

ĆWICZENIE

instrukcja

Zapraszam Cię do ćwiczenia!

Przygotowałam dla Ciebie ćwiczenie składające się z czterech części. Najpierw na **liście aktywności** wypisz na co przeznaczyłaś swój czas w ciągu ostatnich dwóch dni. Jeżeli będziesz mieć trudności to możesz skorzystać w plannerze z poprzedniego tygodnia gdzie zapisywałaś to co robiłaś przez całe dni. Po prawej stronie możesz określić te zadania jako ważne lub nie. Może okazać się to dla Ciebie pomocne w dalszej części ćwiczenia.

Druga część ćwiczenia polega na **wypisaniu pięciu ról** jakie chcesz aktywnie pełnić na dzień dzisiejszy. Zastanów się co jest dla Ciebie ważne w życiu i na co chcesz przeznaczać swój czas. Możesz wrócić do pierwszej części ćwiczenia gdzie określałaś jakie rzeczy które robiłaś przez ostatnie dwa dni są dla Ciebie ważne. Sprawdź bo może się okazać że są dla Ciebie ważne, ponieważ dzięki nim pełnisz rolę która jest dla Ciebie ważna. Opisz co te role dla Ciebie znaczą i dlaczego są dla Ciebie ważne.

Trzecia część polega na wypisaniu poszczególnych ról które są dla Ciebie ważne w wyznaczonym miejscu i **określeniu 8 aktywności**, działań które pozwolą Ci realizować się w tej roli. Przykład, jeżeli ważna jest dla Ciebie rola przyjaciółki to aktywności z tym związane to zadzwonienie do niej trzy razy w tygodniu, spotkanie się na kawę raz na dwa tygodnie, pamiętanie o jej ważnych sprawach, oddanie jej swojej uwagi kiedy rozmawiacie lub się widzicie i tak dalej. Jeżeli ważna jest dla Ciebie rola matki to aktywnościami do niej mogą być: spędzaniu czasu z dzieckiem na zabawie, wspólne jedzenie, wspólne rytuały, śpiewanie. Postaraj się wpisać po kilka przykładów dla każdej z ról.

Czwarta i najtrudniejsza część to **praktyka**. Określiłaś co jest dla Ciebie ważne. Jakie role chcesz żeby były na pierwszym miejscu, wiesz co robisz już w ciągu dnia. Zadaj sobie teraz pytanie, czy to co udało Ci się wypisać w pierwszej części ćwiczenia - to **co robisz na co dzień - realizuje Twojej najważniejsze role?** Czy w ciągu Twojego dnia znajdujesz czas na to co jest dla Ciebie ważne i co chcesz pielęgnować? Jak często aktywności z trzeciej części ćwiczenia goszczą w Twojej codzienności? Przygotowałam dla Ciebie prosty planner gdzie masz miejsce na wypisanie swoich pięciu głównych ról i zaznaczanie w poszczególne dni tygodnia czy udało Ci się wprowadzić chociaż po jednej aktywności dla każdej z ról. Możesz wydrukować ten planner kilka razy i skupić się na dodawaniu jednej roli w każdym kolejnym tygodniu. Kiedy poczujesz że jesteś gotowa dodaj realizowanie się w kolejnej roli. Zostawiłam też miejsce na praktykę wdzięczności. Bądź dobra dla siebie, cierpliwa i wyrozumiała. Zapisz za co jesteś wdzięczna,



LISTA AKTYWNOŚCI

WAŻNOŚĆ ZADAŃ: TAK/ NIE

WYPISZ WSZYSTKIE ZADANIA, RZECZY I SPRAWY NA KTÓRE PRZEZNACZYŁEŚ/AŚ SWÓJ CZAS W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH DNI. OKREŚL CZY POSZCZEGÓLNE PUNKTY BYŁY DLA CIEBIE WAŻNE.

01	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

02	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

03	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

04	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

05	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

06	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

07	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

08	TAK	NIE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LISTA AKTYWNOŚCI

WAŻNOŚĆ ZADAŃ: TAK/ NIE

WYPISZ WSZYSTKIE ZADANIA, RZECZY I SPRAWY NA KTÓRE PRZEZNACZYŁEŚ/AŚ SWÓJ CZAS W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH DNI. OKREŚL CZY POSZCZEGÓLNE PUNKTY BYŁY DLA CIEBIE WAŻNE.

09

TAK

NIE

10

TAK

NIE

11

TAK

NIE

12

TAK

NIE

13

TAK

NIE

14

TAK

NIE

15

TAK

NIE

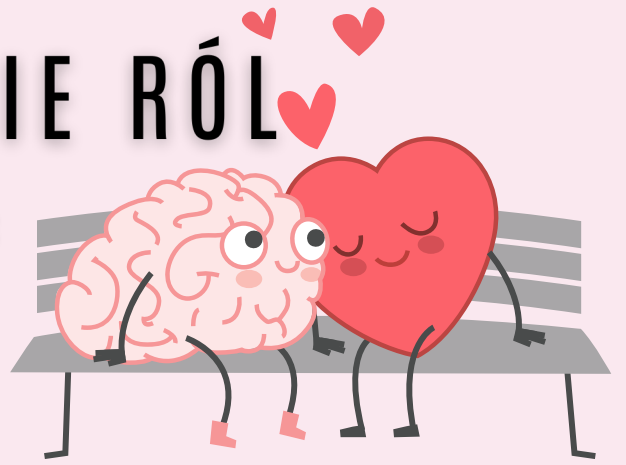
16

TAK

NIE

OKREŚLANIE RÓL

OKREŚL PIĘĆ RÓL JAKIE CHCESZ PEŁNIĆ
I NAJBARDZIEJ SIĘ W NIE ZAANGAŻOWAĆ.
OPISZ DLACZEGO



1

2

3

4

5



LISTA AKTYWNOŚCI



POWYŻEJ W POLU WPISZ ROLĘ JAKIEJ DOTYCZY STRONA, NASTĘPNI
WYPISZ 8 RZECZY KTÓRE MOŻESZ ROBIĆ BY ZADBAĆ O TĄ CZĘŚĆ
SWOJEGO ŻYCIA.

01

02

03

04

05

06

07

08



LISTA AKTYWNOŚCI



POWYŻEJ W POLU WPISZ ROLĘ JAKIEJ DOTYCZY STRONA, NASTĘPNIE
WYPISZ 8 RZECZY KTÓRE MOŻESZ ROBIĆ BY ZADBAĆ O TĄ CZĘŚĆ
SWOJEGO ŻYCIA.

01

02

03

04

05

06

07

08



LISTA AKTYWNOŚCI



POWYŻEJ W POLU WPISZ ROLĘ JAKIEJ DOTYCZY STRONA, NASTĘPNI
WYPISZ 8 RZECZY KTÓRE MOŻESZ ROBIĆ BY ZADBAĆ O TĄ CZĘŚĆ
SWOJEGO ŻYCIA.

01

02

03

04

05

06

07

08



LISTA AKTYWNOŚCI



POWYŻEJ W POLU WPISZ ROLĘ JAKIEJ DOTYCZY STRONA, NASTĘPNIE
WYPISZ 8 RZECZY KTÓRE MOŻESZ ROBIĆ BY ZADBAĆ O TĄ CZĘŚĆ
SWOJEGO ŻYCIA.

01

02

03

04

05

06

07

08



LISTA AKTYWNOŚCI



POWYŻEJ W POLU WPISZ ROLĘ JAKIEJ DOTYCZY STRONA, NASTĘPNIE
WYPISZ 8 RZECZY KTÓRE MOŻESZ ROBIĆ BY ZADBAĆ O TĄ CZĘŚĆ
SWOJEGO ŻYCIA.

01

02

03

04

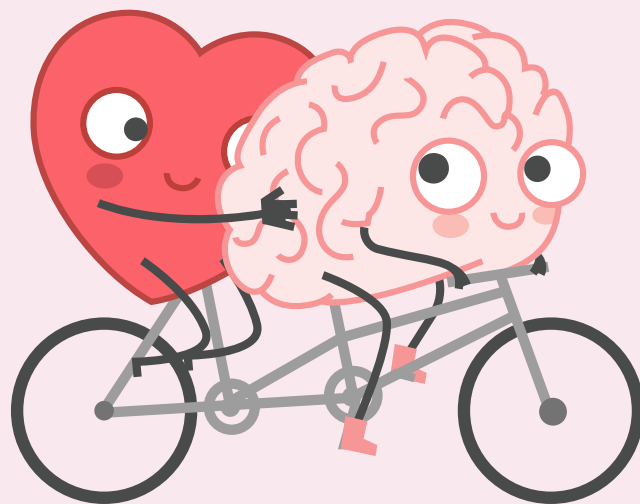
05

06

07

08

Moje role



P W Ś CZ P S N

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

praktyka wdzięczności
