



MOJE CIAŁO • MOJE NAWYKI • MOJE TEMPO

(do wydruku lub uzupełniania)

1. JAK CZUJE SIĘ MOJE CIAŁO TERAZ?

Zaznacz lub dopisz:

napięte
zmęczone
czujne
spokojniejsze niż wcześniej
trudno mi to określić

Co najbardziej teraz czuję w ciele?

.....
.....

2. CO NAJBARDZIEJ ZWIĘKSZA MOJE NAPIĘCIE?

pośpiech
stres
brak przerw
presja „muszę”
siedzenie
inne:

3. CO POMAGA MI NAJBARDZIEJ SIĘ ROZLUŻNIĆ?

spokojny oddech
leżenie / odpoczynek
ciepło (prysznic, koc)
delikatny dotyk
ruch
inne:

4. MAŁY KROK NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ

Jedna rzecz, którą chcę wprowadzić (bez presji):

.....
(np. wydech w toalecie, przerwy w pracy,
delikatna aktywacja)

5. SYGNAŁY „STOP”, KTÓRE CHCĘ SZANOWAĆ

Gdy moje ciało daje mi sygnał, że potrzebuje przerwy, to:

.....

6. PRZYPOMNIENIE DLA MNIE

(przeczytaj, gdy pojawi się presja)

Nie muszę robić wszystkiego idealnie. Moje ciało uczy się w swoim tempie. Rozluźnienie jest tak samo ważne jak działanie.

JAK KORZYSTAĆ Z TYCH MATERIAŁÓW

- wracaj do checklisty raz na kilka dni
- karta pracy może się zmieniać – i to jest w porządku
- nie oceniaj, tylko obserwuj.

**👉 TO NIE SĄ ZADANIA.
TO NARZĘDZIA WSPIERAJĄCE PROCES.**