

MÓJ SPOKÓJ - MOJA SIŁA

Tracker porannej i wieczornej rutyny

#NieCzekamDziałam #MójSpokójMojaSiła

Jak się dziś czuję?

Złęczniona.

Smutna. Zmęczona.

Bezsilna.

Dlaczego chcę wyrobić poranną rutynę? Jaki jest mój cel?

Chcę czuć się spokojna. Chcę czuć się silna. Chcę wypełnić serce wdzięcznością.

Chcę odczuwać życiową energię. Chcę odczuwać radość z życia. Chcę w pełni doceniać to co mam.

Chcę zarażać innych radością. Chcę z radością i nadzieją pracować.

Jak się będę czuła, gdy pozytywnie zacznę i zakończę każdy dzień?

Zrównoważona. Spokojna. Szczęśliwa.

Będę czuła "dom" w sobie.

Będę czuła się silna i pewna siebie.

Co pomoże mi wyrobić rutynę?

Aktywne uczestnictwo w grupie na Facebooku #NieCzekamDziałam.

Nastawienie budzika na odłożenie telefonu wieczorem. Chodzenie wcześniej spać.

Odłożenie telefonu daleko od łóżka i ustawienie zwykłego budzika. Czytanie wiadomości tylko gdy mam na nie siłę.

PORANNA RUTYNA

	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	26	27	28
Pobudka bez drzemki																												
Woda z cytryną																												
Bez SM, wiadomości																												
Sesja oddychania																												
Kawa w łóżku																												
Praktyka wdzięczności																												
Przytulanie																												
Pościelenie łóżka																												
Pozytywna muzyka																												

WIECZORNA RUTYNA

	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	26	27	28
Czas bez telefonu																												
Uziemianie																												
Woda i cytryna na rano																												
Lektura, film, rozmowa																												
Modlitwa																												
Relaksacja																												