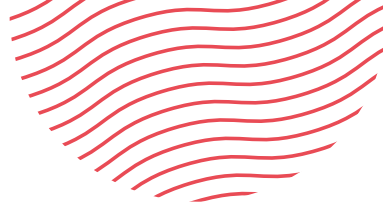




KARTY PRACY.

MÓJ PLAN NA AKTYWNY TYDZIEŃ





INTENCJA TYGODNIA

Małe kroki, które robią dużą różnicę.

Odłącz się, by odzyskać ćwiczenie, czas i koncentrację. Odpowiedz szczerze na poniższe pytania i sprawdź, czy jest Ci potrzebny cyfrowy detoks!

➔ **Jak chcę się czuć na koniec tego tygodnia?** Zastanów się, zanim napiszesz swoją odpowiedź:

.....

.....

.....

➔ **Moja intencja na ten tydzień** (na przykład „więcej ruchu i spokoju”, „dbam o siebie bez presji”, „spędzam 2 godziny mniej na telefonie”, „zaczynam regularnie trenować – 3 dni na tydzień)

.....

.....

.....

➔ **Na czym chcę się skupić?** (zaznacz lub dopisz swoją opcję)mniej na telefonie”, „zaczynam regularnie trenować – 3 dni na tydzień)

- ☐ aktywność fizyczna
- ☐ self care
- ☐ relacje z innymi
- ☐ równowaga i regeneracja
- ☐



PLAN TYGODNIA

Instrukcja:

na każdy dzień zapisz jedną drobną aktywność w trzech obszarach. To nie musi być „idealny tydzień”, po prostu musi być na tyle realistyczny, by można było dotrzymać planów.

Dzień tygodnia	Aktywność fizyczna	Self care (dla mnie)	Relacje z innymi
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

(np. spacer, trening, rozciąganie / wcześniejszy sen, wieczór bez telefonu, kąpiel przy świecach, rozdział książki / telefon do rodziców, spotkanie z przyjaciółmi)

Zajęcia sportowe z kartą FitProfit lub FitSport – możliwości i obiekty sprawdzisz tutaj

www.vanitystyle.pl/obiekty

Podpisz zobowiązanie:

Dbam o siebie. Zaczynam od teraz.

Podpis: _____

Data: _____



MAŁE CELE I PODSUMOWANIE

➔ **Moje 3 małe cele na ten tydzień:**

➔ **Co może mi pomóc je zrealizować** (czas, wsparcie, przypomnienie, elastyczność)

Podsumowanie tygodnia:

➔ **Co zadziało?**

➔ **Z czego jestem zadowolona/y?**

➔ **Co chcę zabrać ze sobą na kolejny tydzień?**

➔ **Co się nie udało?**

Hasło na nowy tydzień:



Nagroda za wytrwałość

Zapisz, jak chcesz docenić siebie za konsekwencję i zaangażowanie. Małe przyjemności potrafią działać cuda!

Wskazówka: możesz wydrukować tę tabelę na kilka tygodni i stworzyć swój własny rytm aktywności.

PAMIĘTAJ, AKTYWNY TYDZIEŃ TO NIE PERFEKCJA.
TO UWAŻNOŚĆ NA SIEBIE KAŻDEGO DNIA.

Trzymamy za Ciebie kciuki!

