

**Dziennik
praktyki
uważności**

Autorka: Beata Mąkolska

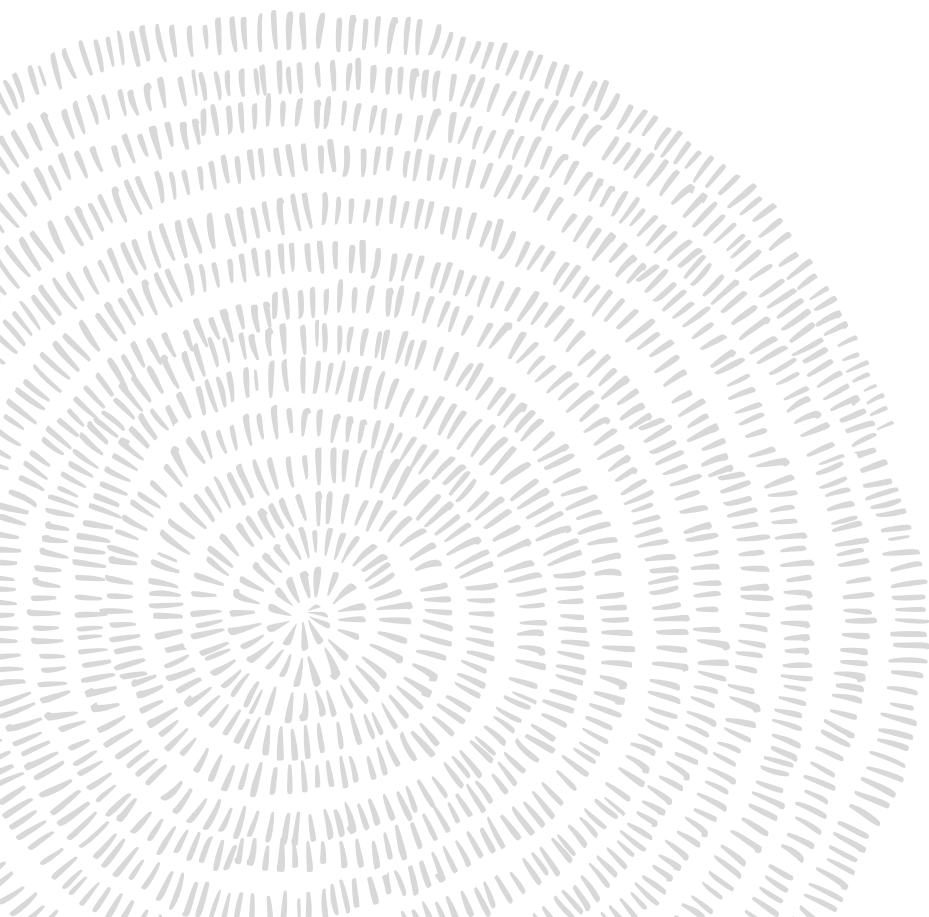
Skład graficzny: Yey studio Marika Rostek

Ilustracje: Freepik

Wydanie 1

© COPYRIGHT by Beata Mąkolska

Rok 2022



CZAS DLA SIEBIE

W jakimkolwiek momencie życia jesteś, w jakimkolwiek wieku, miejscu czy przestrzeni, chcąc poznać siebie, dbać o swój rozwój osobisty i duchowy, możesz rozpocząć wzmacnianie świadomości z *Dziennikiem Praktyki Uważności*. Dziennik ma nie tylko ułatwić Ci lepszą organizację dnia, ale także skierować Twoją uwagę na Twoje wnętrze, marzenia, emocje, postępy w osiągniętych procesach rozwoju.

JAK PRACOWAĆ Z DZIENNIKIEM?

Dziennik jest podzielony na trzy części. Pierwsza część *W jakim miejscu jestem?* kieruje Twoją uwagę na moment w jakim obecnie jesteś, jest swoistym przyjrzeniem się sobie, podsumowaniem Ciebie dziś. Uzupełniając różne zadania pisz prawdę! Pamiętaj, że wszystko co robisz, robisz dla siebie :)

Druga część *Listy, pomysły i projekty* umożliwia Ci tworzenie różnych list, spisywanie pomysłów, projektów i obserwowanie ich realizacji.

Trzecia część to *kalendarz* do samodzielnego uzupełnienia, z podziałem na tygodnie, miejscem na notatki i przemyślenia. Zawiera także *Czas podsumowań*, aby mieć miejsce, gdzie możesz wyciągnąć wnioski, zauważyć własne postępy i praktykować wdzięczność.

Więcej o tym jak pracować z dziennikiem, przykłady i więcej materiałów do pobrania znajdziesz na stronie: <http://beatamakolska.pl/dpu/>





Witaj
nowe życie!

DZIENNIK PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

Obiecuję sobie, że zaczynając ten dziennik
otwieram nowy rozdział w swoim życiu, w którym:

W jakim miejscu jestem?

JA DZIŚ

Czuję wdzięczność za:

Najważniejsze dziś:

Potrzebuję:

Jestem

Mysł, która mnie
wzmacnia

Życzę sobie..

Ludzie, na których
mogę liczyć:

3 marzenia
na najbliższy rok:

1.

2.

3.

3 zmiany jakich chcę dokonać:

1.

2.

3.

REFLEKSJE:

KOŁO ŻYCIA

w skali 1-10 jakie czujesz zadowolenie
z poszczególnych stref życia?



JAKIE TRZY STREFY CHCĘ ULEPSZYĆ?

1.

2.

3.

Co mi to da?

Pomysły jak mogę to zrobić:

Konkretne działanie jakie mogę podjąć:

REFLEKSJE:

W jakim miejscu jestem?

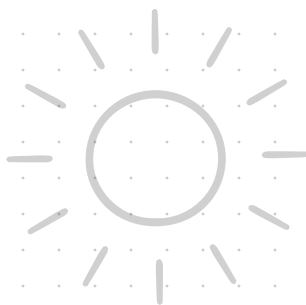
MAPA MOICH UMIEJĘTNOŚCI

W czym jestem naprawdę dobra?
Z czym inni zwracają się do mnie o pomoc?



CO DAJE MI ENERGIĘ?

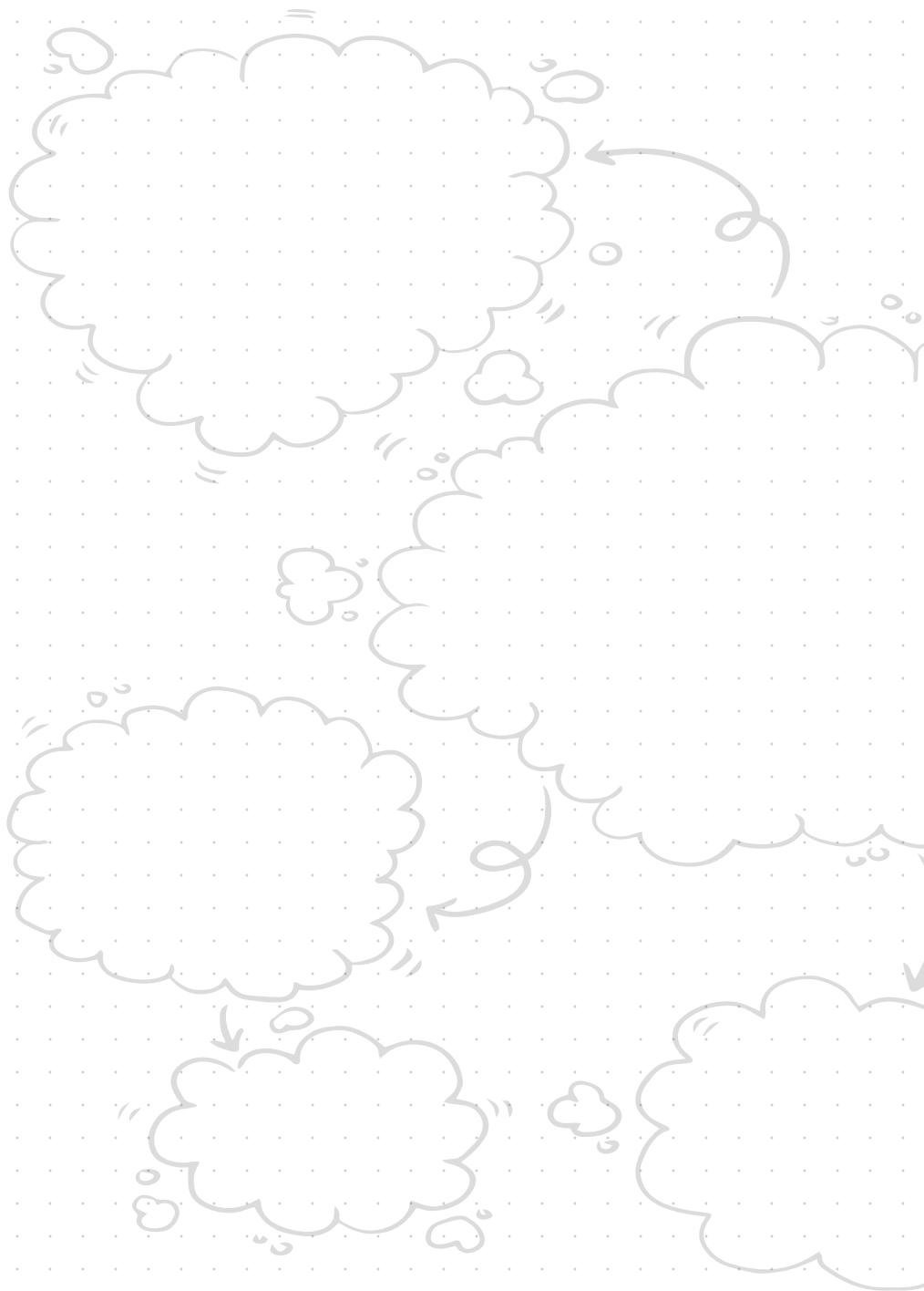
Skąd czerpię siłę? Co jest moim źródłem mocy?



W jakim miejscu jestem?

MAPA MOICH INSPIRACJI

Co mnie inspiruje, zachęca do wprowadzania zmian?





W jakim miejscu jestem?

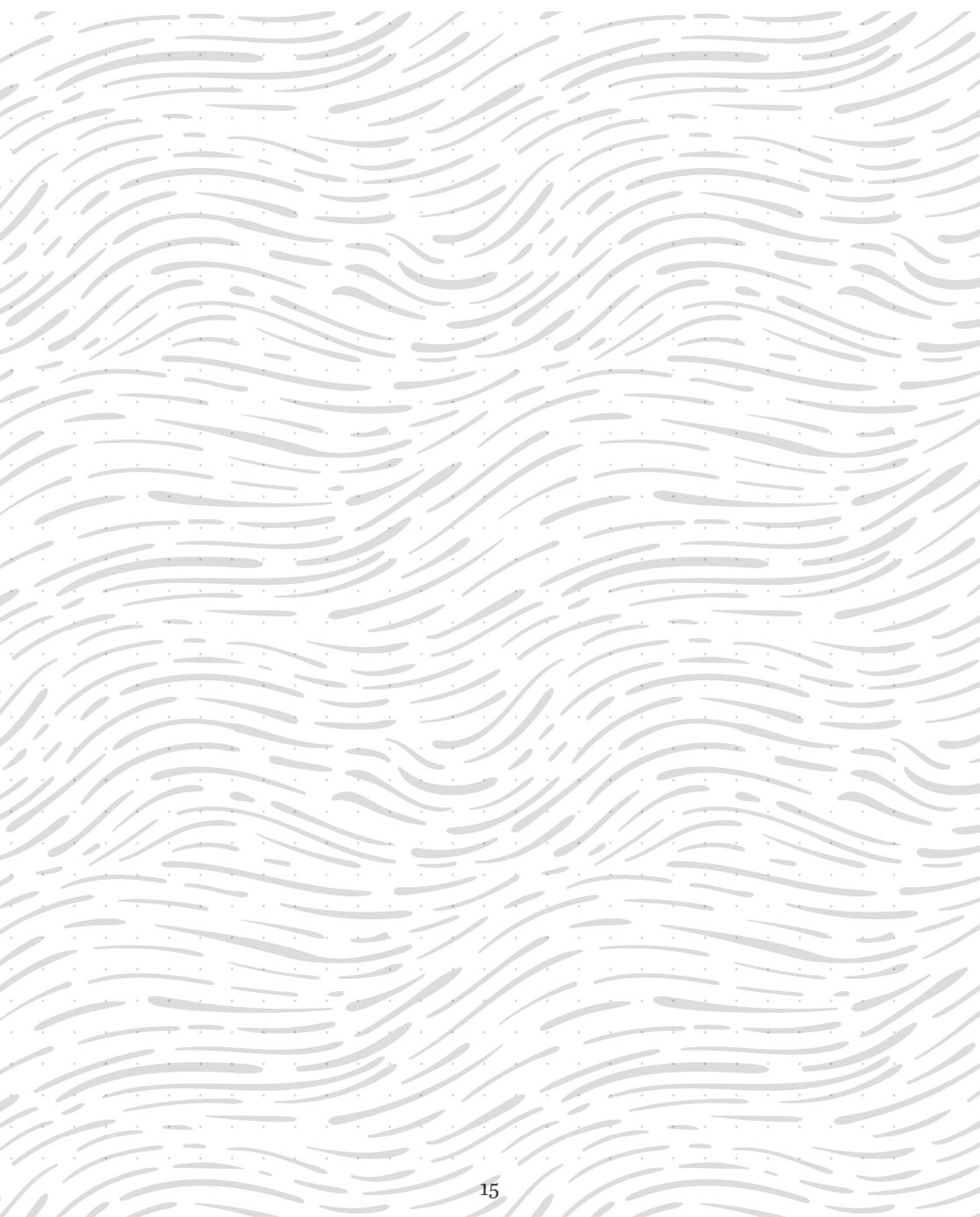
CO CZYNI MOJE ŻYCIE PIĘKNYM?

Na widok czego czujesz ciepło w sercu? W jakich momentach się uśmiechasz?

Co budzi w Tobie zachwyt i wdzięczność?

MOJE FLOW

Kiedy jestem w stanie przepływu?



W jakim miejscu jestem?

CO CHCĘ ROBIĆ KAŻDEGO DNIA

Poza obowiązkami, tymi „muszę” i „powinam” - czym chcę wypełniać swój dzień?

Co jest dla mnie ważne?

CO CHCĘ ROBIĆ KAŻDEGO TYGODNIA

Co naprawdę chcę robić częściej?

Co mnie wzmacnia i sprawia, że się rozwijam?

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

W jakim miejscu jestem?

CO MNIE ROZPRASZA W REALIZOWANIU MOICH PROJEKTÓW?

Co pożera Twój czas?

Rozpraszacz

Wymówka
czyli czemu uważam,
że „muszę to robić”

Jak sobie z tym poradzę?

CO POMAGA MI REDUKOWAĆ STRES

Co mnie relaksuje? Kiedy się regeneruję? Kiedy odpoczywam?



**Listy, pomysły
i projekty**

W jakim miejscu jestem?

LISTA CZYNNOŚCI I RZECZY, KTÓRE POPRAWIAJĄ MI NASTRÓJ:

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

MOJE SPOSOBY NA DOSZKALANIE SIĘ I ROZWÓJ MENTALNY:



INSPIRUJĄCE FILMY DO OBEJRZENIA:

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *

INSPIRUJĄCE KSIĄŻKI DO PRZECZYTANIA:

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



RZECZY NA KTÓRE CIĄGLE NIE MAM CZASU:

*

*

*

*

*

*

*

*

*

MUZYKA,
KTÓRA POPRAWIA MI HUMOR:

*

*

*

*

*

*

*

*

*

POMYŚL NA:

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

PROJEKT:

Tu wypisz rzeczy jakie chcesz zrealizować w związku z wybranym przedsięwzięciem.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

CEL PROJEKTU:

ETAPY REALIZACJI:

*

*

*

*

*

*

*

POMYŚL NA:

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

PROJEKT:

Tu wypisz rzeczy jakie chcesz zrealizować w związku z wybranym przedsięwzięciem.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

CEL PROJEKTU:

ETAPY REALIZACJI:

*

*

*

*

*

*

*

POMYŚL NA:

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

PROJEKT:

Tu wypisz rzeczy jakie chcesz zrealizować w związku z wybranym przedsięwzięciem.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

CEL PROJEKTU:

ETAPY REALIZACJI:

*

*

*

*

*

*

*

MOJE NOTATKI:

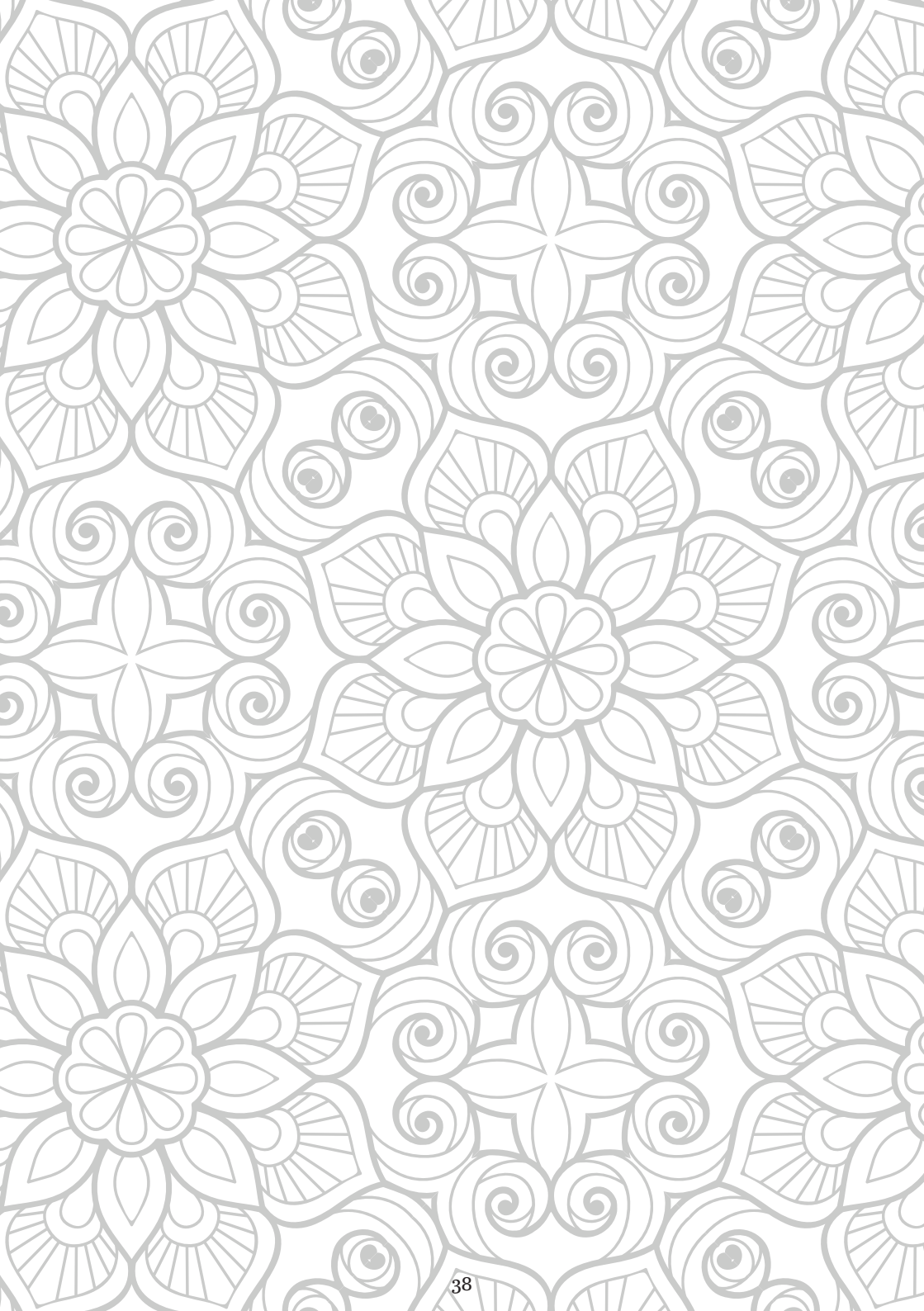


MOJE NOTATKI:



MOJE ULUBIONE CYTATY:







Kalendarz

ROK:

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

Miesiąc:

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJĄĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

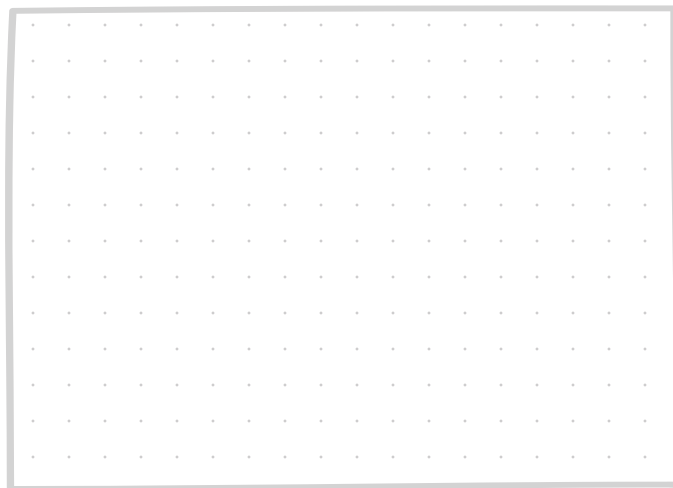
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJĄĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

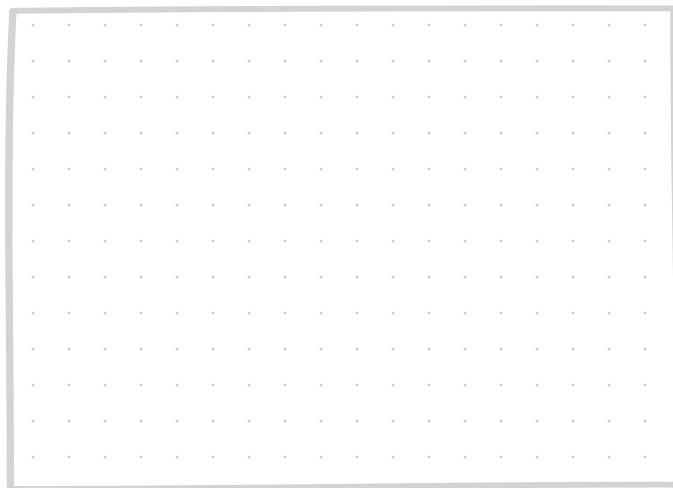
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJĄĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

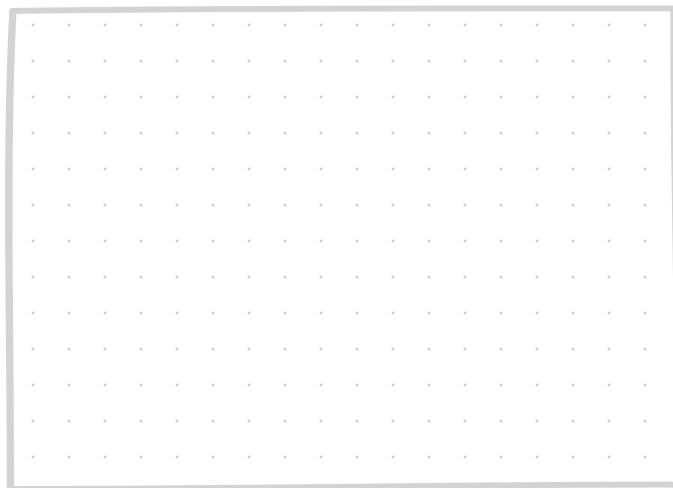
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJĄĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

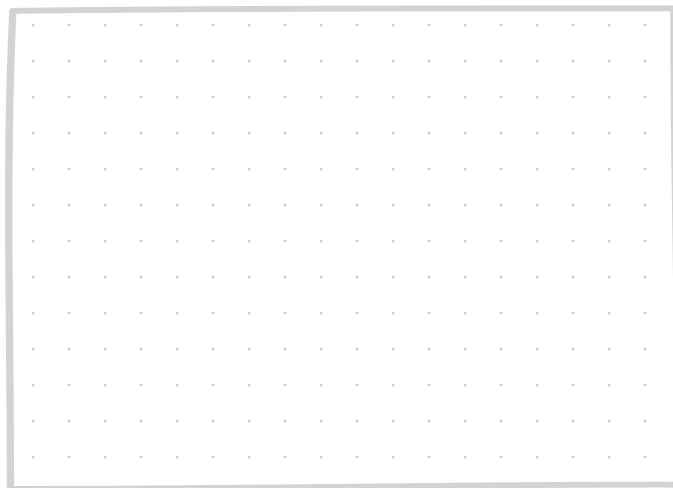
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJAĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:

1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

Refleksje:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

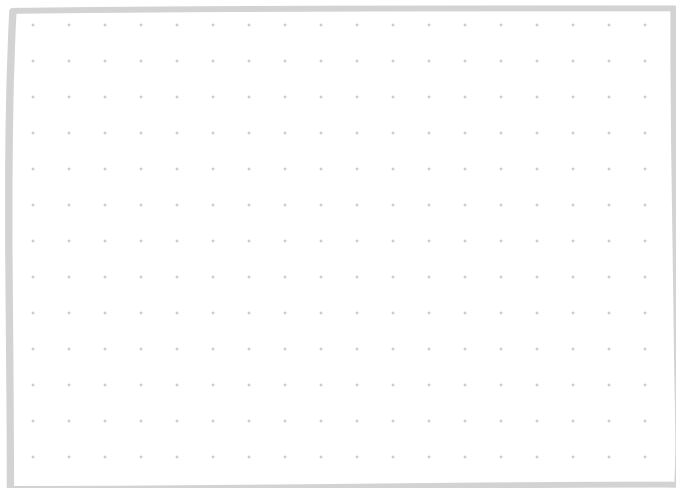
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJĄĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:

1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJAĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

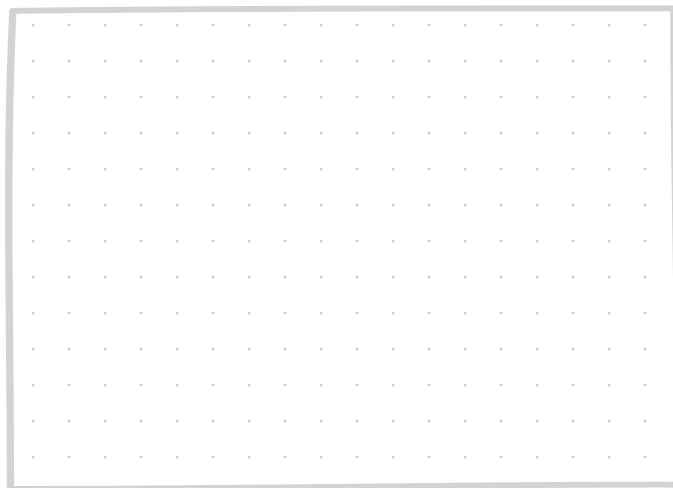
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJAĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

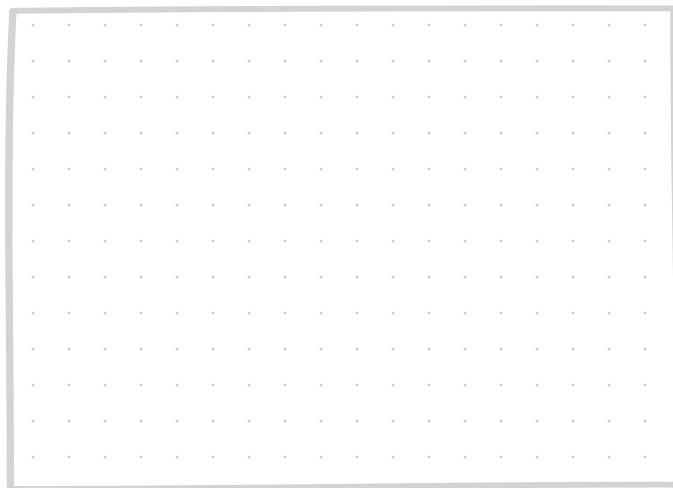
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJĄĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

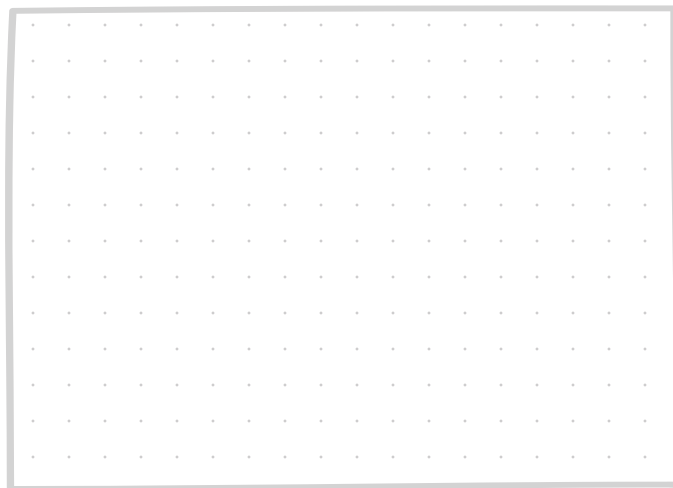
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJĄĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

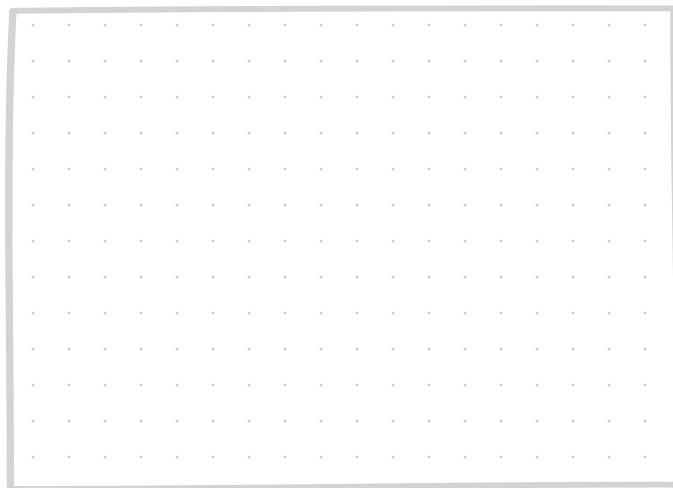
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:

CZEGO SOBIE ŻYCZĘ W NAJBLIŻSZYM MIESIĄCU?

Z JAKICH MOICH NAJLEPSZYCH CECH CHCĘ
CZĘŚCIEJ KORZYSTAĆ W TYM MIESIĄCU?

CO CHCĘ W SOBIE WZMACNIAĆ W TYM MIESIĄCU?

JAKIE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĘ PODJAĆ
ABY TO ZROBIĆ?

MIESIĄC: _____

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

MÓJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**WAŻNE,
CHOĆ NIE PILNE:**

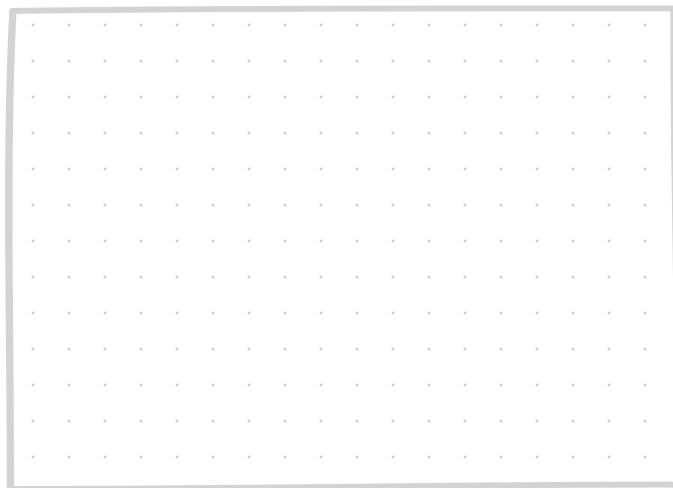
DO ZROBIENIA:

PAMIĘTAĆ O:

REFLEKSJE:

CZAS PODSUMOWAŃ

NAJLEPSZE MOMENTY:



1.

2.

3.

CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ?

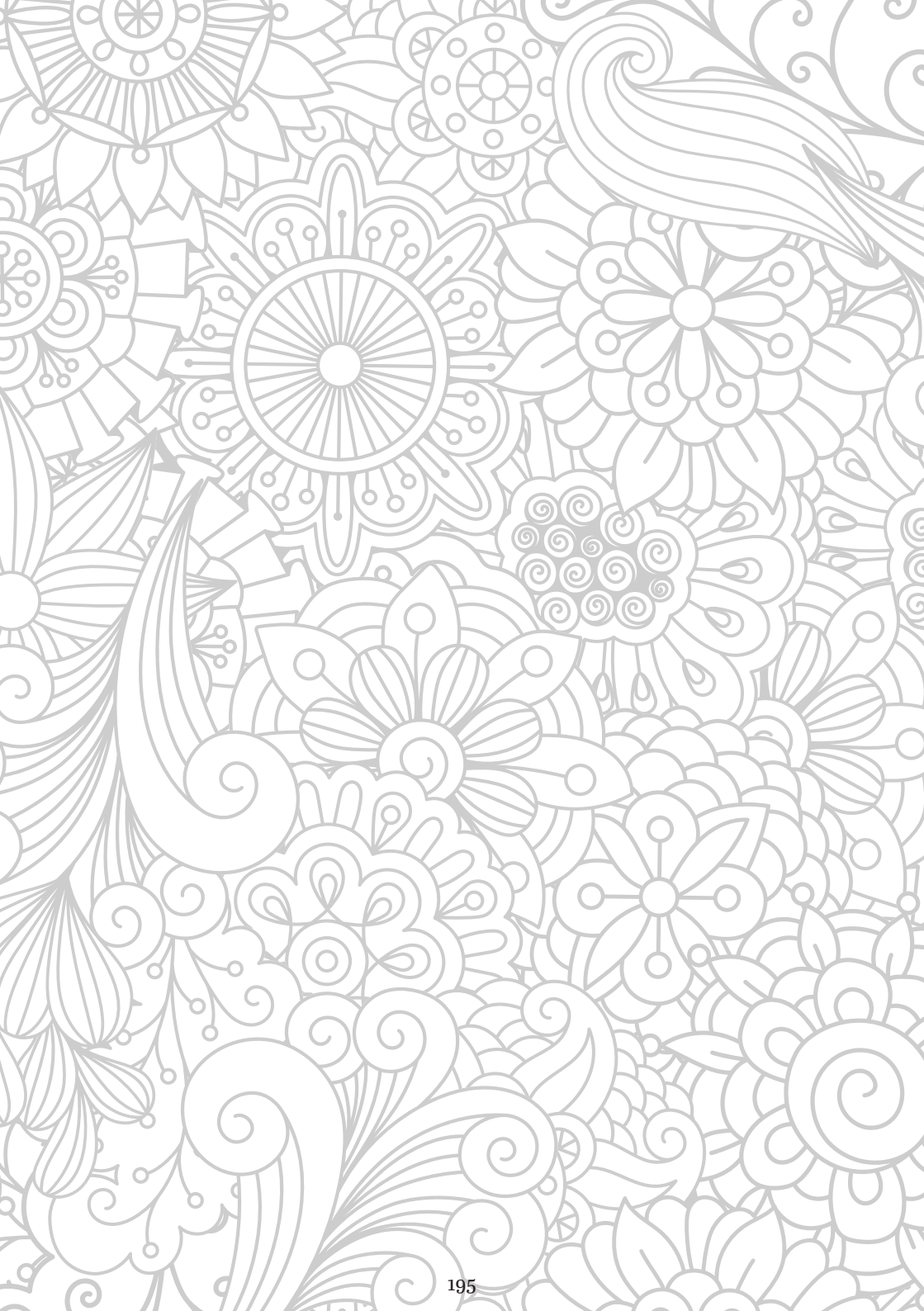
NAJWIĘKSZE ZASKOCZENIE:

ZA CO CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ:

CO DAŁO MI DUŻO RADOŚCI:

REFLEKSJE:







**Dziennik
praktyki
uważności**