



Planer Spełnienia

ODZYSKAJ SWÓJ WEWNĘTRZNY BLASK

Działaj! i zmieniaj
swoje życie



Me Well Be

To dla Ciebie!

Czy jesteś gotowa na to żeby Twoje życie było pełne blasku?

Zanim zaczniesz zmieniać swoje życie, pamiętaj, że rewolucje nie są trwałe. Są na pewno efektowne, ale nie są trwałe.

Działaj zasadą **małych kroków**. Zacznij zadawać sobie pytania o to czego pragniesz, zauważać dobre rzeczy w swoim życiu, doceniać i dopieszczać siebie. Rób to **konsekwentnie, codziennie, powolutku** aż spełni się efekt motyla i efekty zaczniesz widzieć lawinowo.

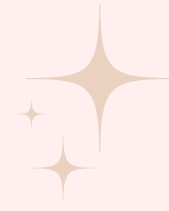
Nie masz na nic czasu? Świetnie! Z tym Planerem nie tylko go odzyskasz, ale też zaczniesz w końcu działać.

Powody, dla których nie zaczynamy działać są takie same, nie jestem gotowa, nie jestem tego warta, boję się, nie wiem jak....

Każda **zmiana** zaczyna się od **1 wszego kroku**. Niech ten **Planer Spełnienia** będzie **Twoim 1 wszym krokiem** na drodze do pełnego, cudownego i zdrowego życia pełnego blasku na Twoich zasadach.



To dla Ciebie!



Zaczynamy!

- **Układ:** Jeśli miałabyś zrobić tylko 1 rzecz, niech to będzie 1 wsza strona z tego Planera. Strony zaplanowane są od najważniejszych, tych podstawowych, bez których ciężko jest ruszyć do przodu. Angażując się w nie po kolei, dasz sobie szansę na zmianę myślenia i nawyków, co zaowocuje trwałą zmianą.
- **Data:** Każdy wpis zaczynaj od daty, pozwoli Ci to śledzić Twoje wpisy oraz postępy i budować konsekwencje.
- **Wdzięczność:** wyrażaj codziennie za co jesteś wdzięczna. Ja zawsze robię to na koniec dnia, podsumowując i łapiąc piękne chwile z codzienności. Zapisywanie rzeczy, za które jesteśmy wdzięczne ma wiele pozytywnych efektów na nasz dobrostan.
- **Afirmacje:** wzmacniaj się i inspiruj dobrymi i energetycznymi myślami. Negatywne zastępuj tymi pozytywnymi. Podpowiedziałam Ci kilka pomysłów na afirmacje mocy, które Cię wzmocnią, ale popracuj też nad swoimi. Posłuchaj siebie, czego pragniesz i przekazuj to na wzmacniające słowa.
- **Miejsce na plan dbania o siebie.** Przeznaczyłam na to osobną, dedykowaną stronę, ponieważ często o tym zapominamy. Pozwól sobie na chwile refleksji nad tym, jak lubisz o siebie dbać, co sprawia Ci przyjemność, czego potrzebujesz i zapisz to, żeby zastosować, kiedy już zdecydujesz się przeznaczyć na to czas. Tutaj też dałam Ci kilka podpowiedzi. Oprócz tego nie zapominaj o podstawach: **nawodnieniu, śnie i ruchu.**
- **Przechowalnia:** to miejsce na to, żebyś wypisała wszystko co zaprzęta Ci głowę - zadania, plany, zmartwienia, rzeczy do załatwienia, te które trzeba naprawić, itp. Chodzi o to, żebyś zwolniła miejsce na kreatywność, dobre myśli i odpoczynek. To swoiste oczyszczenie Twojego twardego dysku.
- **Planer:** na samym końcu zostawiam Ci planer, żebyś mogła uporządkować co wypisałaś w przechowalni. Ale! wypisz TYLKO 3 rzeczy, które na pewno zrobisz i TYLKO 4 priorytety. Nie więcej. Wybierz co w tym tygodniu ma dla Ciebie znaczenie.





WIECZORNA LISTA

WDZIĘCZNOŚCI

DATA _____

N P W Ś CZ P S

Za co jestem dzisiaj wdzięczna

.....

.....

.....

Co mnie dzisiaj uszczęśliwiło

.....

.....

.....

Jutro, czekam na...

.....

.....

.....



Dzień 1 / 1 **wszy** Dzień

Zacznij dzień z intencją

Data _____

*Nawet najdalszą podróż
zaczyna się od **1** **wszego** kroku*

- Lao Tse -

Działaj!

Moja **AFIRMACJA** na dziś

Afirmacje Mocy

- Jestem wystarczająca
- Jestem silna
- Mam moc dokonywania dobrych dla mnie wyborów
- Jestem wdzięczna za to, co umiem zrobić (co mam)
- Zaslługuję na miłość
- Ufam sobie
- Wierzę w siebie
- Mam czas na wszystko, co jest dla mnie ważne
- Dbam o siebie

Dzisiaj chcę się czuć (narysuj, bądź napisz)

Co chcę dzisiaj osiągnąć



Me Well Be



DBAJ O SIEBIE!

DATA ___ / ___ / ___

N P W Ś CZ P S

C H E C K L I S T A

Co zrobisz dziś, żeby jutro poczuć się lepiej?

- POŚCIELĘ ŁÓŻKO
- WEZMĘ WITAMINY
- ZADBAM O SKÓRĘ
- ZJEM ZDROWY POSIŁEK
- PÓJDĘ NA SPACER
- POSŁUCHAM MUZYKI
- PÓJDĘ WCZEŚNIEJ SPAĆ
- ZROBIĘ PRZERWĘ OD FB
- WEZMĘ KĄPIEL
- POCZYTAM

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

RUCH

- SPACER
- ROZCIĄGANIE
- YOGA
- PILATES
- MARSZ
- COŚ TWOJEGO

SEN - ILE GODZIN SPAŁAM

1 2 3 4 5 6 7 8

WODA - ILE WYPIŁAM Szklanek

1 2 3 4 5 6 7 8

RZECZY, KTÓRE DZIŚ
MNIĘ USZCZĘŚLIWIŁY

MÓJ NATRÓJ

WKURZONA ZMĘCZONA SMUTNA SUPER SZCZĘŚLIWA



Przechowalnia

Oczyść swój twardy dysk

A series of 15 horizontal lines for writing, each preceded by a brown circular dot on the left side, resembling a spiral notebook binding.

Gratulace!!

