

# 12 kroków do zdrowego cyklu

## Styczeń

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	17	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Instrukcja

#### Zadanie 1. Codzienna chwila dla siebie

1. Wyznacz sobie ilość czasu każdego dnia, którą możesz poświęcić na odpoczynek - może to być 2h, może to być 15 min. Ważne, żebyś wtedy poświęciła czas li i tylko na własny odpoczynek. Nie ważne ile - ważne JAK.
2. Kiedy wyznaczysz czas, wpisz go do kalendarza - jeśli go używasz - i ustal to z bliskimi.
3. Wypisz przynajmniej 5 rzeczy, które będziesz mogła robić w wyznaczonym wolnym czasie (możesz zrobić mapę myśli na odwrocie tej kartki). Im więcej opcji tym lepiej, bo wtedy większa szansa, że dobrze spędzisz ten czas.
4. Nie może to być czas spędzony przed ekranem - żadnego telefonu, laptopa, tv.

#### Zadanie 2. Czas bez social mediów i wiadomości

1. Wyznacz sobie jeden dzień w tygodniu, w którym nie będziesz korzystała z social mediów, youtube, pinteresta i wszelkich podobnych zapychaczy czasu. Nie słuchaj też wiadomości i nie czytaj ich. Na jeden dzień odetnij się od szumu.
2. Ma to być dzień w tygodniu - nie może to być ani sobota ani niedziela.
3. Komunikujesz się przez messenger? Ustaw sobie opis, że tego dnia Cię nie ma, a najbliższym daj znać, że jak coś, to niech piszą sms/dzwonią.
4. To tylko jeden dzień - będzie Ci zapewne bardzo trudno, ale zobaczysz na własne oczy, świat się nie zawali. Jeśli ktoś będzie miał coś ważnego, to do Ciebie zadzwoni. A efekt może zwalić Cię z nóg.

# 12 kroków do zdrowego cyklu

## Styczeń

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	17	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Instrukcja

#### Zadanie 1. Codzienna chwila dla siebie

1. Wyznacz sobie ilość czasu każdego dnia, którą możesz poświęcić na odpoczynek - może to być 2h, może to być 15 min. Ważne, żebyś wtedy poświęciła czas li i tylko na własny odpoczynek. Nie ważne ile - ważne JAK.
2. Kiedy wyznaczysz czas, wpisz go do kalendarza - jeśli go używasz - i ustal to z bliskimi.
3. Wypisz przynajmniej 5 rzeczy, które będziesz mogła robić w wyznaczonym wolnym czasie (możesz zrobić mapę myśli na odwrocie tej kartki). Im więcej opcji tym lepiej, bo wtedy większa szansa, że dobrze spędzisz ten czas.
4. Nie może to być czas spędzony przed ekranem - żadnego telefonu, laptopa, tv.

#### Zadanie 2. Czas bez social mediów i wiadomości

1. Wyznacz sobie jeden dzień w tygodniu, w którym nie będziesz korzystała z social mediów, youtube, pinteresta i wszelkich podobnych zapychaczy czasu. Nie słuchaj też wiadomości i nie czytaj ich. Na jeden dzień odetnij się od szumu.
2. Ma to być dzień w tygodniu - nie może to być ani sobota ani niedziela.
3. Komunikujesz się przez messenger? Ustaw sobie opis, że tego dnia Cię nie ma, a najbliższym daj znać, że jak coś, to niech piszą sms/dzwonią.
4. To tylko jeden dzień - będzie Ci zapewne bardzo trudno, ale zobaczysz na własne oczy, świat się nie zawali. Jeśli ktoś będzie miał coś ważnego, to do Ciebie zadzwoni. A efekt może zwalić Cię z nóg.