

JA DLA SIEBIE

WORKBOOK

25-DNIOWE WYZWANIE, KTÓRE POMÓŻE CI
ŻYĆ BARDZIEJ ŚWIADOMIE I ZADBAĆ
O SIEBIE BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA.



CZEŚĆ!

Zanim przejdę do meritum, chciałabym Ci powiedzieć, jak bardzo się cieszę, że zdecydowałeś się przyłączyć do wyzwania

#JADLASIEBIE

Decydując się na udział, już wykonałeś pierwszy krok ku zmianie, teraz postaraj się wytrwać w codziennej praktyce.

Mam nadzieję, że dzięki temu wyzwaniu, będzie to łatwiejsze i stanie się obowiązkowym punktem na Twojej liście zadań, które wykonujesz każdego dnia.

Zatem do dzieła!



*"Dbanie i troska
o siebie, to klucz do
zrównoważonego
życia"*

OD CZEGO ZACZĄĆ

1. Korzystaj z listy pomysłów zawartych w WoorkBooku. Otwórz się na nowe doświadczenia i próbuj rzeczy, które dotychczas uważałaś za te, które "nie są dla Ciebie".

Tylko w ten sposób poznasz siebie i swoje rzeczywiste preferencje. Przestajesz kierować się swoimi wyobrażeniami na temat tego, co sprawia Ci przyjemność.

Wyrobiecie nawyku wymaga czasu. Bądź uważna, cierpliwa i wytrwała, a znajdziesz swój własny rytm i wyrobisz przyzwyczajenie "dbania o siebie". Dowiesz się, jakie formy #jadłasiebie są dla Ciebie najbardziej odpowiednie.

OD CZEGO ZACZAĆ

2. Zanim dbanie o siebie, stanie się dla Ciebie obowiązkowym rytuałem, musi być najpierw czymś, co **świadomie zaplanujesz**, a nie czymś, co się po prostu dzieje.

Niech punkt zawierający "chwilę dla Ciebie", stanie się jednym z elementów Twojej listy codziennych obowiązków.

Dodaj określone działania do Twojego kalendarza. Poinformuj swoich bliskich o swoich planach i o tym wyzwaniu, to zwiększy Twoje zaangażowanie i ułatwi domową logistykę.

3. Kluczem do efektywnego wypoczynku i troski o siebie jest **świadome i uważne** postępowanie. Staraj się koncentrować na tym, co robisz, dlaczego to robisz, co czujesz w trakcie, i po tej chwili spędzonej sama ze sobą.

Dzięki temu, będziesz czerpać przyjemność z **#jadlasiebie**, na każdym etapie wyzwania.



PRAKTYKA CZYNI MISTRZA

ZAWARTOŚĆ WORKBOOKA

Plansza do wyzwania
#JaDlaSiebie - z harmonogramem

Plansza do wyzwania
#JaDlaSiebie - do uzupełniania

Dziennik samopoczucia

Dziennik wdzięczności

Lista 100 pomysłów,
jak zadbać o siebie

WYZWANIE

#JaDlaSiebie

1. Stwórz listę cech, które w sobie lubisz, nawet najdrobniejszych
2. Rozpocznij dzień od szklanki wody. Kontynuuj, każdego poranka.
3. Przed snem, zapisz 1 pozytyw, którego doświadczyłaś danego dnia.
4. Spędź aktywnie, conajmniej 15 minut: spacer, ćwiczenia. Wybierz coś, co lubisz.
5. Skoncentruj się na jakości oddechu. Praktykuj 4 razy dziennie: 5-5-5.
6. Każdego dnia, przed snem, zapisz 3 rzeczy, za które dzisiaj siebie cenisz.
7. Zrób coś kreatywnego. Przez 20 minut rysuj, koloruj, układaj puzzle...
8. Każdego dnia, znajdź 15 minut, by przeczytać choć kilka stron książki.
9. Każdego dnia, usiądź przy stole, by zjeść posiłek.
10. Spędź, co najmniej 10 minut na świeżym powietrzu. Posłuchaj, zobacz, poczuj piękno przyrody.
11. Umów zaległe badania i wizyty lekarskie.
12. Spędź wieczór z ukochaną osobą. Zaplanuj Waszą randkę.
13. Wyłącz, wycisz, odłóż telefon podczas jedzenia posiłków.
14. Stosuj względem siebie pozytywny język afirmacji. Wskazówki z listy.
15. Spraw sobie przyjemność. Może kup dla siebie kwiaty?
16. Spróbuj 10 minutowej medytacji przed snem.
17. Popracuj nad wyznaczaniem granic. Powiedz "NIE", jeśli potrzebujesz.
18. Zrób sobie wieczór SPA. Aromatyczna kąpiel, maseczka, świece...
19. Zaplanuj spotkanie z przyjaciółką, poza domem ;-)
20. Zwróć uwagę na jakość Twojej diety. Wprowadź więcej warzyw i owoców.
21. Zrób coś rozwojowego. Posłuchaj podcastu.
22. Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność. Słuchaj muzyki, zatańcz.
23. Uporządkuj swoją przestrzeń: media społecznościowe, email, szafę.
24. Zadbaj o odpowiednią ilość snu.
25. Wypisz wszystko, za co jesteś wdzięczna.

WYZWANIE

#JaDlaSiebie

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



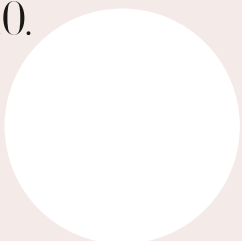
8.



9.



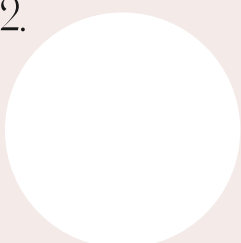
10.



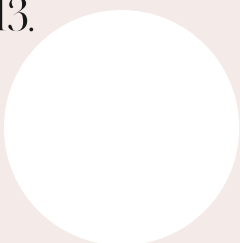
11.



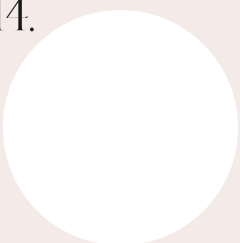
12.



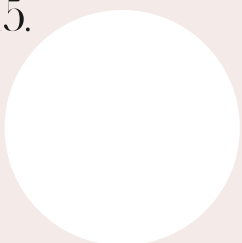
13.



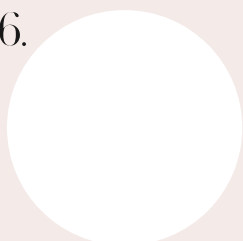
14.



15.



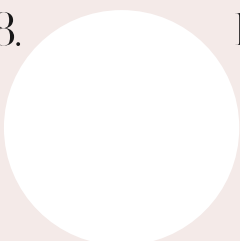
16.



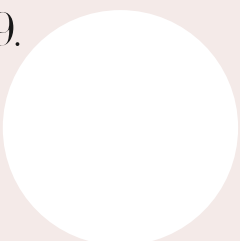
17.



18.



19.



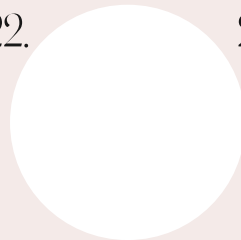
20.



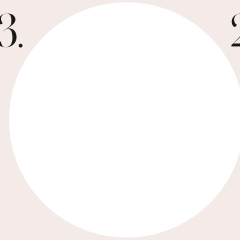
21.



22.



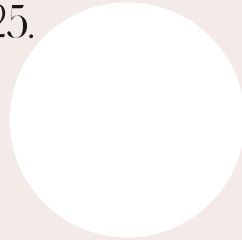
23.



24.



25.



#JaDlaSiebie

DZIENNIK SAMOPOCZUCIA

Używając kilku słów, opisz, jak się czułaś po wykonaniu,
każdego z zadań w danym dniu.

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.

#JaDlaSiebie

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Zapisuj wszystko, za co jesteś wdzięczna, każdego dnia wyzwania.

TYDZIEŃ I

DZIEŃ 1

DZIEŃ 2

DZIEŃ 3

DZIEŃ 4

DZIEŃ 5

DZIEŃ 6

DZIEŃ 7

MAŁE CELE
NA NASTĘPNY TYDZIEŃ

TYDZIEŃ I

#JaDlaSiebie

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Zapisuj wszystko, za co jesteś wdzięczna, każdego dnia wyzwania.

TYDZIEŃ 2

DZIEŃ 8

DZIEŃ 10

DZIEŃ 12

DZIEŃ 14

DZIEŃ 9

DZIEŃ 11

DZIEŃ 13

MAŁE CELE
NA NASTĘPNY TYDZIEŃ

TYDZIEŃ 2

#JaDlaSiebie

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Zapisuj wszystko, za co jesteś wdzięczna, każdego dnia wyzwania.

TYDZIEŃ 3

DZIEŃ 15

DZIEŃ 17

DZIEŃ 19

DZIEŃ 21

DZIEŃ 16

DZIEŃ 18

DZIEŃ 20

MAŁE CELE
NA NASTĘPNY TYDZIEŃ

TYDZIEŃ 3

#JaDlaSiebie

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Zapisuj wszystko, za co jesteś wdzięczna, każdego dnia wyzwania.

TYDZIEŃ 4

DZIEŃ 22		DZIEŃ 23	
DZIEŃ 24		DZIEŃ 25	
DZIEŃ 26		DZIEŃ 27	
DZIEŃ 28		MAŁE CELE NA NASTĘPNY TYDZIEŃ	
TYDZIEŃ 4			

100 POMYSŁÓW na

#JaDlaSiebie

1. Stwórz listę cech, rzeczy, które w sobie lubisz. Uwzględnij nawet drobiazgi.
2. Rozpocznij dzień od szklanki wody. Kontynuuj, każdego poranka. Postaraj się wypijać minimum 2 l. wody dziennie.
3. Każdego dnia, przed snem, zapisz jedną pozytywną rzecz, której doświadczyłaś.
4. Każdego dnia, przed snem, zapisz 3 rzeczy, za które właśnie dziś siebie cenisz.
5. Spędź aktywnie, co najmniej 15 minut. Idź na spacer, pobiegaj, poćwicz na macie lub spróbuj jogi. Wybierz to, co sprawia Ci przyjemność.
6. Skoncentruj się na jakości oddechu. Praktykuj rano i wieczorem 5-5-5. Wdech 5 sekund, przytrzymanie powietrza przez 5s. i wydech 5s.
7. Spędź 20 minut, robiąc coś kreatywnego. Naucz się rysować coś nowego, pokoloruj kolorowaną dla dorosłych, układaj puzzle itp.
9. Każdego dnia usiądź przy stole, by zjeść posiłek.
10. Spędź, co najmniej 10 minut na świeżym powietrzu. Posłuchaj, zobacz, poczuj piękno przyrody.
11. Umów zaległe badania i wizyty lekarskie.
12. Spędź wieczór z ukochaną osobą. Zaplanuj Waszą randkę.
13. Wyłącz, wycisz, odłóż telefon podczas jedzenia posiłków. Porozmawiaj z bliskimi.
14. Stosuj względem siebie pozytywny język afirmacji. Listę afirmacyjnych zwrotów podeślę Ci w drugim tygodniu wyzwania.
15. Spraw sobie przyjemność. Może kup dla siebie kwiaty?
16. Spróbuj 10 minutowej medytacji o poranku lub przed snem. Jako przewodnik może posłużyć YT.

100 POMYSŁÓW na

#JaDlaSiebie

17. Popracuj nad wyznaczaniem granic. Jeśli sytuacja tego wymaga, poćwicz mówienie "TAK" do siebie i asertywnego "NIE" do innych.

18. Zrób sobie wieczór SPA. Przygotuj długą, aromatyczną kąpiel, spróbuj szczotkowania ciała, nałóż maseczka na twarz, zapal ulubione świece.

19. Zaplanuj spotkanie z przyjaciółką, poza domem ;-)

20. Zwróć uwagę na jakość Twojej diety. Pij co najmniej 2 litry wody. Wprowadź więcej warzyw i owoców.

21. Zrób coś rozwojowego. Posłuchaj podcastu, rozpocznij kurs on-line.

22. Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność. Słuchaj muzyki, pozwól sobie na bez troski taniec.

23. Uporządkuj swoją przestrzeń: zweryfikuj obserwowane profile w mediach społecznościowych, pozbądź się zbędnego spamu w skrzynce email, posortuj i ułóż ubrania w swojej szafie. To tylko propozycje, wybierz jedną z nich.

24. Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Połóż się wcześniej, pozwól sobie na drzemkę, jeśli to możliwe.

25. Wypisz wszystko, za co jesteś wdzięczna. Praktykuj wdzięczność każdego wieczoru.

26. Wywołaj ulubione zdjęcia.

27. Spróbuj, co najmniej 3h w trybie off-line. Wyłącz, wycisz telefon.

28. Zrób sobie wieczór filmowy.

29. Delektuj się poranną kawą. Zaparz ją w ulubionym kubku. Wypij, skupiając się na smaku i zapachu.

30. Pozwól pomóc albo zaangażuj dzieci w pomoc w obowiązkach domowych.

31. Zaczynij planować przyszłoroczne wakacje.

32. Wypróbuj nowy przepis.

33. Zadzwoń do przyjaciółki, koleżanki, kogoś z kim dawno nie miałaś kontaktu.

100 POMYSŁÓW na

#JaDlaSiebie

34. Mów do siebie, jak do ukochanej osoby. Bądź dla siebie miła.
35. Pozwól sobie na chwilę samotności.
36. Poproś o pomoc, jeżeli jej potrzebujesz.
37. Posłuchaj ulubionej piosenki.
38. Obejrzyj ulubiony film.
39. Poczuj promienie słoneczne na swojej skórze, dotknij ziemi. Spędź czas w kontakcie z naturą.
40. Zaczynij prowadzić dziennik. Każdego dnia zapisuj swoje doświadczenia, uczucia, nastrój.
41. Spędź czas w otoczeniu zwierząt – jeśli to możliwe pogłaszcz, przytul.
42. Naucz się czegoś nowego.
43. Zweryfikuj swoje relacje – uwolnij się od tych negatywnych, toksycznych.
44. Praktykuj 15 minut uważności w ciągu dnia.
45. Przejdź min. 10 tysięcy kroków dziennie.
46. Praktykuj pozytywne myślenie.
47. Zapal pachnące świece.
48. Ugotuj swoją ulubioną potrawę.
49. Zrób sobie pidżamowy dzień.
50. Zadbaj o kwiaty w domu.
51. Użyj ulubionych perfum.
52. Zamknij oczy na 5 minut. Oddychaj głęboko.
53. Idź na spacer do lasu.
54. Zjedz kolację przy świecach.
55. Uporządkuj, zorganizuj swoją przestrzeń do pracy.
56. Obejrzyj album ze starymi zdjęciami. Pielęgnuj miłe wspomnienia.
57. Pozwól sobie na weekendowe, leniwe, powolne poranki.

100 POMYSŁÓW na

#JaDlaSiebie

- 58. Stwórz relaksującą playlistę.
- 59. Podczas odpoczynku połóż nogi na podwyższeniu.
- 60. Wprowadź regularne przerwy podczas pracy.
- 61. Pokoloruj kolorowankę dla dorosłych.
- 62. Wypróbuj 15 minutowy trening Jogi na YT.
- 63. Oznacz na mapie wszystkie miejsca, które chciałabyś odwiedzić.
- 64. Bądź uważna na to, co czujesz. Wsłuchaj się, poczuj sygnały, które wysyła Twój organizm.
- 65. Zrób niespodziankę komuś bliskiemu.
- 66. Powiedz komuś, że go kochasz.
- 67. Zabierz pupila na spacer.
- 68. Wybierz się do fryzjera, kosmetyczki, pomaluj paznokcie.
- 69. Porozmawiaj z kimś na wartościowy temat.
- 70. Napij się ciepłej, ulubionej herbaty.
- 71. Zjedz zdrowe śniadanie, przygotuj koktajl.
- 72. Przebiegnij 10 razy po schodach.
- 73. Przytul ukochaną osobę.
- 74. Przebiegnij się w deszczu.
- 75. Upiecz coś.
- 76. Zrób coś nowego, czego dotychczas nie praktykowałeś.
- 77. Napisz list do siebie list miłosny.
- 78. Odpuść dziś.
- 79. Unikaj słów: „muszę”, „powinam” – zastąp je zwrotem „wybieram to”.
- 80. Pobaw się ze swoimi dziećmi.
- 81. Odpocznij przez 1 dzień od mediów społecznościowych.
- 82. Rozpoznaj czynniki, rzeczy, sytuacje, które Cię stresują.

100 POMYSŁÓW na

#JaDlaSiebie

83. Poproś kogoś, komu ufasz o pozytywną informację zwrotną. Odwdzięcz się tym samym.

84. Znajdź powód do uśmiechu. Pobaw się z dziećmi, przywołaj radosne wspomnienie, obejrzyj zabawny film na YT.

85. Poskacz na łóżku tak samo, jak wtedy, gdy byłeś dzieckiem.

86. Napisz miłą notatkę i podłóż ją komuś bliskiemu, do teczki, śniadaniówki, kalendarza.

87. Wybierz się na masaż.

88. Przestań obserwować na IG osoby, które sprawiają, że czujesz się ze sobą źle.

89. Odpuść sobie, jeżeli coś nie poszło po Twojej myśli. Każdy ma prawo do chwil słabości.

90. Napisz, jak się dziś czujesz, bez osądzania.

91. Każdego dnia poświęć 15 minut na drobne porządki w Twoim domu. Dzięki temu zyskasz więcej wolnego czasu w weekendy.

92. Nie ulegaj presji zajętości. Pozwól sobie na „nicnierobienie” – naucz się odpuszczać.

93. Wypisz rzeczy, które dziś zrobiłaś dobrze, nawet najdrobniejsze.

94. Napisz do siebie pozytywną notatkę i zostaw ją w miejscu, do którego często zaglądasz.

95. Nie porównuj się do innych. Pamiętaj, że trawa u sąsiada jest zawsze bardziej zielona.

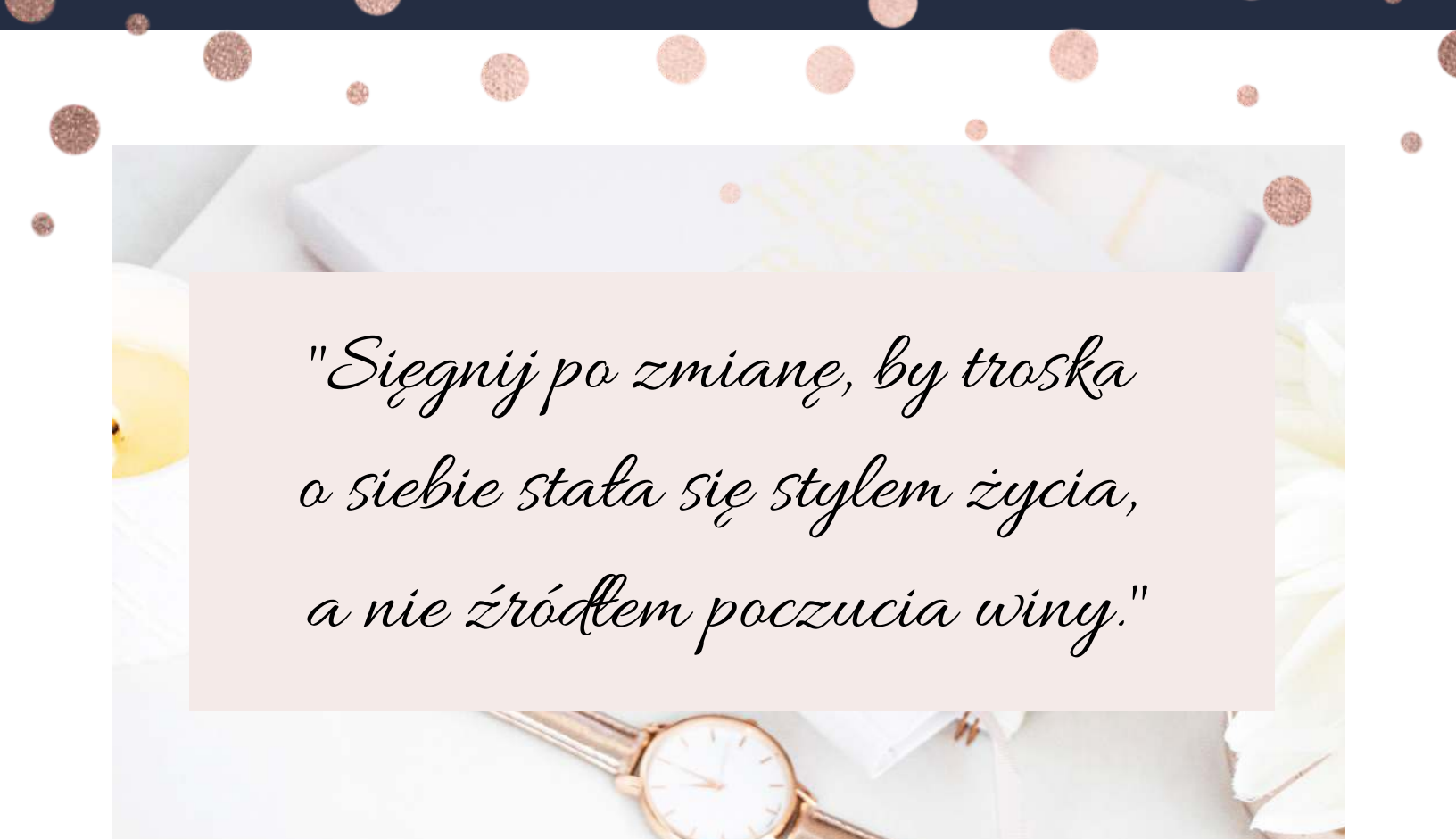
96. Przypomnij sobie błąd, z którego popełnienia jesteś zadowolona. Dlaczego tak jest?

97. Dzień bez planów. Zwolnij, daj sobie czas na uważność i odpoczynek.

98. Odpuść sobie realizację czyichś oczekiwań, względem Ciebie. To są jego oczekiwania, nie Twoje.

99. Obejrzyj wschód lub zachód słońca.

100. Ubierz się, tak być czuła się dobrze, ułóż włosy, zrób make-up.



*"Sięgnij po zmianę, by troska
o siebie stała się stylem życia,
a nie źródłem poczucia winy."*

PODSUMOWANIE

Mam nadzieję, że ten zbiór autorskich narzędzi, które przygotowałam do tego wyzwania, okaże się dla Ciebie pomocny.

Chętnie poznam Twoją opinię i spostrzeżenia.

WorkBook JaDlaSiebie stanowi podstawę do pracy nad swoimi nawykami.

Na tym jednak nie koniec.

Raz w tygodniu, będę przysyłała mailowo plan naszego działania, na każdy, kolejny tydzień oraz dodatkowe materiały.

Wyzwanie będzie trwało na Instagramie, to tam, będziemy dzieliły się efektami, omawiały poszczególne etapy działania i wspierały się wzajemnie.

Mam nadzieję, że aktywnie włączysz się w #JaDlaSiebie

Pamiętaj oznacz @odnova.net.blog, bym mogła zobaczyć i udostępnić

Twoje wrażenia i postępy.

Ściskam,

Karolina Tichalska-Siermińska

@odnova.net.blog