

# DZIENNIK K CIAŁA

## DZIENNIK CIAŁA – 28 DNI

Twoja codzienna mapa zmiany stanu.  
Jeden dzień. Jedno odczucie. Jeden krok dalej.

### **INSTRUKCJA: JAK KORZYSTAĆ Z DZIENNIKA?**

Ten dziennik nie jest po to, żeby „analizować siebie”.  
Jest po to, żeby zauważać, co zmienia się w ciele podczas procesu.  
Jak z niego korzystać:

1. Wypełniaj 1 stronę dziennie.
2. Rano, wieczorem –kiedy Ci wygodnie. Zajmie Ci to 2 minuty.
3. Odpowiadaj krótko.
4. Jedno słowo, jedno zdanie. Tu nie chodzi o pisanie wypracowań.
5. Nie oceniaj tego, co zapisujesz.
6. Każda odpowiedź jest dobra. Nawet: „nie wiem”.
7. Nie próbuj „czuć więcej”.
8. Dziennik pomaga zauważyć to, co JEST, a nie wymuszać czucie.
9. Po tygodniu przejrzyj swoje zapiski.
10. Zobaczysz rzeczy, których głowa sama nie zauważy –
11. małe zmiany, które budują DUŻE zmiany.
- 12.

**To wszystko.**

**Proste narzędzie, które robi ogromną robotę.**



# DZIENNIK K CIAŁA

## DZIENNIK CIAŁA – 28 DNI

**STRONA DZIENNA (powtarzalna)**

**(Mozesz sobie ją wydrukować te 28 razy)**

### DZIENNIK CIAŁA – DZIEŃ\_\_

1. Co czuję teraz w ciele?
2. (1 słowo lub 1 zdanie)
3. Gdzie to czuję?
4. (szyja? brzuch? klatka? ramiona? nogi?)
5. Mój oddech jest:
6. płytki / średni / spokojny
7. Po dzisiejszym ćwiczeniu / medytacji:
8. zmiana: tak / nie
9. jeśli tak - jaka?
10. Dziś potrzebuję:
11. odpocząć / wydechu / ruchu / delikatności / niczego nie wymuszać

**Mała notatka**

.....



# DZIENNIK K CIAŁA

## DZIENNIK CIAŁA – 28 DNI

### PODSUMOWANIE TYGODNIA

(bardzo proste – jedna strona co 7 dni)

PODSUMOWANIE TYGODNIA – Tydzień \_\_\_

1. Co zmieniło się najbardziej w moim ciele?
2. ....
3. W jakich sytuacjach czułam się bardziej spokojna?
4. ....
5. Co było najtrudniejsze?
6. ....
7. Co pomogło mi najbardziej?
8. ....
9. Moje małe zwycięstwo tego tygodnia:
10. ....

