGIA WIECZOREM 1 — bardzo niska, 5 — wysoka	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4 CO DZIŚ MNIE WZMACNIAŁO? A — sen, B — posiłek, C — ruch, D — cisza, E — relacja, F — przerwa, G — porządek, H — przyjemność, I — inne	____	____	____	____	____	____	____
5 CO DZIŚ NAJBARDZIEJ MNIE OBCIĄŻAŁO? A — brak snu, B — nadmiar zadań, C — konflikty, D — brak przerw, E — ekran i informacje, F — brak granicy, G — chaos, H — decyzje, I — inne	____	____	____	____	____	____	____
6 CZY ZASTOSOWAŁAM LUB ZASTOSOWAŁEM GRANICĘ?	T N ND	T N ND	T N ND	T N ND	T N ND	T N ND	T N ND
7 CZY WYBRAŁAM LUB WYBRAŁEM PLAN MINIMUM?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
8 MOJA PRAKTYKA OCHRONY ENERGII	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —
	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —	✓ ○ —

JEDNO ZDANIE O MOJEJ ENERGII

PON: Dziś najwięcej energii dało mi: _____

WT: Dziś najwięcej energii dało mi: _____

ŚR: Dziś najwięcej energii dało mi: _____

CZW: Dziś najwięcej energii dało mi: _____

PT: Dziś najwięcej energii dało mi: _____

SOB: Dziś najwięcej energii dało mi: _____

ND: Dziś najwięcej energii dało mi: _____

W którym momencie dnia zwykle mam najwięcej energii? _____

W którym momencie potrzebuję większej ochrony lub prostszego planu? _____

Które zobowiązanie kosztowało mnie więcej, niż się spodziewałam lub spodziewałem? _____

Obserwowanie energii pomaga planować mądrzej, nie robić więcej.

TYDZIEŃ 6 — JAK MĄDRZEJ ZARZĄDZAM SWOJĄ ENERGIĄ?

Zobacz, co naprawdę Cię wzmacnia, gdzie tracisz siły i co warto zaplanować inaczej.

Nie każda czynność, która wymaga energii, jest dla Ciebie zła.
Praca, opieka, nauka, rozmowy i ważne decyzje mogą być potrzebne, ale nadal mają swój koszt.
Świadome zarządzanie energią polega na zauważaniu tego kosztu i planowaniu regeneracji, zanim całkowicie zabraknie Ci sił.
Przyjrzyj się temu tygodniowi i sprawdź, gdzie Twój plan był wspierający, a gdzie wymaga uproszczenia.

1 MÓJ RYTM ENERGII

Najwięcej energii miałam lub miałem zwykle:

- ☐ rano
- ☐ w środku dnia
- ☐ po południu
- ☐ wieczorem
- ☐ energia była bardzo zmienna
- ☐ trudno określić

Najmniej energii miałam lub miałem zwykle:

- ☐ rano
- ☐ w środku dnia
- ☐ po południu
- ☐ wieczorem
- ☐ zależało od dnia

Co mogło wpływać na ten rytm?

_____

_____

_____

2 CO NAJBARDZIEJ MNIE WZMACNIAŁO?

Zaznacz maksymalnie trzy odpowiedzi:

- ☐ odpowiednia ilość snu
- ☐ regularny posiłek
- ☐ picie wody
- ☐ ruch lub spacer
- ☐ chwila ciszy
- ☐ kontakt z bliską osobą
- ☐ wykonanie jednej rzeczy do końca
- ☐ mniej czasu przed ekranem
- ☐ uporządkowany plan
- ☐ przyjemna aktywność
- ☐ odpoczynek bez obowiązków
- ☐ inne: _____

Najbardziej zauważalną różnicę dawało mi: _____

Po czym ją rozpoznawałam lub rozpoznawałem? _____

_____

3 CO KOSZTOWAŁO MNIE NAJWIĘCEJ?

- ☐ zbyt wiele zadań jednego dnia
- ☐ brak przerw
- ☐ zbyt mało snu
- ☐ konflikty lub napięte rozmowy
- ☐ częste zmiany planu
- ☐ nadmiar informacji
- ☐ brak jasnej granicy
- ☐ próba zadowolenia wszystkich
- ☐ niepotrzebne decyzje
- ☐ wyhonywanie kilku rzeczy jednocześnie
- ☐ inne: _____

Który koszt mogę ograniczyć? _____

Który koszt jest obecnie konieczny, ale wymaga regeneracji?

_____

_____

4 CZY CHRONIŁAM LUB CHRONIŁEM SWOJĄ ENERGIĘ?

W tym tygodniu:

- ☐ odmówiłam lub odmówiłem dodatkowego zadania
- ☐ wybrałam lub wybrałem prostszą wersję planu
- ☐ zrobiłam lub zrobiłem przerwę przed wyczerpaniem
- ☐ poprosiłam lub poprosiłem o pomoc
- ☐ przełożyłam lub przełożyłem niepilne zadanie
- ☐ zakończyłam lub zakończyłem aktywność wcześniej
- ☐ nie zastosowałam lub nie zastosowałem żadnej z tych opcji

Najtrudniejsze było dla mnie: _____

Najbardziej pomocne było: _____

5 MÓJ BUDŻET ENERGII NA PRZYSZŁOŚĆ

Na rzeczy naprawdę ważne chcę przeznaczać energię na:

_____

_____

Mniej energii chcę przeznaczać na:

_____

_____

Jedna rzecz, na którą chcę zostawiać sobie rezerwę:

_____

6 MOJA DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

CHCĘ ZACHOWAĆ: _____

_____

CHCĘ OGRANICZYĆ: _____

_____

CHCĘ ODDAĆ LUB DELEGOWAĆ: _____

_____

CHCĘ ROBIĆ W WERSJI MINIMUM: _____

_____

Ochrona energii nie oznacza robienia mniej za wszelką cenę.
Oznacza świadome wybieranie, na co przeznaczasz swoje siły.

ŁADUJĘ | WYKORZYSTUJĘ | ZOSTAWIAM REZERWĘ

TYDZIEŃ 7 — UCZĘ SIĘ ODPOCZYWAĆ BEZ POCZUCIA WINY

Traktuj odpoczynek jako potrzebę, a nie nagrodę przyznawaną dopiero po wykonaniu wszystkiego.

Odpoczynek nie jest nagrodą za zakończenie wszystkich obowiązków.
Jest podstawową potrzebą, która pomaga Ci odzyskiwać siły, zachowywać uwagę i funkcjonować w codziennym życiu.
Nie każdy odpoczynek wygląda tak samo.
Czasem potrzebujesz snu. Innym razem ciszy, mniejszej liczby bodźców, samotności, spokojnego ruchu albo chwili bez podejmowania decyzji.
W tym tygodniu sprawdzisz, jaki rodzaj odpoczynku naprawdę Ci służy.

1 JAKIEGO ODPOCZYNKU POTRZEBUJĘ?

ODPOCZYNEK FIZYCZNY

Potrzebny, kiedy ciało jest zmęczone lub napięte.

Przykłady: sen, leżenie, delikatne rozciąganie, spokojny spacer

ODPOCZYNEK MENTALNY

Potrzebny, kiedy w głowie jest zbyt wiele zadań i decyzji.

Przykłady: zapis myśli, przerwa od pracy, jedna rzecz naraz

ODPOCZYNEK SENSORYCZNY

„Sensoryczny" oznacza związany z bodźcami odbieranymi przez zmysły. Potrzebny, kiedy przeszkadza Ci hałas, światło, ekran lub ciągłe powiadomienia.

Przykłady: cisza, przygaszone światło, zamknięcie oczu, przerwa od telefonu

ODPOCZYNEK EMOCJONALNY

Potrzebny, kiedy długo ukrywasz emocje albo próbujesz spełniać oczekiwania wszystkich.

Przykłady: szczera rozmowa, zapis uczuć, pozwolenie sobie na odmowę

ODPOCZYNEK SPOŁECZNY

Potrzebny, kiedy kontakty z ludźmi są wyczerpujące.

Przykłady: czas w samotności albo kontakt z osobą, przy której nie musisz niczego udowadniać

2 MOJA OBECNA POTRZEBA

- ☐ fizycznego ☐ mentalnego ☐ sensorycznego
- ☐ emocjonalnego ☐ społecznego
- ☐ kilku rodzajów jednocześnie

Rozpoznaję to po: _____

_____

_____

3 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 7

W tym tygodniu chcę traktować odpoczynek jako: _____

_____

Chcę odpoczywać, zanim: _____

_____

Chcę przestać czekać na: _____

4 MOJE TRZY PRAKTYKI ODPOCZYNKU

PRAKTYKA 1 — KRÓTKA PRZERWA

Co zrobię? _____

Kiedy? _____

Ile czasu? ☐ 2 minuty ☐ 5 minut ☐ 10 minut ☐ inny czas: _____

PRAKTYKA 2 — DŁUŻSZA REGENERACJA

Co zrobię? _____

_____

W którym dniu? _____

PRAKTYKA 3 — WIECZORNE WYCISZENIE

Co ograniczę? _____

_____

Co wybiorę zamiast tego? _____

5 CO UTRUDNIA MI ODPOCZYNEK?

- ☐ poczucie winy
- ☐ myśl, że najpierw muszę wszystko skończyć
- ☐ brak spokojnego miejsca
- ☐ obowiązki opiekuńcze
- ☐ trudność w proszeniu o pomoc
- ☐ telefon lub inne bodźce
- ☐ brak zaplanowanego czasu
- ☐ przekonanie, że odpoczynek jest stratą czasu
- ☐ inne: _____

Jedna przeszkoda, którą mogę zmniejszyć:

_____

6 MOJA ODPOWIEDŹ NA POCZUCIE WINY

Kiedy pojawi się myśl:
„Nie powinnam lub nie powinienem teraz odpoczywać."

Chcę odpowiedzieć:

_____

_____

„Odpoczynek pomaga mi wrócić do obowiązków z większą uważnością."

„Nie muszę być całkowicie wyczerpana lub wyczerpany, aby zrobić przerwę."

7 PLAN MINIMUM

- ☐ zamknąć oczy na minutę
- ☐ oprzeć stopy na podłodze i zwolnić oddech
- ☐ odłożyć telefon na pięć minut
- ☐ usiąść bez wykonywania dodatkowego zadania
- ☐ rozluźnić szczękę i barki
- ☐ poprosić o krótką przerwę
- ☐ zrobić coś innego: _____

Nie muszę zasłużyć na odpoczynek.

TYDZIEŃ 7 — TRACKER ODPOCZYNKU

Zauważaj nie tylko czas odpoczynku, lecz także jego jakość i rodzaj.

fizyczny | mentalny | sensoryczny | emocjonalny | społeczny

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 CZY ZROBIŁAM LUB ZROBIŁEM ŚWIADOMĄ PRZERWĘ?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
2 RODZAJ ODPOCZYNKU F — fizyczny M — mentalny S — sensoryczny E — emocjonalny SP — społeczny	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____
3 CZAS ODPOCZYNKU A — 1–5 B — 6–15 C — 16–30 D — ponad 30	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
4 CZY ODPOCZYNEK RZECZYWIŚCIE MI POMÓGŁ?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 — nie zauważam różnicy, 5 — czuję wyraźną regenerację						
5 POZIOM ZMĘCZENIA PRZED PRZERWĄ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 — niewielkie, 5 — bardzo duże						
6 POZIOM ZMĘCZENIA PO PRZERWIE	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7 CZY POJAWIŁO SIĘ POCZUCIE WINY?	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C
8 WIECZORNE WYCISZENIE Ograniczenie ekranów lub bodźców przed snem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CO DZIŚ BYŁO DLA MNIE PRAWDZIWYM ODPOCZYNKIEM?

PON: _____

WT: _____

ŚR: _____

CZW: _____

PT: _____

SOB: _____

ND: _____

Który rodzaj odpoczynku pomagał mi najbardziej? _____

Czy coś, co nazywałam lub nazywałem odpoczynkiem, nadal mnie przeciążało? _____

bezmyślne przewijanie telefonu, oglądanie wielu wiadomości, jednoczesne wykonywanie obowiązków

Co mogę wybrać zamiast tego? _____

Odpoczynek jest skuteczny wtedy, kiedy odpowiada na prawdziwy rodzaj zmęczenia.

TYDZIEŃ 7 — JAKI ODPOCZYNEK NAPRAWDĘ MI SŁUŻY?

Rozpoznaj różnicę między zatrzymaniem aktywności a rzeczywistą regeneracją.

Samo przerwanie pracy nie zawsze oznacza, że naprawdę odpoczywasz.
Możesz nie wykonywać obowiązków, a jednocześnie nadal przyjmować dużo informacji, podejmować decyzje albo pozostawać w napięciu.
Prawdziwa regeneracja pojawia się wtedy, kiedy forma odpoczynku odpowiada na rodzaj zmęczenia.

1 JAKIEGO ODPOCZYNKU POTRZEBOWAŁAM LUB POTRZEBOWAŁEM NAJCZĘŚCIEJ?

- ☐ fizycznego
- ☐ mentalnego
- ☐ sensorycznego
- ☐ emocjonalnego
- ☐ społecznego
- ☐ różnych rodzajów w różnych dniach

Rozpoznawałam lub rozpoznawałem tę potrzebę po:

_____

_____

_____

2 CO REGENEROWAŁO MNIE NAJBARDZIEJ?

Zaznacz maksymalnie trzy:

- ☐ sen
- ☐ spokojne leżenie
- ☐ delikatny ruch
- ☐ przerwa od ekranu
- ☐ cisza
- ☐ ograniczenie światła lub hałasu
- ☐ zapisanie myśli
- ☐ szczera rozmowa
- ☐ czas w samotności
- ☐ kontakt z bezpieczną osobą
- ☐ chwila bez podejmowania decyzji
- ☐ inna forma: _____

Najbardziej pomocne było:

_____

_____

Po czym zauważyłam lub zauważyłem regenerację?

- ☐ spokojniejszy oddech
- ☐ mniejsze napięcie
- ☐ większa jasność myśli
- ☐ poprawa nastroju
- ☐ więcej energii
- ☐ mniejsza drażliwość
- ☐ łatwiejsze skupienie
- ☐ inna zmiana: _____

3 CO NIE BYŁO PRAWDZIWYM ODPOCZYNKIEM?

- ☐ korzystanie z telefonu bez przerwy
- ☐ oglądanie wielu treści jednocześnie
- ☐ wykonywanie obowiązków podczas „przerwy"
- ☐ zamartwianie się tym, co jeszcze muszę zrobić
- ☐ rozmowa, która wymagała ode mnie dużo energii
- ☐ pozostawanie w hałaśliwym miejscu
- ☐ inne: _____

Co mogę wybrać następnym razem?

_____

_____

4 JAK WCZEŚNIE ROBIŁAM LUB ROBIŁEM PRZERWĘ?

- ☐ zanim pojawiło się duże zmęczenie
- ☐ przy pierwszych sygnałach przeciążenia
- ☐ dopiero przy silnym zmęczeniu
- ☐ po zakończeniu wszystkich obowiązków
- ☐ trudno określić

Sygnał, po którym chcę odpoczywać wcześniej:

_____

_____

5 JAK REAGOWAŁAM LUB REAGOWAŁEM NA POCZUCIE WINY?

Kiedy odpoczywałam lub odpoczywałem, myślałam lub myślałem:

_____

_____

Bardziej wspierająca odpowiedź:

_____

_____

6 MÓJ OSOBISTY PLAN REGENERACJI

KRÓTKA PRZERWA NA CO DZIEŃ: _____

DŁUŻSZY ODPOCZYNEK RAZ W TYGODNIU: _____

SYGNAŁ, ŻE POTRZEBUJĘ ODPOCZYNKU: _____

RZECZ, KTÓRĄ OGRANICZĘ PODCZAS PRZERWY: _____

7 DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

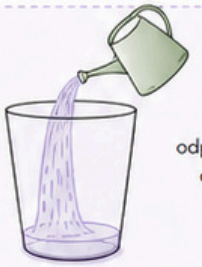
Chcę dalej: _____

Chcę przestać: _____

Chcę wcześniej: _____

Odpoczynek wykonany wcześniej może zapobiec konieczności znacznie dłuższej regeneracji później.

regularnie małe dawki odpoczynku utrzymują równowagę



gdy pominę odpoczynek, potrzebuję dużo więcej, by się odzyskać

TYDZIEŃ 8 — PRZYJMUJĘ WSPARCIE I DBAM O RELACJE

Nie musisz wykonywać wszystkiego samodzielnie. Bezpieczne relacje również mogą być częścią samoopieki.

Samoopieka nie zawsze oznacza robienie czegoś w samotności.
Czasem najbardziej pomocce jest napisanie wiadomości, poproszenie o konkretną pomoc,
spędzenie czasu z bezpieczną osobą albo powiedzenie komuś, że potrzebujesz być wysłuchana lub wysłuchany.
Nie każda relacja daje wsparcie.
W tym tygodniu skupisz się na kontaktach, w których możesz być bardziej sobą,
wyrażać potrzeby i szanować własne granice.

1 JAKIEGO WSPARCIA MOGĘ POTRZEBOWAĆ?

WSPARCIE EMOCJONALNE

Ktoś mnie słucha, okazuje zrozumienie i nie próbuje natychmiast wszystkiego naprawiać.

WSPARCIE PRAKTYCZNE

Ktoś pomaga mi wykonać konkretne zadanie.

WSPARCIE INFORMACYJNE

Ktoś pomaga mi znaleźć sprawdzoną informację lub uporządkować możliwości.

WSPÓLNA OBECNOŚĆ

Ktoś spędza ze mną czas bez konieczności prowadzenia trudnej rozmowy.

2 MOJA MAPA WSPARCIA

Osoba 1: _____

Mogę zwrócić się do niej, gdy potrzebuję: _____

Osoba 2: _____

Mogę zwrócić się do niej, gdy potrzebuję: _____

Osoba 3 lub profesjonalne źródło wsparcia: _____

Mogę zwrócić się tam, gdy potrzebuję: _____

Jeśli obecnie nie masz bliskiej osoby, do której możesz się zwrócić, wpisz bezpieczne profesjonalne źródło wsparcia, grupę, instytucję albo miejsce, w którym możesz stopniowo budować kontakt.

3 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 8

W tym tygodniu chcę pozwolić sobie na:

_____

Chcę poprosić o:

_____

Chcę chronić swoją granicę dotyczącą:

_____

4 MOJE TRZY PRAKTYKI RELACYJNE

PRAKTYKA 1 — KONTAKT

Do kogo się odezwę?

_____

W jaki sposób?

- ☐ wiadomość
- ☐ telefon
- ☐ spotkanie
- ☐ wspólna aktywność

PRAKTYKA 2 — KONKRETNA PROŚBA

O co poproszę?

_____

Kogo?

_____

PRAKTYKA 3 — GRANICA W RELACJI

Co chcę jasno zakomunikować?

_____

5 ZDANIA, KTÓRYCH MOGĘ UŻYĆ

„Potrzebuję, żebyś mnie teraz wysłuchała lub wysłuchał, bez szukania rozwiązania."

„Czy możesz pomóc mi w _____?"

„Nie mam dziś przestrzeni na tę rozmowę. Wrócę do niej _____."

„Chcę spędzić z Tobą trochę czasu, ale potrzebuję spokojnej formy spotkania."

Moje zdanie: _____

6 JAK ROZPOZNAJĘ BEZPIECZNY KONTAKT?

- ☐ mogę mówić bez ciągłego oceniania
- ☐ moja odmowa jest szanowana
- ☐ nie muszę ukrywać każdej emocji
- ☐ druga osoba nie wykorzystuje mojej słabości
- ☐ kontakt nie pozostawia mnie stale wyczerpaną lub wyczerpanym
- ☐ mogę poprosić o zmianę tematu lub przerwę
- ☐ czuję się wystarczająco bezpiecznie, aby być sobą

7 PLAN MINIMUM

- ☐ wysłać krótką wiadomość
- ☐ poprosić o jedną konkretną rzecz
- ☐ powiedzieć, że nie mam przestrzeni na rozmowę
- ☐ przebywać obok zaufanej osoby bez mówienia
- ☐ skorzystać z profesjonalnego wsparcia
- ☐ zrobić coś innego: _____

Proszenie o wsparcie jest formą odpowiedzialności za siebie.

TYDZIEŃ 8 — TRACKER WSPARCIA I RELACJI

Obserwuj, które kontakty Cię wzmacniają i jak czujesz się po wyrażeniu potrzeb.

	OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1	CZY MIAŁAM LUB MIAŁEM WSPIERAJĄCY KONTAKT?	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND
2	RODZAJ WSPARCIA E — emocjonalne P — praktyczne I — informacyjne O — wspólna obecność	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
3	CZY WYRAZIŁAM LUB WYRAZIŁEM POTRZEBĘ?	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N
4	CZY POPROSIŁAM LUB POPROSIŁEM O POMOC?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
5	CZY ZASTOSOWAŁAM LUB ZASTOSOWAŁEM GRANICĘ?	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND	T / N / ND
6	JAK CZUŁAM LUB CZUŁEM SIĘ PO KONTAKCIE?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 — znacznie bardziej obciążona lub obciążony, 3 — bez większej zmiany, 5 — wyraźnie wsparta lub wsparty						
7	CZY MIAŁAM LUB MIAŁEM WYSTARCZAJĄCO CZASU DLA SIEBIE?	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C
8	ENERGIA SPOŁECZNA Energia społeczna oznacza ilość sił, które masz na kontakt z ludźmi.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 — potrzebuję samotności, 5 — mam dużo przestrzeni na kontakt						

JEDNO ZDANIE O DZISIEJSZYM KONTAKCIE

PON: Najbardziej wspierające było: _____

WT: _____

ŚR: _____

CZW: _____

PT: _____

SOB: _____

ND: _____

Przy kim najłatwiej było mi być sobą? _____

Która prośba została dobrze przyjęta? _____

Czy jakiś kontakt wymagał ode mnie wyraźniejszej granicy? _____

Bliskość i granice mogą istnieć jednocześnie.

TYDZIEŃ 8 — JAKIE RELACJE NAPRAWDĘ MNIE WSPIERAJĄ?

Zauważ, przy kim możesz wyrażać potrzeby, przyjmować pomoc i zachowywać własne granice.

Wspierająca relacja nie musi być idealna.
Powinna jednak pozostawiać przestrzeń na wzajemny szacunek, wyrażanie potrzeb, odmowę i rozmowę o granicach.
Zastanów się, przy których osobach czułaś lub czułeś większy spokój, a przy których kontakt wymagał od Ciebie dużego wysiłku.
Nie musisz od razu podejmować dużych decyzji.
Najpierw zauważ wzorce.

1 CO BYŁO DLA MNIE NAJBARDZIEJ WSPIERAJĄCE?

- ☐ bycie wysłuchaną lub wysłuchanym
- ☐ konkretna pomoc
- ☐ wspólne spędzenie czasu
- ☐ otrzymanie potrzebnej informacji
- ☐ szacunek dla mojej odmowy
- ☐ możliwość milczenia
- ☐ szczera i spokojna rozmowa
- ☐ poczucie humoru i lekkość
- ☐ inne: _____

Najbardziej potrzebowałam lub potrzebowałem:

_____

Czy otrzymałam lub otrzymałem ten rodzaj wsparcia?

☐ tak ☐ częściowo ☐ nie

☐ nie poprosiłam lub nie poprosiłem

2 JAK CZUŁAM LUB CZUŁEM SIĘ W RELACJACH?

☐ spokojnie ☐ bezpiecznie ☐ swobodnie

- ☐ zauważona lub zauważony
- ☐ napięta lub napięty
- ☐ oceniana lub oceniany
- ☐ zobowiązana lub zobowiązany
- ☐ wyczerpana lub wyczerpany
- ☐ różnie, zależnie od osoby

Kontakt, po którym miałam lub miałem więcej energii:

_____

Co było w nim pomocne? _____

_____

Kontakt, po którym potrzebowałam lub potrzebowałem odpoczynku:

_____

Co było obciążające? _____

3 CZY POTRAFIŁAM LUB POTRAFIŁEM POPROSIĆ O POMOC?

- ☐ tak, jasno i konkretnie
- ☐ tak, ale było to trudne
- ☐ tylko częściowo
- ☐ nie pojawiła się potrzeba
- ☐ potrzebowałam lub potrzebowałem pomocy, ale nie poprosiłam lub nie poprosiłem

Co ułatwiło mi prośbę?

_____

Co mnie zatrzymało?

_____

4 JAKIE GRANICE BYŁY MI POTRZEBNE?

- ☐ ograniczenie czasu rozmowy
- ☐ odmowa dodatkowej prośby
- ☐ przełożenie spotkania
- ☐ zmiana tematu
- ☐ czas w samotności
- ☐ nieodpowiadanie natychmiast
- ☐ jasna informacja o moich możliwościach
- ☐ inna granica: _____

Granica, która pomogła mi najbardziej:

_____

Granica, którą nadal chcę wyrazić:

_____

5 MOJE BEZPIECZNE ŹRÓDŁA WSPARCIA

Osoba lub miejsce, do którego mogę zwrócić się w sprawach codziennych:

_____

Osoba lub miejsce, do którego mogę zwrócić się po wsparcie emocjonalne:

_____

Profesjonalne źródło wsparcia, z którego mogę skorzystać, jeśli będzie potrzebne:

_____

6 JEDNA RELACYJNA DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

- ☐ odezwę się do wspierającej osoby
- ☐ poproszę o konkretną pomoc
- ☐ jasno wyrażę jedną potrzebę
- ☐ zastosuję jedną granicę
- ☐ zaplanuję czas w samotności
- ☐ poszukam bezpiecznego źródła profesjonalnego wsparcia
- ☐ inna decyzja: _____

W kolejnym tygodniu chcę pamiętać, że:

_____

Dobra relacja nie wymaga rezygnowania z siebie.

JA — POTRZEBA — KONTAKT

GRANICA CHRONI KAŻDY Z TYCH ELEMENTÓW.

TYDZIEŃ 9 — ROBIĘ MIEJSCE NA RADOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ

Wprowadzaj małe chwile, które nie muszą być produktywne, aby były wartościowe.

Samoopieka nie polega wyłącznie na naprawianiu trudnych momentów.
Obejmuje również tworzenie przestrzeni na to, co daje Ci lekkość, ciekawość, przyjemność i poczucie obecności.
Nie musisz czuć radości przez cały czas.
Nie musisz zmuszać się do pozytywnego myślenia.
Możesz jednak zauważać małe chwile, które są choć trochę przyjemne.

1 CO SPRAWIA MI PRZYJEMNOŚĆ?

PRZEZ ZMYSŁY
Przykłady: ciepły napój, przyjemny zapach, miękki koc, muzyka, światło słońca

PRZEZ RUCH
Przykłady: spacer, taniec, rozciąganie, swobodny ruch

PRZEZ TWÓRCZOŚĆ
Przykłady: rysowanie, pisanie, gotowanie, fotografia, rękodzieło

PRZEZ KONTAKT
Przykłady: rozmowa, wspólny posiłek, zabawa, obecność zwierzęcia

PRZEZ NATURĘ
Przykłady: spacer, rośliny, obserwowanie nieba, świeże powietrze

PRZEZ CIEKAWOŚĆ
Przykłady: poznanie czegoś nowego, książka, muzyka, mały eksperyment

2 MOJE MAŁE ŹRÓDŁA RADOŚCI

Wypisz rzeczy, które są proste, dostępne i nie wymagają specjalnego przygotowania.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 9

W tym tygodniu chcę zauważać:

_____

Chcę pozwolić sobie na:

_____

Nie chcę zamieniać przyjemności w:

_____

kolejne zadanie, obowiązek lub test regularności

4 MOJE TRZY PRAKTYKI PRZYJEMNOŚCI

PRAKTYKA 1 — 5 MINUT	PRAKTYKA 2 — 15 MINUT	PRAKTYKA 3 — DŁUŻSZA CHWILA W TYGODNIU
Co wybieram?	Co wybieram?	Co wybieram?
Kiedy?	Kiedy?	W którym dniu?

5 LISTA „MAM OCHOTĘ"

- ☐ posłuchać ulubionej muzyki
- ☐ przygotować coś smacznego
- ☐ przejść się bez konkretnego celu
- ☐ obejrzeć coś lekkiego
- ☐ zrobić zdjęcie czegoś pięknego
- ☐ zadzwonić do bliskiej osoby
- ☐ pobawić się ze zwierzęciem
- ☐ przeczytać kilka stron książki
- ☐ stworzyć coś rękami
- ☐ zrobić coś spontanicznego
- ☐ moja propozycja: _____

6 CO UTRUDNIA MI PRZYJEMNOŚĆ?

- ☐ myśl, że to strata czasu
- ☐ czekanie na idealny moment
- ☐ zamienianie hobby w wynik
- ☐ brak energii
- ☐ nadmiar obowiązków
- ☐ poczucie winy
- ☐ trudność w zauważaniu przyjemności
- ☐ inne: _____

Jedna przeszkoda, którą mogę zmniejszyć:

_____
_____

7 PLAN MINIMUM

- ☐ posłuchać jednej piosenki
- ☐ zauważyć coś przyjemnego dla zmysłów
- ☐ wyjść na minutę do okna lub na zewnątrz
- ☐ napić się czegoś, co lubię
- ☐ zrobić zdjęcie małego dobrego momentu
- ☐ uśmiechnąć się do wspomnienia
- ☐ zrobić coś innego: _____

Przyjemność nie musi być zasłużona ani produktywna.

TYDZIEŃ 9 — TRACKER MAŁYCH CHWIL PRZYJEMNOŚCI

Zauważaj drobne doświadczenia, które dają Ci choć odrobinę lekkości.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 CZY ZAUWAŻYŁAM LUB ZAUWAŻYŁEM DZIŚ PRZYJEMNY MOMENT?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?
2 RODZAJ PRZYJEMNOŚCI Z — zmysły R — ruch T — twórczość K — kontakt N — natura C — ciekawośc	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____
3 ILE TRWAŁA CHWILA? A — mniej niż 5 minut B — 5–15 minut C — 16–30 minut D — ponad 30 minut	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
4 CZY BYŁAM LUB BYŁEM W PEŁNI OBECNY?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 — bardzo rozproszona lub rozproszony, 5 — uważnie obecna lub obecny						
5 JAK WPŁYNĘŁO TO NA MÓJ NASTRÓJ?	-1 0 +1 +2	-1 0 +1 +2	-1 0 +1 +2	-1 0 +1 +2	-1 0 +1 +2	-1 0 +1 +2	-1 0 +1 +2
	-1 — poczułam lub poczułem się gorzej, 0 — bez zmiany, +1 — trochę lepiej, +2 — wyraźnie lepiej						
6 CZY POJAWIŁO SIĘ POCZUCIE WINY?	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C
7 CZY ZAMIENIŁAM LUB ZAMIENIŁEM PRZYJEMNOŚĆ W ZADANIE?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
8 JEDEN MAŁY DOBRY MOMENT	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

DZISIAJ PRZYJEMNE BYŁO...

PON: _____

WT: _____

ŚR: _____

CZW: _____

PT: _____

SOB: _____

ND: _____

Który rodzaj przyjemności pojawiał się najczęściej? _____

Który był najłatwiej dostępny? _____

Czy potrafiłam lub potrafiłem zatrzymać się na chwilę bez planowania kolejnej rzeczy? _____

Mały dobry moment nie musi zmieniać całego dnia, aby mieć wartość.

TYDZIEŃ 9 — CO DAJE MI PRAWDZIWĄ PRZYJEMNOŚĆ?

Zobacz, które chwile były naturalne, dostępne i zgodne z Tobą.

Przyjemność nie zawsze pojawia się jako wielkie wydarzenie.
Często jest krótka i zwyczajna: ciepło kubka w dłoniach, ulubiona muzyka, kilka minut na świeżym powietrzu albo rozmowa, przy której możesz się rozluźnić.
Przyjrzyj się temu, co naprawdę było dla Ciebie przyjemne, a nie temu, co teoretycznie powinno sprawiać radość.

1 NAJCZĘSTSZE ŹRÓDŁA PRZYJEMNOŚCI

Zaznacz maksymalnie trzy:

- ☐ przyjemne doświadczenie zmysłowe
- ☐ ruch
- ☐ twórczość
- ☐ kontakt z drugą osobą
- ☐ natura
- ☐ poznawanie czegoś nowego
- ☐ humor
- ☐ odpoczynek
- ☐ mały rytuał
- ☐ spontaniczność
- ☐ inne: _____

Najłatwiej dostępne było: _____

Najbardziej regenerujące było: _____

2 JAK REAGOWAŁO MOJE CIAŁO I EMOCJE?

- ☐ spokojniejszy oddech
- ☐ rozluźnienie ciała
- ☐ uśmiech
- ☐ większą ciekawość
- ☐ poprawę nastroju
- ☐ większą obecność
- ☐ mniej napięcia
- ☐ brak zauważalnej zmiany
- ☐ inną reakcję: _____

Najbardziej wyraźna reakcja: _____

3 CO BYŁO PRZYJEMNOŚCIĄ, A CO KOLEJNYM ZADANIEM?

PRAWDZIWA PRZYJEMNOŚĆ:

Czynność: _____

Dlaczego mi służyła? _____

CZYNNOŚĆ, KTÓRA STAŁA SIĘ ZADANIEM:

Co wywołało presję? _____

Jak mogę ją uprościć albo z niej zrezygnować? _____

4 CZY POZWALAŁAM LUB POZWALAŁEM SOBIE BYĆ OBECNYM?

- ☐ tak, przez większość czasu
- ☐ czasami
- ☐ często planowałam lub planowałem kolejne zadania
- ☐ trudno było mi się zatrzymać
- ☐ pojawiało się poczucie winy

Co pomagało mi być bardziej obecną lub obecnym?

_____

5 MOJA OSOBISTA LISTA MAŁYCH DOBRYCH CHWIL

Wpisz pięć rzeczy, do których chcesz wracać.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6 JAK MOGĘ UŁATWIĆ SOBIE DOSTĘP DO PRZYJEMNOŚCI?

- ☐ przygotuję wcześniej potrzebne rzeczy
- ☐ zostawię listę pomysłów w widocznym miejscu
- ☐ zarezerwuję krótką przestrzeń w kalendarzu
- ☐ zaproszę kogoś do wspólnej aktywności
- ☐ wybiorę darmowe lub bardzo proste działania
- ☐ przestanę oczekiwać idealnego nastroju
- ☐ ograniczę presję na efekt
- ☐ inny sposób: _____

7 DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

Chcę kontynuować: _____

Chcę wykonywać rzadziej: _____

Chcę spróbować: _____

Jedna mała przyjemność, którą planuję: _____

Radość nie musi być głośna.
Czasem jest spokojnym momentem, który naprawdę zauważasz.

TYDZIEŃ 10 — UPRASZCZAM SWOJĄ CODZIENNOŚĆ

Ogranicz to, co niepotrzebne, i zachowaj energię na sprawy, które naprawdę mają znaczenie.

Codzienność może stać się ciężka nie tylko przez liczbę obowiązków, lecz także przez liczbę decyzji, oczekiwań i drobnych spraw, o których próbujesz pamiętać.
W tym tygodniu nie będziesz szukać idealnego systemu organizacji.
Sprawdzisz, co możesz usunąć, ograniczyć, uprościć, odłożyć albo przekazać komuś innemu.
Celem jest odzyskanie przestrzeni — nie wypełnienie jej kolejnymi zadaniami.

1 CO NAJBARDZIEJ KOMPLIKUJE MOJĄ CODZIENNOŚĆ?

- ☐ zbyt długa lista zadań
- ☐ próba robienia wszystkiego idealnie
- ☐ zbyt wiele drobnych decyzji
- ☐ brak jasnych priorytetów
- ☐ częste zmiany planu
- ☐ nadmiar rzeczy w otoczeniu
- ☐ zbyt wiele powiadomień
- ☐ zgadzanie się na dodatkowe obowiązki
- ☐ trudność w kończeniu rozpoczętych spraw
- ☐ wykonywanie kilku rzeczy jednocześnie
- ☐ brak przygotowania
- ☐ inne: _____

Największe źródło komplikacji: _____

2 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 10

W tym tygodniu chcę uprościć:

_____

_____

Chcę robić mniej:

_____

_____

Chcę zostawić więcej miejsca na:

_____

_____

3 PIĘĆ SPOSOBÓW UPRASZCZANIA

USUŃ
Z czego mogę całkowicie zrezygnować?

_____

_____

OGRANICZ
Czego mogę robić mniej albo rzadziej?

_____

_____

UPROŚĆ
Co mogę wykonać w prostszej wersji?

_____

_____

ODŁÓŻ
Co nie wymaga działania w tym tygodniu?

_____

_____

PRZEKAŻ
W czym mogę poprosić o pomoc albo co mogę delegować?

_____

_____

4 MOJE TRZY PRIORYTETY NA TEN TYDZIEŃ

Wybierz tylko trzy sprawy, którym naprawdę chcesz poświęcić energię.

1. _____
   Dlaczego jest ważna? _____
2. _____
   Dlaczego jest ważna? _____
3. _____
   Dlaczego jest ważna? _____

5 MOJA LISTA „WYSTARCZAJĄCO DOBRZE"

Nie każde zadanie wymaga najwyższego poziomu wysiłku.

Posiłek może być wystarczająco dobry, kiedy: _____

_____

Porządek może być wystarczająco dobry, kiedy: _____

_____

Praca może być wystarczająco dobra, kiedy: _____

Samoopieka może być wystarczająco dobra, kiedy: _____

6 JEDNA DECYZJA Z GÓRY

Podejmij wcześniej jedną drobną decyzję, aby nie wracać do niej codziennie.

Przykłady:

- *prosty zestaw śniadań*
- *stała pora przerwy*
- *jeden dzień bez dodatkowych zobowiązań*
- *przygotowany zestaw praktyk minimum*

Moja decyzja: _____

7 PLAN MINIMUM

- ☐ *wybiorę tylko jedną najważniejszą rzecz*
- ☐ *zrezygnuję z niepilnego zadania*
- ☐ *przygotuję najprostszą wersję posiłku*
- ☐ *ograniczę czas przy telefonie*
- ☐ *poproszę o konkretną pomoc*
- ☐ *zaakceptuję rozwiązanie „wystarczająco dobre"*
- ☐ *inny krok:* _____

Prościej nie oznacza gorzej. Prościej może oznaczać bardziej realnie.

WIELE RZECZY → TRZY PRIORYTETY → JEDEN NASTĘPNY KROK

TYDZIEŃ 10 — TRACKER PROSTOTY

Obserwuj, co możesz robić prościej bez utraty tego, co naprawdę ważne.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 MOJE TRZY PRIORYTETY TYGODNIA 1. _____ 2. _____ 3. _____	✓ — wykonane ○ — częściowo → — przeniesione — — świadomie pominięte	✓ — wykonane ○ — częściowo → — przeniesione — — świadomie pominięte	✓ — wykonane ○ — częściowo → — przeniesione — — świadomie pominięte	✓ — wykonane ○ — częściowo → — przeniesione — — świadomie pominięte	✓ — wykonane ○ — częściowo → — przeniesione — — świadomie pominięte	✓ — wykonane ○ — częściowo → — przeniesione — — świadomie pominięte	✓ — wykonane ○ — częściowo → — przeniesione — — świadomie pominięte
2 LICZBA NAJWAŻNIEJSZYCH ZADAŃ NA DZIEŃ	1 / 2 / 3 / 4+	1 / 2 / 3 / 4+	1 / 2 / 3 / 4+	1 / 2 / 3 / 4+	1 / 2 / 3 / 4+	1 / 2 / 3 / 4+	1 / 2 / 3 / 4+
3 CZY UPROŚCIŁAM LUB UPROŚCIŁEM JEDNĄ RZECZ?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
4 SPOSÓB UPROSZCZENIA U — usunięcie O — ograniczenie P — prostsza wersja D — odłożenie PR — przekazanie komuś innemu	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
5 CZY WYBRAŁAM LUB WYBRAŁEM ROZWIĄZANIE „WYSTARCZAJĄCO DOBRE"?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
6 POZIOM PRZECIĄŻENIA 1 — niewielkie 5 — bardzo duże	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7 ILOŚĆ PRZESTRZENI DLA SIEBIE 1 — prawie żadnej 5 — wystarczająco dużo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8 CZY ZROBIŁAM LUB ZROBIŁEM COŚ, CO NIE BYŁO POTRZEBNE?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?

CO DZIŚ UPROŚCIŁAM LUB UPROŚCIŁEM?

PON: _____

WT: _____

ŚR: _____

CZW: _____

PT: _____

SOB: _____

ND: _____

Które uproszczenie przyniosło mi największą ulgę? _____

Co nadal robiłam lub robiłem w zbyt skomplikowany sposób? _____

Czy uproszczenie wpłynęło negatywnie na coś naprawdę ważnego? ☐ nie ☐ częściowo ☐ tak ☐ trudno określić

Jeśli tak, czego potrzebuję zmienić? _____

Uproszczenie jest pomocne wtedy, kiedy zmniejsza wysiłek i nadal chroni to, co ważne.

TYDZIEŃ 10 — CO MOGĘ NADAL ROBIĆ PROŚCIEJ?

Zachowaj rozwiązania, które zmniejszają wysiłek i pomagają Ci skupić się na tym, co ważne.

Nie każde uproszczenie będzie odpowiednie.
Niektóre rozwiązania przyniosą wyraźną ulgę. Inne mogą okazać się zbyt ograniczające albo nie pasować do Twojej sytuacji.
Sprawdź, co rzeczywiście zmniejszyło obciążenie bez zaniedbywania podstawowych potrzeb i ważnych odpowiedzialności.

1 CO UPROŚCIŁAM LUB UPROŚCIŁEM?

Zaznacz zastosowane działania:

- ☐ usunęłam lub usunąłem niepotrzebne zadanie
- ☐ ograniczyłam lub ograniczyłem częstotliwość
- ☐ wykonałam lub wykonałem prostszą wersję
- ☐ odłożyłam lub odłożyłem niepilną sprawę
- ☐ przekazałam lub przekazałem zadanie
- ☐ przygotowałam lub przygotowałem coś wcześniej
- ☐ zmniejszyłam lub zmniejszyłem liczbę decyzji
- ☐ ograniczyłam lub ograniczyłem liczbę bodźców
- ☐ inne: _____

Najbardziej pomocne uproszczenie: _____

2 JAKI BYŁ EFEKT?

Po uproszczeniu zauważyłam lub zauważyłem:

- ☐ więcej czasu
- ☐ mniejsze napięcie
- ☐ mniej decyzji
- ☐ większą jasność
- ☐ więcej energii
- ☐ większą regularność
- ☐ łatwiejsze rozpoczęcie zadania
- ☐ brak zauważalnej zmiany
- ☐ negatywny efekt: _____

Co dokładnie się zmieniło?

_____

3 CO NADAL KOMPLIKUJĘ?

Zadanie lub obszar: _____

Dlaczego nadal robię to w trudniejszy sposób?

- ☐ przyzwyczajenie
- ☐ perfekcjonizm
- ☐ oczekiwania innych
- ☐ brak jasnej decyzji
- ☐ obawa przed odmową
- ☐ brak pomocy
- ☐ trudno określić
- ☐ inny powód: _____

Najprostsza wystarczająca wersja: _____

4 CZY MOJE PRIORYTETY BYŁY REALISTYCZNE?

- ☐ *tak, trzy były odpowiednią liczbą*
- ☐ *nadal było ich za dużo*
- ☐ *potrzebowałam lub potrzebowałem więcej elastyczności*
- ☐ *priorytety zmieniły się w ciągu tygodnia*
- ☐ *trudno było mi odróżnić sprawy ważne od pilnych*

Co chcę zmienić?

_____

5 CO CHCĘ ROBIĆ „WYSTARCZAJĄCO DOBRZE"?

W domu: _____

W pracy lub nauce: _____

W relacjach: _____

W samoopiece: _____

6 MOJE STAŁE UPROSZCZENIA

Wybierz trzy rozwiązania, które chcesz zachować.

1. _____
2. _____
3. _____

7 JEDNA RZECZ, KTÓREJ NIE CHCĘ UPRASZCZAĆ

Niektóre obszary wymagają pełnej uwagi, bezpieczeństwa albo profesjonalnego wsparcia.

Nie chcę upraszczać: _____

Ponieważ: _____

8 DECYZJA NA KOLEJNY TYDZIEŃ

Chcę zachować więcej przestrzeni na: _____

Chcę przestać komplikować: _____

Chcę zaakceptować, że: _____

Prostota nie polega na ignorowaniu potrzeb.
Polega na usuwaniu tego, co niepotrzebnie utrudnia działanie.

ZOSTAWIAM	→	UPRASZCZAM	→	USUWAM
_____		_____		_____

TYDZIEŃ 11 — MÓWIĘ DO SIEBIE Z WIĘKSZĄ ŻYCZLIWOŚCIĄ

Zastąp surową ocenę językiem, który pomaga Ci zauważać błędy bez odbierania sobie wartości.

Sposób, w jaki mówisz do siebie, wpływa na to, jak reagujesz na błąd, zmęczenie, przerwę albo niedokończony plan.
Surowa krytyka może chwilowo wydawać się motywująca, ale często zwiększa napięcie, wstyd i chęć rezygnacji.
Życzliwość wobec siebie nie oznacza udawania, że wszystko jest dobrze.
Oznacza mówienie prawdy w sposób, który pomaga Ci zrobić następny krok.

1 JAK MÓWIĘ DO SIEBIE W TRUDNYM MOMENCIE?

Zaznacz zdania, które pojawiają się najczęściej:

- ☐ „Znowu wszystko zepsułam lub zepsułem."
- ☐ „Powinnam lub powinienem radzić sobie lepiej."
- ☐ „Nie mam żadnej dyscypliny."
- ☐ „Nie zasługuję na odpoczynek."
- ☐ „Inni potrafią, a ja nie."
- ☐ „Jeśli nie zrobię wszystkiego, nie ma sensu zaczynać."
- ☐ „Jestem zbyt słaba lub zbyt słaby."
- ☐ inne zdanie: _____

Najczęstszy krytyczny komunikat: _____

2 FAKT CZY OCENA?

Fakt opisuje to, co się wydarzyło.
Ocena przypisuje temu wydarzeniu ogólny negatywny sens.

OCENA:
„Jestem beznadziejna lub beznadziejny, bo nie wykonałam lub nie wykonałem planu."

FAKT:
„Nie wykonałam lub nie wykonałem dzisiaj zaplanowanej praktyki."

Moja ocena automatyczna: _____

Jaki jest fakt obserwowalny? _____

3 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 11

W tym tygodniu chcę mówić do siebie:

_____

_____

Kiedy popełnię błąd, chcę:

_____

_____

Kiedy ominę praktykę, chcę pamiętać, że:

_____

_____

4 TRZY KROKI ŻYCZLIWEJ ODPOWIEDZI

KROK 1 — NAZYWAM FAKT
Co się wydarzyło?
_____

↓

KROK 2 — UZNAJĘ TRUDNOŚĆ
Co było trudne?
_____

↓

KROK 3 — WYBIERAM NASTĘPNY KROK
Co mogę zrobić teraz?
_____

5 ZAMIANA JĘZYKA

Zamiast:		Powiem:
„Muszę zrobić wszystko."	→	*„Wybiorę najważniejszy możliwy krok."*
Zamiast: *„Znowu zawiodłam lub zawiodłem."*	→	Powiem: _____
Zamiast: *„Nie wolno mi odpoczywać."*	→	Powiem: _____
Zamiast: _____	→	Powiem: _____

6 JAK POWIEDZIAŁABYM LUB POWIEDZIAŁBYM TO BLISKIEJ OSOBIE?

Sytuacja: _____

Co powiedziałabym lub powiedziałbym komuś, kogo szanuję?

_____

_____

Jak mogę powiedzieć to samo sobie?

_____

_____

7 MOJE TRZY PRAKTYKI ŻYCZLIWOŚCI

- ☐ zapiszę fakt bez oceny
- ☐ zauważę wysiłek, nie tylko wynik
- ☐ pozwolę sobie wybrać plan minimum
- ☐ zrobię przerwę bez obrażania siebie
- ☐ poprawię błąd bez wielokrotnego rozpamiętywania
- ☐ poproszę o pomoc
- ☐ nazwę jedną rzecz, *którą zrobiłam lub zrobiłem wystarczająco dobrze*
- ☐ inna praktyka: _____

Wybrane trzy:

_____ _____ _____

_____ _____ _____

8 PLAN MINIMUM

Kiedy pojawi się silna samokrytyka:

- ☐ *zatrzymam się przed wypowiedzeniem kolejnego osądu*
- ☐ *nazwę jedan fakt*
- ☐ *wykonam wolniejszy wydech*
- ☐ *zapytam: „Co pomoże mi teraz?"*
- ☐ *zapiszę jedno bardziej wspierające zdanie*
- ☐ *zrobię coś innego:* _____

Mogę brać odpowiedzialność za siebie bez poniżania siebie.

SUROWA OCENA → FAKT + ŻYCZLIWY KROK

TYDZIEŃ 11 — TRACKER ŻYCZLIWEGO JĘZYKA

FAKT, NIE WYROK

Zauważaj, jak mówisz do siebie, szczególnie po błędzie, zmęczeniu lub zmianie planu.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 CZY POJAWIŁA SIĘ SAMOKRYTYKA?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?	T / N / ?
2 SYTUACJA A — niewykonane zadanie B — błąd C — zmęczenie D — odpoczynek E — porównanie z innymi F — postawienie granicy G — wygląd lub ciało H — inna sytuacja	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
3 SIŁA SAMOKRYTYKI 1 — łagodna 5 — bardzo silna	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4 CZY ODDZIELIŁAM LUB ODDZIELIŁEM FAKT OD OCENY?	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C
5 CZY UŻYŁAM LUB UŻYŁEM ŻYCZLIWSZEGO ZDANIA?	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C	T / N / C
6 CZY WYBRAŁAM LUB WYBRAŁEM NASTĘPNY KROK?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
7 CZY ZAUWAŻYŁAM LUB ZAUWAŻYŁEM SWÓJ WYSIŁEK?	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N	T / N
8 POZIOM NAPIĘCIA PO ŻYCZLIWEJ ODPOWIEDZI 1 — niewielkie napięcie 5 — bardzo duże napięcie	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

JEDNO ZDANIE DLA SIEBIE

PON:
Fakt: _____
Życzliwa odpowiedź: _____
_____

WT:	ŚR:	CZW:	PT:	SOB:	ND:
_____	_____	_____	_____	_____	_____

W jakiej sytuacji najczęściej pojawiała się samokrytyka? _____

Które zdanie pomagało mi najbardziej? _____

Czy życzliwa odpowiedź ułatwiała mi wykonanie następnego kroku? ☐ tak ☐ czasami ☐ nie ☐ trudno określić

Życzliwość nie usuwa problemu.
Pomaga Ci reagować na niego bez dodatkowego ataku na siebie.

TYDZIEŃ 11 – JAK ZMIENIA SIĘ MÓJ WEWNĘTRZNY JĘZYK?

Sprawdź, które słowa zwiększają napięcie, a które pomagają Ci wrócić do działania.

Krytyczna myśl może pojawić się szybko i automatycznie.
Nie zawsze możesz zatrzymać jej pierwsze pojawienie się.
Możesz jednak zdecydować, czy potraktujesz ją jak niepodważalny fakt,
czy sprawdzisz ją i wybierzesz bardziej pomocną odpowiedź.

1 NAJCZĘSTSZY KRYTYCZNY KOMUNIKAT

Najczęściej mówiłam lub mówiłem sobie:

_____

W jakich sytuacjach pojawiał się ten komunikat?

_____

_____

Jak wpływał na moje ciało i zachowanie?

- ☐ zwiększał napięcie
- ☐ utrudniał rozpoczęcie
- ☐ powodował chęć rezygnacji
- ☐ wywoływał wstyd
- ☐ zwiększał pośpiech
- ☐ utrudniał odpoczynek
- ☐ nie zauważyłam lub nie zauważyłem dużego wpływu
- ☐ inny efekt: _____

2 CZY TEN KOMUNIKAT BYŁ FAKTEM?

- ☐ nie, był ogólną oceną
- ☐ zawierał część faktu i dużo oceny
- ☐ opisywał realny błąd, ale w poniżający sposób
- ☐ trudno określić

Fakt, który naprawdę mogę nazwać:

_____

_____

_____

3 NAJBARDZIEJ WSPIERAJĄCE ZDANIE

Zdanie, które pomagało mi najbardziej:

_____

_____

Dlaczego było pomocne?

- ☐ zmniejszało napięcie
- ☐ pomagało wrócić do zadania
- ☐ pozwalało zaakceptować ograniczenie
- ☐ pomagało naprawić błąd
- ☐ ułatwiało odpoczynek
- ☐ przypominało o planie minimum
- ☐ inne: _____

4 CZY ŻYCZLIWOŚĆ OZNACZAŁA BRAK ODPOWIEDZIALNOŚCI?

- ☐ nie, łatwiej było mi działać
- ☐ nie, mogłam lub mogłem naprawić błąd spokojniej
- ☐ czasami trudno było mi znaleźć równowagę
- ☐ obawiałam lub obawiałem się, że będę zbyt pobłażliwa lub pobłażliwy
- ☐ jeszcze nie wiem

Mogę być życzliwa lub życzliwy i jednocześnie:

_____

przeprosić, poprawić błąd, dotrzymać zobowiązania, poprosić o pomoc, zmienić plan

5 CO CHCĘ MÓWIĆ DO SIEBIE CZĘŚCIEJ?

Po błędzie: _____

Kiedy jestem zmęczona lub zmęczony: _____

Kiedy potrzebuję odpoczynku: _____

Kiedy nie wykonam całego planu: _____

Kiedy porównuję się z innymi: _____

6 MÓJ REALISTYCZNY JĘZYK

Zamiast: _____ → wybieram: _____

Zamiast: _____ → wybieram: _____

Zamiast: _____ → wybieram: _____

7 DECYZJA NA OSTATNI TYDZIEŃ

Chcę zauważać: _____

Chcę przestać powtarzać: _____

Chcę pamiętać: _____

To, że krytyczna myśl pojawia się w Twojej głowie, nie oznacza, że jest prawdziwym opisem Ciebie.

MYŚL → NIE ZAWSZE FAKT

MOGĘ JĄ SPRAWDZIĆ.

TYDZIEŃ 12 — TWORZĘ SWÓJ WŁASNY SYSTEM SAMOOPIEKI

Połącz to, co działało najlepiej, i zakończ program z planem, do którego możesz wracać.

Przez ostatnie tygodnie testowałaś lub testowałeś różne praktyki, obserwowałaś lub obserwowałeś swoje potrzeby i sprawdzałaś lub sprawdzałeś, co naprawdę pasuje do Twojego życia.
W ostatnim tygodniu nie dodajesz kolejnych wymagań.
Wybierasz to, co chcesz zachować.
Twój system powinien być prosty, elastyczny i możliwy do zastosowania również wtedy, kiedy nie masz idealnych warunków.

1 CO Z OSTATNICH TYGODNI BYŁO NAJBARDZIEJ POMOCNE?

Wybierz do pięciu:

- ☐ obserwowanie potrzeb
- ☐ plan minimum
- ☐ krótkie praktyki dla ciała
- ☐ ograniczanie bodźców
- ☐ nazywanie emocji
- ☐ ochrona energii
- ☐ odpoczynek
- ☐ proszenie o wsparcie
- ☐ małe chwile przyjemności
- ☐ upraszczanie codzienności
- ☐ życzliwy język
- ☐ inne: _____

Najważniejsza rzecz, której się nauczyłam lub nauczyłem:

_____

_____

2 MOJA INTENCJA NA TYDZIEŃ 12

W tym tygodniu chcę zauważyć:

_____

_____

Chcę świadomie powtórzyć:

_____

_____

Chcę zakończyć program z:

_____

_____

3 MOJE CZTERY PRAKTYKI PODSTAWOWE

Wybierz tylko praktyki, które były realistyczne i pomocne.

DLA CIAŁA:	DLA EMOCJI:	DLA UMYSŁU:	DLA ENERGII:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

4 MÓJ SYSTEM WEDŁUG POZIOMU ENERGII

WYSOKA ENERGIA	UMIARKOWANA ENERGIA	NISKA ENERGIA	BARDZO NISKA ENERGIA
Kiedy mam dużo sił, mogę:	Kiedy mam wystarczająco dużo sił na zwykły plan, mogę:	Kiedy mam mało sił, wybieram:	Moje absolutne minimum:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

5 MOJE SYGNAŁY, ŻE POTRZEBUJĘ ZMIANY

- ☐ gorzej śpię
- ☐ częściej się irytuję
- ☐ trudno mi się skupić
- ☐ pomijam podstawowe potrzeby
- ☐ przestaję robić przerwy
- ☐ przyjmuję zbyt wiele obowiązków
- ☐ izoluję się mimo potrzeby wsparcia
- ☐ czuję stałe przeciążenie
- ☐ inne: _____

Pierwszy sygnał, na który chcę reagować:

_____

_____

6 CO ZROBIĘ, KIEDY MÓJ SYSTEM PRZESTANIE DZIAŁAĆ?

- ☐ zmniejszę liczbę praktyk
- ☐ wrócę do planu minimum
- ☐ sprawdzę aktualne potrzeby
- ☐ zmienię porę praktyki
- ☐ poproszę o pomoc
- ☐ zrobię przerwę od trackera
- ☐ skonsultuję się ze specjalistą, jeśli objawy będą silne lub długotrwałe
- ☐ inny krok: _____

_____

_____

7 MOJE WSPARCIE

Osoba, do której mogę się odezwać:

_____

Praktyka, która zwykle mnie stabilizuje:

_____

Miejsce, w którym łatwiej mi odpocząć:

_____

Profesjonalne źródło pomocy, z którego mogę skorzystać:

_____

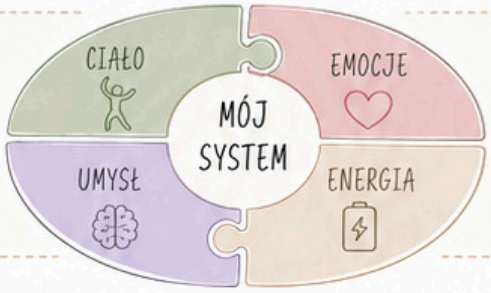
_____

8 PLAN MINIMUM NA OSTATNI TYDZIEŃ

- ☐ wykonam jedną podstawową praktykę dziennie
- ☐ sprawdzę swoją energię
- ☐ zauważę jedną potrzebę
- ☐ zapiszę jedno zdanie
- ☐ wrócę do planera po przerwie
- ☐ zrobię coś innego:

_____

Mój system ma zmieniać się razem ze mną.



TYDZIEŃ 12 — TRACKER MOJEGO SYSTEMU

Sprawdź, jak działają razem Twoje najważniejsze praktyki.

OBSZAR	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1 PRAKTYKA DLA CIAŁA Pole: _____	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –
2 PRAKTYKA DLA EMOCJI Pole: _____	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –
3 PRAKTYKA DLA UMYSŁU Pole: _____	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –
4 PRAKTYKA DLA ENERGII Pole: _____	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –	✓ / O / M / –
✓ — pełna wersja O — częściowo M — plan minimum – — świadomie pominięte							
5 POZIOM ENERGII	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6 NAJWAŻNIEJSZA POTRZEBA	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
C — ciało E — emocje U — umysł EN — energia R — relacje O — odpoczynek I — inna potrzeba							
7 CZY DOPASOWAŁAM LUB DOPASOWAŁEM PLAN DO DNIA?	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N	T / C / N
8 CZY MÓJ PLAN BYŁ DZIŚ WSPIERAJĄCY?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
1 — zwiększał obciążenie 3 — neutralny 5 — wyraźnie wspierał							

CO DZIŚ WYBRAŁAM LUB WYBRAŁEM DLA SIEBIE?

PON: _____
WT: _____
ŚR: _____
CZW: _____
PT: _____
SOB: _____
ND: _____

Która część mojego systemu działała najłatwiej? _____

Która część nadal wymaga uproszczenia? _____

W ilu dniach skorzystałam lub skorzystałem z planu minimum? _____

Czy plan minimum pomagał mi utrzymać kontakt ze sobą? ☐ tak ☐ częściowo ☐ nie ☐ trudno określić

Dobry system nie wymaga tej samej odpowiedzi każdego dnia.
Pomaga wybrać odpowiedź odpowiednią na dziś.

TYDZIEŃ 12 — MÓJ SYSTEM, MOJE WNIOSKI

Zakończ 12 tygodni, zauważając to, co naprawdę działa i do czego chcesz wracać.

To ostatnia tygodniowa karta, ale nie ostatni moment, w którym możesz wrócić do siebie.
Przez 12 tygodni nie budowałaś ani nie budowałeś idealnej rutyny.
Testowałaś lub testowałeś możliwości, obserwowałaś lub obserwowałeś potrzeby
i uczyłaś lub uczyłeś się dokonywać bardziej świadomych wyborów.
Teraz sprawdź, które elementy Twojego systemu są wystarczająco proste i pomocne,
aby zostały z Tobą na dłużej.

1 CO DZIAŁAŁO NAJLEPIEJ?

Praktyka dla ciała: _____

Praktyka dla emocji: _____

Praktyka dla umysłu: _____

Praktyka dla energii: _____

Najbardziej pomocny plan minimum: _____

2 CO BYŁO NAJBARDZIEJ REALISTYCZNE?

- ☐ krótkie praktyki
- ☐ stałe punkty dnia
- ☐ tracker
- ☐ plan minimum
- ☐ wybieranie jednej potrzeby
- ☐ planowanie tygodnia
- ☐ refleksja pod koniec tygodnia
- ☐ korzystanie ze wsparcia
- ☐ upraszczanie
- ☐ elastyczna zmiana planu
- ☐ inne: _____

Najłatwiej było mi utrzymać: _____

3 CO NADAL WYMAGA ZMIANY?

- ☐ liczba praktyk
- ☐ pora wykonywania
- ☐ sposób przypominania
- ☐ plan na dni z niską energią
- ☐ sposób odpoczynku
- ☐ komunikowanie granic
- ☐ proszenie o pomoc
- ☐ życzliwy język
- ☐ inne: _____

Jedna zmiana, którą chcę wprowadzić: _____

4 JAK ZMIENIŁA SIĘ MOJA RELACJA Z SAMOOPIEKĄ?

Przed rozpoczęciem planera myślałam lub myślałem, że samoopieka: _____

Dziś rozumiem, że samoopieka: _____

Wcześniej najtrudniejsze było: _____

Dziś łatwiej jest mi: _____

5 MÓJ NAJWAŻNIEJSZY POSTĘP

Nie wybieraj wyłącznie dużego wyniku.
Zauważ zmianę w sposobie reagowania.

Mój najważniejszy postęp: _____

Rozpoznaję go po tym, że: _____

6 CO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ?

Trzy zasady:

1. _____
2. _____
3. _____

Trzy praktyki:

1. _____
2. _____
3. _____

Jedno zdanie: _____

7 CO ZROBIĘ, KIEDY ZNOWU BĘDZIE TRUDNIEJ?

- ☐ *wrócę do planu minimum*
- ☐ *sprawdzę podstawowe potrzeby*
- ☐ *przeczytam swój kompas samoopieki*
- ☐ *ograniczę liczbę zadań*
- ☐ *poproszę o wsparcie*
- ☐ *zrobię przerwę bez nadrabiania*
- ☐ *skorzystam z profesjonalnej pomocy, jeśli będzie potrzebna*
- ☐ *inny krok:* _____

8 MOJA DECYZJA PO 12 TYGODNIACH

Chcę kontynuować: _____
Chcę zakończyć: _____
Chcę przetestować: _____
Chcę pamiętać: _____

Nie kończysz z gotową odpowiedzią na każdy dzień.
Kończysz z większą umiejętnością słuchania siebie.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 →

MODUŁ 5

PODSUMOWANIE I DALSZA DROGA

Zobacz, co się zmieniło, wybierz to, co chcesz zachować,
i zaplanuj kolejny etap bez zaczynania od zera.

Nie musisz kontynuować wszystkiego.
Zachowaj to, co naprawdę pomaga Ci żyć
z większą uważnością i równowagą.

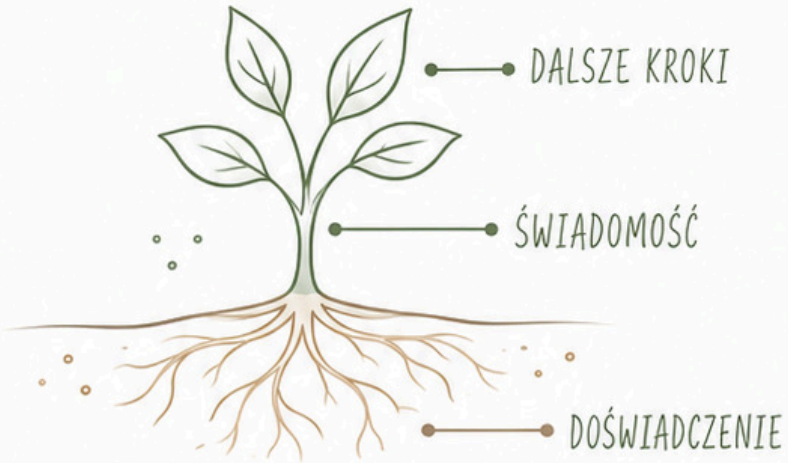
ZAUWAŻ
Co zmieniło się
przez 12 tygodni?

→

WYBIERZ
Które praktyki
naprawdę Ci służą?

→

KONTYNUUJ
Jak chcesz dbać
o siebie dalej?



Kolejne strony pomogą Ci spojrzeć na cały proces,
rozpoznać najważniejsze postępy i stworzyć
prosty plan na następne 30 dni.

MÓJ POSTĘP PO 12 TYGODNIACH

Porównaj swój punkt startowy z tym, co zauważasz dzisiaj — bez wymagania idealnej zmiany.

Postęp nie zawsze oznacza, że trudne dni zniknęły.
Może oznaczać, że wcześniej zauważasz zmęczenie, szybciej reagujesz na potrzeby,
łatwiej wybierasz prostszy plan albo rzadziej oceniasz siebie za przerwę.
Porównaj swój początek z obecnym momentem.
Nie szukaj perfekcyjnego wyniku.
Zauważ każdą zmianę, która pomaga Ci lepiej rozumieć siebie i podejmować bardziej wspierające decyzje.

1 PORÓWNANIE: POCZĄTEK I DZIŚ

OBSZAR	NA POCZĄTKU	DZISIAJ	CO SIĘ ZMIENIŁO?
1. ROZPOZNAWANIE POTRZEB Jak łatwo zauważam, czego potrzebuję?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____
2. REAGOWANIE NA PRZECIĄŻENIE Jak szybko reaguję na pierwsze sygnały?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____
3. REGULARNOŚĆ SAMOOPIEKI Jak często wracam do pomocnych praktyk?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____
4. ELASTYCZNOŚĆ PLANU Jak łatwo zmieniam plan bez całkowitej rezygnacji?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____
5. ODPOCZYNEK Jak łatwo pozwalam sobie odpocząć?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____
6. GRANICE I WSPARCIE Jak łatwo wyrażam granicę albo proszę o pomoc?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____
7. ŻYCZLIWOŚĆ WOBEC SIEBIE Jak reaguję na błąd, zmęczenie lub niedokończony plan?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____
8. OGÓLNE POCZUCIE RÓWNOWAGI Jak oceniam swoją codzienną równowagę?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	_____

1 — bardzo trudno 2 — nadal trudno 3 — różnie, zależnie od dnia 4 — zazwyczaj dobrze 5 — czuję wyraźną zmianę

2 POSTĘP, KTÓREGO NIE WIDAĆ W LICZBACH

Zaznacz zmiany, które zauważasz.

- ☐ Częściej pytam siebie, czego potrzebuję.
- ☐ Wcześniej zauważam zmęczenie lub napięcie.
- ☐ Potrafię wybrać plan minimum.
- ☐ Rzadziej rezygnuję po jednym trudnym dniu.
- ☐ Łatwiej wracam do praktyki po przerwie.
- ☐ Lepiej rozpoznaję, co odbiera mi energię.
- ☐ Częściej robię świadome przerwy.
- ☐ Łatwiej odróżniam potrzebę od obowiązku.
- ☐ Częściej komunikuję granice.
- ☐ Łatwiej proszę o wsparcie.
- ☐ Mówię do siebie z większym szacunkiem.
- ☐ Zauważam małe chwile przyjemności.
- ☐ Nie próbuję zmieniać wszystkiego jednocześnie.
- ☐ Inna zmiana: _____

3 MOJE TRZY NAJWAŻNIEJSZE POSTĘPY

Zauważyłam lub zauważyłem, że: _____
To pomaga mi: _____

Zauważyłam lub zauważyłem, że: _____
To pomaga mi: _____

Zauważyłam lub zauważyłem, że: _____
To pomaga mi: _____

4 OBSZAR, KTÓRY NADAL POTRZEBUJE UWAGI

Obszar: _____

Co jest w nim nadal trudne? _____

Jaki mały krok może mnie wesprzeć? _____

Czy potrzebuję dodatkowego wsparcia?

☐ nie ☐ być może ☐ tak ☐ jeszcze nie wiem

5 CO CHCĘ DOCENIĆ W SOBIE?

Doceniam siebie za to, że: _____

Najwięcej odwagi wymagało ode mnie: _____

Najbardziej zaskoczyło mnie: _____

MÓJ POSTĘP NIE MUSI BYĆ IDEALNY, ABY BYŁ PRAWDZIWY.

NA POCZĄTKU → DZISIAJ

CO NAPRAWDE MI SŁUŻY?

Wybierz praktyki, które są pomocne, realistyczne i warte zachowania.

Nie każda praktyka, którą testowałaś lub testowałeś, musi zostać z Tobą.
Niektóre działania były pomocne tylko w określonym momencie.
Inne mogły dobrze wyglądać w planie, ale wymagały zbyt wiele czasu albo energii.
Wybierz to, co naprawdę Ci służy.
Twój stały zestaw powinien być prosty, dostępny i możliwy do zmniejszenia w trudniejszym dniu.

1 CZTERY PYTANIA DO KAŻDEJ PRAKTYKI

1 CZY TO MI POMAGA?
Czy po praktyce zauważam choć niewielką korzystną zmianę?

2 CZY TO PASUJE DO MOJEGO ŻYCIA?
Czy mam realną możliwość wykonywania jej regularnie?

3 CZY MOGĘ JĄ UPROŚCIĆ?
Czy istnieje wersja minimum?

4 CZY CHCĘ DO NIEJ WRACAĆ?
Czy praktyka jest zgodna z moimi potrzebami, a nie wyłącznie z oczekiwaniami?

2 PRZEGLĄD MOICH PRAKTYK

	PRAKTYKA	POMAGA MI	PASUJE DO MOJEGO ŻYCIA	MA WERSJĘ MINIMUM	DECYZJA
1	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
2	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
3	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
4	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
5	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
6	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
7	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
8	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
9	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R
10	_____	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	☐ tak ☐ częściowo ☐ nie	Z M O R

ZOSTAWIAM — Praktyka działa i pasuje do mojego życia.

MODYFIKUJĘ — Praktyka pomaga, ale wymaga prostszej formy, innej pory lub mniejszej częstotliwości.

ODKŁADAM — Nie potrzebuję jej teraz, ale mogę wrócić do niej w przyszłości.

REZYGNUJĘ — Praktyka nie służy mi albo wymaga zbyt dużego wysiłku w stosunku do korzyści.

3 MÓJ PODSTAWOWY ZESTAW SAMOOPIEKI

Wybierz maksymalnie po dwie praktyki w każdej kategorii.

CIAŁO	EMOCJE	UMYSŁ
_____	_____	_____
_____	_____	_____
ENERGIA	**ODPOCZYNEK**	**RELACJE I WSPARCIE**
_____	_____	_____
_____	_____	

RADOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ _____ _____

4 MOJE PRAKTYKI PIERWSZEGO WYBORU

Są to najprostsze działania, do których możesz wrócić bez długiego zastanawiania się.

- Kiedy czuję napięcie, najpierw: _____
- Kiedy mam mało energii, najpierw: _____
- Kiedy czuję chaos w głowie, najpierw: _____
- Kiedy potrzebuję odpoczynku, najpierw: _____
- Kiedy potrzebuję kontaktu, najpierw: _____

5 MOJE PRAKTYKI MINIMUM

Każda odpowiedź powinna być możliwa do wykonania w około pięć minut lub krócej.

- Dla ciała: _____
- Dla emocji: _____
- Dla umysłu: _____
- Dla energii: _____
- Dla relacji: _____

6 Z CZEGO ŚWIADOMIE REZYGNUJĘ?

Rezygnacja z praktyki, która nie pasuje do Twojego życia, nie oznacza porażki.

- Nie chcę kontynuować: _____
- Ponieważ: _____
- Zamiast tego wybieram: _____

7 MOJA KARTA SZYBKIEGO WYBORU

JAK SIĘ CZUJĘ? → CZEGO POTRZEBUJĘ? → KTÓRĄ PRAKTYKĘ WYBIERAM? → CZY POTRZEBUJĘ WERSJI MINIMUM?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ jeszcze nie wiem

Nie zachowuj największej liczby praktyk.
Zachowaj te, które naprawdę pomagają Ci wracać do równowagi.

WIELE MOŻLIWOŚCI

→

MÓJ PROSTY ZESTAW

MÓJ PLAN NA KOLEJNE 30 DNI

Kontynuuj bez zaczynania od zera — z mniejszą liczbą praktyk i większą elastycznością.

Nie potrzebujesz kolejnego rozbudowanego programu.
Na następne 30 dni wybierz niewiele praktyk i sprawdź, jak działają bez codziennego analizowania każdego szczegółu.
Twój plan może być prosty:
jedna intencja, kilka praktyk podstawowych, wersja minimum i jeden moment podsumowania w tygodniu.

1 MOJA INTENCJA NA 30 DNI

Przez najbliższe 30 dni chcę:

Chcę czuć więcej:

Chcę robić mniej:

Moje zdanie przewodnie:

2 MOJE CZTERY PRAKTYKI PODSTAWOWE

Wybierz maksymalnie cztery praktyki na cały miesiąc.

PRAKTYKA 1	PRAKTYKA 2	PRAKTYKA 3	PRAKTYKA 4
Nazwa:	Nazwa:	Nazwa:	Nazwa:
Potrzeba, którą wspiera:	Potrzeba, którą wspiera:	Potrzeba, którą wspiera:	Potrzeba, którą wspiera:
Jak często chcę do niej wracać? ☐ codziennie ☐ kilka razy w tygodniu ☐ raz w tygodniu ☐ tylko wtedy, kiedy jej potrzebuję	Częstotliwość:	Częstotliwość:	Częstotliwość:
Stały moment lub przypomnienie:	Stały moment:	Stały moment:	Stały moment:
Wersja minimum:	Wersja minimum:	Wersja minimum:	Wersja minimum:

3 MÓJ TYGODNIOWY RYTM

PRAKTYKA	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1	☐	○	☐	—	☐	○	—
2	—	☐	○	☐	—	○	☐
3	○	—	☐	○	☐	—	○
4	☐	○	—	☐	○	☐	—

☐ planuję ○ opcjonalnie — nie planuję

To jest raaporytm, nie obowiązek. Możesz zmienić dzień bez zawatiania planu za nieudany.

4 MÓJ COTYGODNIOWY CHECK-IN

Raz w tygodniu poświęć około pięciu minut na krótkie sprawdzenie planu.

☐ poniedziałek ☐ wtorek ☐ środą ☐ czwartek
☐ piątek ☐ sobota ☐ niedzielę Pora: _____

Jak się czuję? _____

Czego potrzebuję w kolejnym tygodniu? _____

Co chcę zachować? _____

Co chcę uprościć? _____

5 PLAN NA TRUDNIEJSZY TYDZIEŃ

Jeśli mam bardzo mało energii:

Moja jedyna praktyka podstawowa:

Najważniejsza potrzeba, o którą dbam:

Rzecz, z której świadomie rezygnuję:

Osoba lub miejsce, do którego mogę zwrócić się po wsparcie:

6 SYGNAŁY, ŻE POTRZEBUJĘ ZMIENIĆ PLAN

- ☐ plan zaczyna mnie obciążać
- ☐ unikam planera z poczuciem winy
- ☐ praktyki nie odpowiadają moim potrzebom
- ☐ zmienił się mój harmonogram
- ☐ mam mniej energii niż wcześniej
- ☐ próbuję wykonywać zbyt wiele rzeczy
- ☐ nie zauważam żadnej korzyści
- ☐ potrzebuję innego rodzaju wsparcia
- ☐ pojawiją się niepokojące lub długotrwałe objawy
- ☐ inny sygnał: _____

Kiedy zauważę taki sygnał:

- ☐ zmniejszę liczbę praktyk
- ☐ wrócę do planu minimum
- ☐ zmienię częstotliwość
- ☐ rrobię przerwę od trackera
- ☐ porozmawiam z zaufaną osobą
- ☐ skorzystam z profesjonalnego wsparcia
- ☐ zrobię coś innego: _____

7 MOJA DATA PODSUMOWANIA

Za 30 dni wrócę do tego planu:

Data: ____ / ____ / _____

Trzy pytania na ten dzień:

Co działało?

Co nie działało? _____

Co chcę zmienić? _____

8 MOJE ZOBOWIĄZANIE NA 30 DNI

Nie zobowiązuję się do perfekcji.

Zobowiązuję się do:

Nie zaczynasz od zera.
Zaczynasz z wiedzą o tym, co już Ci pomaga.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

SPRAWDZAM → DOPASOWUJĘ → KONTYNUUJĘ

LIST DO SIEBIE

Zakończ ten etap słowami, do których możesz wrócić, kiedy ponownie będzie Ci trudno.

Za Tobą 12 tygodni obserwacji, prób, zmian i powrotów.
Być może nie każda strona została wypełniona.
Być może nie każda praktyka została wykonana.
To nie odbiera wartości temu, czego udało Ci się dowiedzieć o sobie.
Napisz list do siebie na przyszłość.
Do osoby, którą będziesz, kiedy ponownie zabraknie Ci energii, plan się zmieni albo pojawi się myśl, że trzeba zaczynać wszystko od początku.
Przypomnij sobie wtedy, że możesz wrócić do jednego małego kroku.

1 MÓJ LIST

Droga Ja / Drogi Ja,
przez ostatnie 12 tygodni nauczyłam się / nauczyłem się, że...

- *Co chcesz zapamiętać z tego procesu?*
- *Co okazało się łatwiejsze, niż się spodziewałaś lub spodziewałeś?*
- *Co było trudne, ale ważne?*
- *Które małe kroki naprawdę Ci pomogły?*
- *Jak chcesz traktować siebie w przyszłości?*
- *Co chcesz sobie przypomnieć w trudniejszym dniu?*

2 KIEDY ZNOWU BĘDZIE MI TRUDNO...

Najpierw sprawdzę: _____

Potem zrobię: _____

Pozwolę sobie zrezygnować z: _____

Poproszę o wsparcie: _____

Przypomnę sobie: _____

3 MOJE OSOBISTE ZOBOWIĄZANIE

Nie zobowiązuję się do idealnej rutyny.
Nie obiecuję sobie, że każdy dzień będzie spokojny, uporządkowany albo pełen energii.
Zobowiązuję się zauważać siebie, szanować swoje granice i wracać do małych działań, które naprawdę mi służą.

Kiedy będę mieć dużo energii, chcę: _____

Kiedy będę mieć mało energii, pozwolę sobie: _____

Kiedy ominę praktykę, wrócę poprzez: _____

Kiedy będę potrzebować pomocy: _____

4 TRZY ZDANIA, KTÓRE ZABIERAM ZE SOBĄ

1. _____
2. _____
3. _____

- *„Mogę zacząć od najmniejszego kroku."*
- *„Odpoczynek jest częścią mojego planu."*
- *„Przerwa nie usuwa mojego postępu."*
- *„Nie muszę robić wszystkiego samodzielnie."*
- *„Mogę zmienić plan, kiedy zmieniają się moje potrzeby."*

5 DATA I PODPIS

Data zakończenia: ____ / ____ / _____

Podpis lub inicjały: _____

Dziś *wybieram dalszą drogę opartą na:*

ZAUWAŻAM ... WYBIERAM

TO NIE KONIEC SAMOOPIEKI.
TO POCZĄTEK BARDZIEJ ŚWIADOMEGO WYBIERANIA SIEBIE W CODZIENNYM

Wracaj do tego planera zawsze, kiedy potrzebujesz przypomnieć sobie, co naprawdę Ci służy.