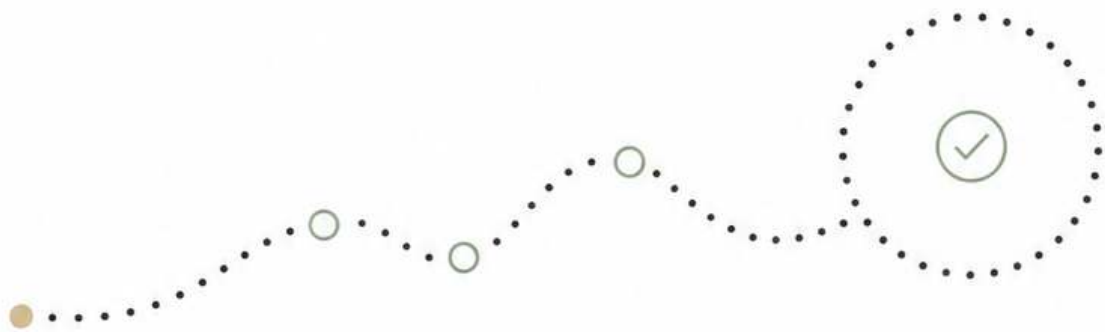


Siła nawyków i małych zmian

**Zeszyt ćwiczeń do budowania codziennych działań,
które naprawdę da się utrzymać**

Praktyczny przewodnik do projektowania
prostych nawyków, porządkowania rutyny,
wzmacniania konsekwencji i tworzenia zmian
bez presji perfekcji.



Informacje o korzystaniu z materiału

● **Przeznaczenie**

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, planowanie osobiste, budowanie nawyków i wprowadzanie małych zmian w codzienności. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego, konsultacji lekarskiej, doradztwa finansowego ani indywidualnej pracy ze specjalistą.

● **Bezpieczeństwo**

Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny, masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, specjalistą zdrowia psychicznego albo zaufaną osobą.

● **Prawa autorskie**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania, rozpowszechniania i modyfikowania treści bez zgody właściciela praw.

Spis treści

Strona 03	
Wprowadzenie	03
Strona 04	
Początek małych zmian	04
Strona 05	
Jak korzystać z tego zeszytu	05
Strona 06	
Dlaczego małe zmiany działają	06
Strona 07	
Mój punkt startowy	07
Strona 08	
Obszar życia, który chcę uporządkować	08
Strona 09	
Moja intencja zmiany	09
Strona 10	
Zrozumienie własnych nawyków	10
Strona 11	
Czym jest nawyk?	11
Strona 12	
Pętla nawyku	12
Strona 13	
Moje obecne rutyny	13
Strona 14	
Nawyki, które mnie wspierają	14
Strona 15	
Nawyki, które odbierają mi energię	15
Strona 16	
Projektowanie nowych nawyków	16
Strona 17	
Wybieram jeden mały nawyk	17
Strona 18	
Minimalna wersja nawyku	18
Strona 19	
Wyzwalacz, działanie i nagroda	19
Strona 20	
Środowisko, które wspiera zmianę	20

Strona 21	
Plan pierwszego tygodnia	21
Strona 22	
Utrzymanie zmiany w codzienności	22
Strona 23	
Co zrobić, gdy stracę rytm?	23
Strona 24	
Perfekcjonizm a konsekwencja	24
Strona 25	
Przeszkody i odpowiedzi	25
Strona 26	
Śledzenie postępów bez presji	26
Strona 27	
Nagradzanie siebie w zdrowy sposób	27
Strona 28	
Integracja i plan długoterminowy	28
Strona 29	
Mój system małych zmian	29
Strona 30	
Plan 30 dni	30
Strona 31	
Plan 90 dni	31
Strona 32	
Nawyki dla ciała	32
Strona 33	
Nawyki dla emocji	33
Strona 34	
Nawyki dla umysłu i skupienia	34
Strona 35	
Nawyki dla relacji i granic	35
Strona 36	
Moja karta powrotu do rytmu	36
Strona 37	
Tygodniowy tracker nawyków	37
Strona 38	
List do siebie, która zaczyna od małych kroków	38
Strona 39	
Deklaracja małych zmian	39

Zanim zaczniesz zmieniać swoje nawyki

Być może wiele razy obiecywałaś sobie, że od poniedziałku wszystko będzie inaczej. Nowa rutyna. Więcej dyscypliny. Lepsza organizacja. Zdrowsze wybory. Mniej odkładania. Więcej spokoju.

A potem przychodziło życie: zmęczenie, obowiązki, emocje, chaos, brak czasu albo jeden trudniejszy dzień. I zamiast wrócić do rytmu, pojawiało się poczucie winy.

Ten zeszyt proponuje inną drogę. Nie przez presję. Nie przez perfekcję. Nie przez wielkie postanowienia, które trudno utrzymać. Tylko przez małe, konkretne zmiany, które można powtarzać wystarczająco często, aby zaczęły tworzyć nowy kierunek.

Nie musisz zmieniać całego życia naraz. Wystarczy, że wybierzesz jeden mały krok i nauczysz się do niego wracać.

Ćwiczenie otwierające:

Dziś przychodzę do tego procesu z: _____

Najbardziej chcę zmienić w swojej codzienności: _____

Najczęściej rezygnuję, gdy: _____

Chcę dać sobie zgodę na zaczynanie od: _____

Moduł 01

Początek małych zmian

Zmiana nie musi zaczynać się od presji i radykalnych decyzji. Może zacząć się od jednego prostego kroku, który jest tak mały, że naprawdę da się go wykonać. Ten moduł pomoże Ci zobaczyć punkt startowy i wybrać pierwszy kierunek.



Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do praktycznej pracy z codziennością. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń wtedy, gdy chcesz uporządkować konkretny nawyk.

Nie chodzi o to, aby robić wszystko idealnie. Chodzi o to, aby zrozumieć swoje wzorce i zaprojektować małe działania, które można utrzymać nawet w zwykłym, niedoskonałym dniu.

Zasady pracy:

1. Wybieraj małe kroki.
2. Nie planuj zmiany całego życia naraz.
3. Zapisuj konkrety, nie ogólne życzenia.
4. Po potknięciu wracaj do rytmu bez samokarania.
5. Traktuj zeszyt jak narzędzie, a nie test silnej woli.



Wyjaśnienie:

Mała zmiana to działanie tak proste, że można je wykonać nawet wtedy, gdy nie masz idealnych warunków. Jej siła polega na powtarzalności.

Ćwiczenie:

Mój rytm pracy z zeszytem:

- ☐ Jedna strona dziennie
- ☐ Kilka stron tygodniowo
- ☐ Praca z jednym nawykiem przez miesiąc
- ☐ Powrót do wybranych stron
- ☐ Inny rytm: _____

Dlaczego małe zmiany działają?

Wielkie postanowienia często brzmią dobrze, ale trudno je utrzymać. Wymagają dużej energii, idealnych warunków i silnej motywacji. Małe zmiany działają inaczej. Są prostsze, mniej przerażające i łatwiej je powtarzać.

Jeśli chcesz ćwiczyć codziennie, zacznij od dwóch minut ruchu.
Jeśli chcesz czytać więcej, zacznij od jednej strony.
Jeśli chcesz pisać dziennik, zacznij od jednego zdania.

Mały krok nie jest mały dlatego, że jest nieważny.
Jest mały dlatego, że ma być możliwy.

Minirozróżnienie:

Wielka presja mówi: „muszę zmienić wszystko”.

Mała zmiana mówi: „zrobię jeden krok, który mogę powtórzyć”.

Duża zmiana, której często od siebie wymagam: _____

Mała wersja tej zmiany może wyglądać tak: _____

Co sprawia, że mały krok wydaje mi się łatwiejszy? _____

Co mogę powtarzać bez przeciążenia? _____

Gdzie jestem dzisiaj?

Zanim zaczniesz budować nowy nawyk, zobacz, jak wygląda

Twoja codzienność teraz. Nie po to, aby siebie skrytykować.

Po to, aby wiedzieć, z jakiego miejsca zaczynasz.

Dzisiejsza prawda jest lepsza niż idealny plan oderwany od rzeczywistości.

Skala od 1 do 10:

Jak bardzo czuję, że moja codzienność ma rytm?



Jak często zaczynam coś i szybko rezygnuję?



Jak bardzo potrzebuję prostoty?



Jak bardzo jestem gotowa zacząć od małego kroku?



Pytania:

Najbardziej chaotyczny obszar mojej codzienności to: _____

Najbardziej potrzebuję więcej: _____

Najbardziej potrzebuję mniej: _____

Obszar życia, który chcę uporządkować

Zmiana staje się trudna, gdy próbujesz poprawić wszystko jednocześnie.
Dlatego na początek wybierz jeden obszar. Nie dlatego, że inne są nieważne.
Dlatego, że skupienie daje większą szansę na utrzymanie działania.

Obszary do wyboru:

- | | |
|---|---|
| ☐ Sen i odpoczynek | ☐ Porządek w przestrzeni |
| ☐ Ruch i ciało | ☐ Emocje |
| ☐ Jedzenie i nawodnienie | ☐ Relacje i granice |
| ☐ Poranek | ☐ Finanse |
| ☐ Wieczór | ☐ Telefon i rozproszenia |
| ☐ Praca lub nauka | ☐ Rozwój osobisty |

Ćwiczenie:

Obszar, który wybieram na początek: _____

Dlaczego właśnie ten obszar jest ważny teraz? _____

Co zmieni się w moim życiu, jeśli uporządkuję ten obszar choć trochę? _____

Jaki najmniejszy znak postępu będzie dla mnie wystarczający? _____

Moja intencja zmiany

Intencja nie jest karą. Nie jest kolejnym wymaganiem wobec siebie.
Jest kierunkiem, który pomaga pamiętać, dlaczego wybierasz nowy nawyk.

Dobra intencja nie brzmi: „muszę być idealna”.
Brzmi raczej: „chcę wspierać siebie jednym małym krokiem”.

Ćwiczenie:

W tej zmianie chcę poczuć więcej: _____

Chcę przestać budować zmianę na: _____

Chcę zacząć budować zmianę przez: _____

Chcę dać sobie prawo do: _____

Moja intencja brzmi:

Zrozumienie własnych nawyków

Wiele naszych nawyków działa automatycznie. Powtarzamy je niemal bez zastanowienia, bo znamy już drogę, bodźce i reakcje. Zanim coś zmienisz, zatrzymaj się na chwilę i spójrz uważnie na to, co już robisz. Świadomość tego, co istnieje, to pierwszy krok do mądrej zmiany.

Ćwiczenie:

Najczęściej powtarzam każdego dnia:

Robię to najczęściej wtedy, gdy:

Ten nawyk daje mi:

Ten nawyk kosztuje mnie:

Nawyk, który chcę dziś lepiej zrozumieć:



Wskazówka:

Obserwacja przychodzi przed zmianą. Zobacz najpierw, zrozum dopiero potem.

Czym jest nawyk?

Nawyk to zachowanie, które powtarzasz wiele razy, aż staje się łatwiejsze i bardziej automatyczne. Z czasem wykonujesz je niemal bez zastanawiania, bo mózg zaczyna traktować je jako domyślny sposób działania.

Nawyki często są powiązane z konkretnym kontekstem, na przykład miejscem, porą dnia, emocjami lub innymi zdarzeniami. To właśnie kontekst podpowiada mózgowi, że nadszedł czas na określone działanie.

Trzy ważne cechy nawyku:



Powtarzalność

Nawyk rodzi się z regularnego powtarzania tego samego działania.



Automatyczność

Z czasem nawyk staje się coraz bardziej automatyczny i wymaga mniej wysiłku.



Kontekst

Nawyk jest wyzwalany przez konkretny kontekst, który uruchamia działanie niemal bez udziału woli.

Ćwiczenie:

Mój nawyk to: _____

Najczęściej pojawia się w tym kontekście: _____

Po nim zwykle czuję: _____

To, co chcę w nim lepiej zrozumieć: _____

Pętla nawyku

Wiele naszych nawyków działa w pętli. Najpierw pojawia się wyzwalacz, który uruchamia działanie. Działanie prowadzi do nagrody, a mózg zapamiętuje, że warto tę pętlę powtórzyć. Im częściej ją powtarzasz, tym silniejszy staje się nawyk.



Mój przykład:

Wyzwalacz: _____

Działanie: _____

Nagroda: _____

Co sprawia, że ten nawyk się utrwala?

Moje obecne rutyny

Rutyny często działają w tle, bez naszego udziału.

Zatrzymaj się na chwilę i spójrz, jak wygląda Twój dzień w rzeczywistości.

☐ Poranek

Jakie działania najczęściej powtarzam?

☐ Dzień

Jakie działania najczęściej powtarzam?

☐ Wieczór

Jakie działania najczęściej powtarzam?

Krótką refleksja:

W której części dnia mam najwięcej automatyzmów?

Która rutyna najbardziej mnie wspiera, a która najbardziej mnie obciąża?

Nawyki, które mnie wspierają

Niektóre nawyki działają jak ciche wsparcie. Stabilizują energię, ułatwiają skupienie i poprawiają samopoczucie. Wybierz te, które już są częścią Twojego dnia lub które chcesz wprowadzić.

Nawyki do wyboru:

- | | |
|--|---|
| ☐ Piję wystarczającą ilość wody | ☐ Zaczynam dzień spokojnym porankiem |
| ☐ Śpię regularnie i wystarczająco długo | ☐ Ograniczam rozproszenia i multitasking |
| ☐ Wprowadzam krótki ruch każdego dnia | ☐ Znajduję chwilę na głęboki oddech |
| ☐ Planuję swój dzień z wyprzedzeniem | ☐ Utrzymuję porządek w przestrzeni |
| ☐ Robię przerwy i regeneruję się | ☐ Kończę dzień bez pośpiechu |

Ćwiczenie:

Trzy nawyki, które już mnie wspierają:

1. _____
2. _____
3. _____

Który z nich chcę wzmocnić najbardziej?

Nawyki, które odbierają mi energię

Nawyki, które odbierają nam energię, często są próbą radzenia sobie z trudnościami, stresem lub zmęczeniem. Nie są wrogiem – tylko sygnałem.

Nazwanie ich z troską i uważnością może pomóc nam wprowadzać zmiany łagodnie i z większą życzliwością dla siebie.

Nawyki do rozpoznania:

- | | |
|--|--|
| ☐ Odkładanie zadań | ☐ Ciągłe sprawdzanie telefonu |
| ☐ Zbyt późne chodzenie spać | ☐ Brak przerw w ciągu dnia |
| ☐ Bezwiedne scrollowanie | ☐ Pośpiech rano |
| ☐ Pomijanie posiłków | ☐ Nadmiar bodźców wieczorem |
| ☐ Chaos w planie dnia | ☐ Samokrytyka po potknięciu |



Uwaga:

Obserwuj siebie z ciekawością i współczuciem, nie z ocenianiem.

Nawyk, który najbardziej mnie osłabia: _____

Co próbuję sobie dać przez ten nawyk?

Moduł 02

Projektowanie nowych nawyków

W tym module wybierzesz jeden mały nawyk,
uproszczysz go i połączysz z codziennym rytmem
tak, aby naprawdę dało się go utrzymać.



Wybieram jeden mały nawyk

Zamiast próbować zmienić wszystko naraz, wybierz jeden mały nawyk, który będzie realistyczny i możliwy do wdrożenia już dziś.

Jeden dobrze dobrany krok ma większą moc niż wiele planów bez działania.

Pomysły:

1. _____
2. _____
3. _____

Kryteria wyboru:

- ☐ Jest dla mnie ważny
- ☐ Jest naprawdę prosty
- ☐ Da się go wykonać nawet w trudniejszy dzień
- ☐ Mogę go powtarzać regularnie

Mój wybór: _____

Minimalna wersja nawyku

Minimalna wersja to taka, która jest tak mała, że możesz ją wykonać nawet w zwykły, nieidealny dzień. To Twój punkt zaczepienia. Dzięki niej budujesz ciągłość, a nie doskonałość.

Większa wersja:

Minimalna wersja:

Przykład:

zamiast 30 minut ruchu — 2 minuty ruchu

Moja minimalna wersja:

Po czym poznam, że była wystarczająca?

Wyzwalacz, działanie i nagroda

Nowy nawyk łatwiej powtórzyć, gdy ma jasny sygnał startowy (wyzwalacz), konkretne działanie i małą nagrodę lub uczucie domknięcia.

To prosta pętla, która buduje automatyzm krok po kroku.



Wyzwalacz — kiedy lub po czym?

Działanie — co dokładnie zrobię?

Nagroda — co pomoże mi domknąć ten krok?

Jak połączę ten nawyk z moją codziennością?

Środowisko, które wspiera zmianę

Nie chodzi tylko o silną wolę. To, co masz pod ręką, widzisz i przygotowujesz wcześniej, może ułatwić wykonanie nawyku. Dobre środowisko zmniejsza tarcie i przypomina o tym, co dla Ciebie ważne.

Co może mnie wspierać:

- | | |
|---|---|
| ☐ Widoczna przypominajka | ☐ Usunięcie rozpraszaczy |
| ☐ Przygotowanie wieczorem | ☐ Prosty pierwszy krok |
| ☐ Miejsce tylko do tego nawyku | ☐ Stała pora |

Ćwiczenie:

Co chcę przygotować wcześniej:

Co chcę mieć bliżej siebie:

Co chcę oddalić lub usunąć:

Jedna zmiana w moim otoczeniu na ten tydzień:

Plan pierwszego tygodnia

Pierwszy tydzień nie ma być idealny. Ma pomóc Ci sprawdzić, kiedy najłatwiej wracać do nawyku i jak dopasować go do codzienności.

Dzień	Kiedy?	Mój mały krok	Po wykonaniu zaznacz
Poniedziałek			☐
Wtorek			☐
Środa			☐
Czwartek			☐
Piątek			☐
Sobota			☐
Niedziela			☐

Krótką refleksja:

Najłatwiej było mi zacząć, gdy:

Co chcę poprawić w drugim tygodniu:

Utrzymanie zmiany w codzienności

Zmiana utrzymuje się łatwiej wtedy, gdy jest prosta, realna i wpisana w zwykły dzień. Nie chodzi o robienie więcej, ale o mądre powtarzanie tego, co naprawdę możliwe.

Co pomaga utrzymać zmianę:

- ☐ Jasny wyzwalacz
- ☐ Minimalna wersja na trudniejszy dzień
- ☐ Życzliwy powrót po potknięciu
- ☐ Widoczny ślad postępu
- ☐ Realistyczne oczekiwania
- ☐ Proste środowisko

Ćwiczenie:

Najbardziej pomaga mi:

Najłatwiej utrzymuję nawyk, gdy:

W trudniejszy dzień wracam przez:

Jedna rzecz, którą chcę uprościć jeszcze bardziej:

Co zrobić, gdy stracę rytm?

Utrata rytmu nie oznacza porażki. To naturalna część procesu. Najważniejsze nie jest to, że wypadłeś lub wypadłaś z nawyku, ale to, jak do niego wracasz.

Plan powrotu:

1. Zauważ bez oceniania — nazwij to, co się wydarzyło.
2. Wróć do minimum — wybierz najmniejszą możliwą wersję.
3. Zacznij przy najbliższej okazji — nie czekaj na idealny moment.
4. Domknij małym sukcesem — zauważ, że wróciłaś lub wróciłeś.

Ćwiczenie:

Najczęściej tracę rytm, gdy:

Mój pierwszy krok powrotu będzie taki:

Zdanie, które chcę sobie wtedy powiedzieć:

Perfekcjonizm a konsekwencja

Perfekcjonizm często odbiera energię do działania.
Konsekwencja działa inaczej — nie wymaga idealnych warunków,
tylko spokojnego wracania do małych kroków.

Perfekcjonizm mówi

Muszę zrobić to idealnie.

Jeden błąd wszystko psuje.

Za mało znaczy bez sensu.

Konsekwencja mówi

Wystarczy, że zrobię to realnie.

Po błędzie wracam przy następnej okazji.

Mało też się liczy, jeśli można to powtórzyć.

Ćwiczenie:

Po czym poznaję u siebie perfekcjonizm?

Jak brzmi bardziej wspierająca odpowiedź?

Co pomoże mi wybrać konsekwencję zamiast presji?

Przeszkody i odpowiedzi

Przeszkody nie są znakiem, że coś robisz źle.
Najczęściej pokazują, czego potrzebujesz,
aby wracać do nawyku łatwiej i mądrzej.

Najczęstsze przeszkody:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ Brak czasu | ☐ Zbyt wysoka poprzeczka |
| ☐ Zmęczenie | ☐ Rozproszenia |
| ☐ Zapominam | ☐ Brak planu awaryjnego |

Moje odpowiedzi:

Przeszkoda	Co wtedy zrobię?

Najważniejsza odpowiedź, do której chcę wracać:

Śledzenie postępów bez presji

Postęp nie zawsze wygląda spektakularnie. Czasem widać go w tym, że łatwiej wracasz, lepiej rozumiesz swoje trudności albo potrzebujesz mniej wysiłku, by zrobić mały krok.

Na co chcę patrzeć:

- ☐ Czy wracam do nawyku
- ☐ Czy staje się prostszy
- ☐ Czy lepiej rozumiem swoje trudności
- ☐ Czy czuję więcej spokoju
- ☐ Czy utrzymuję regularność

Mój tydzień:

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Refleksja:

Mój najważniejszy sygnał postępu:

Co zauważam w tym tygodniu:

Jak chcę patrzeć na postęp z większą łagodnością:

Nagradzanie siebie w zdrowy sposób

Nagroda nie musi być duża. Czasem wystarczy chwila uznania, oddech, mała przerwa albo zauważenie: zrobiłam to, wróciłam do tego, domknęłam ten krok.

Pomysły na zdrową nagrodę:

- ☐ Zaznaczam wykonanie
- ☐ Robię krótką pauzę
- ☐ Mówię sobie jedno wspierające zdanie
- ☐ Sięgam po spokojny oddech
- ☐ Pozwalam sobie na chwilę satysfakcji
- ☐ Kończę krok bez pośpiechu

Ćwiczenie:

Nagroda, która mnie naprawdę wspiera:

Po jakim małym kroku chcę ją stosować?

Jak chcę doceniać regularność zamiast perfekcji?

Integracja i plan długoterminowy

To, co budujesz teraz, nie musi być idealnym systemem na zawsze. Wystarczy, że stanie się prostą strukturą, do której możesz wracać i którą możesz spokojnie rozwijać.

Chcę zabrać ze sobą:

Mój nawyk: _____

Mój wyzwacz: _____

Moja minimalna wersja: _____

Mój plan powrotu po potknięciu: _____

Wsparcie w otoczeniu, które chcę utrzymać: _____

Na kolejne 30 dni chcę pamiętać o tym:

Mój system małych zmian

To Twoja strona podsumowująca. Zapisz tu najważniejsze elementy swojego systemu, aby łatwo do niego wracać i dostosowywać go do codzienności.

Mój nawyk:

Kiedy go robię:

Minimalna wersja:

Co mnie wspiera:

Co robię po potknięciu:



Jedno zdanie, które chcę pamiętać:

Plan 30 dni

Trzydzieści dni to wystarczająco dużo, aby zobaczyć wzorce, ale nie tak dużo, aby plan stał się przytłaczający. Celem nie jest perfekcja. Celem jest powtarzanie, uczenie się i dostosowywanie.

Nawyk na 30 dni:

Minimalna wersja:

Najważniejszy powód:

Największa przeszkoda:

Moja odpowiedź na przeszkodę:

Tygodnie:

Tydzień 1 — zaczynam i obserwuję:

Tydzień 2 — upraszczam i poprawiam:

Tydzień 3 — wzmacniam rytm:

Tydzień 4 — integruję i oceniam z łagodnością:

Plan 90 dni

Dziewięćdziesiąt dni pozwala zamienić mały nawyk w część stylu życia. Nie potrzebujesz planować każdego dnia. Wystarczy podzielić proces na trzy etapy: rozpoczęcie, wzmocnienie i utrwalenie.

Etap 1 — Pierwsze 30 dni: rozpoczęcie

Co chcę zacząć powtarzać?

Co chcę uprościć?

Etap 2 — Dni 31–60: wzmocnienie

Co chcę robić stabilniej?

Jak chcę reagować na przerwy?

Etap 3 — Dni 61–90: utrwalenie

Co chcę zachować na stałe?

Po czym poznam, że nawyk stał się częścią mojego rytmu?



Moje zdanie 90 dni:

Przez następne 90 dni wybieram małe kroki zamiast presji natychmiastowej zmiany.

Nawyki dla ciała

Ciało potrzebuje powtarzalnej troski, nie wielkich obietnic. Mały nawyk dla ciała może dotyczyć wody, snu, oddechu, ruchu, rozciągania, odpoczynku albo łagodniejszego traktowania siebie.

Inspiracje:

- | | |
|--|---|
| ☐ Szklanka wody po przebudzeniu | ☐ Telefon poza łóżkiem |
| ☐ 2 minuty rozciągania | ☐ Stała godzina wyciszenia |
| ☐ 5 spokojnych oddechów | ☐ Jedna przerwa od siedzenia |
| ☐ Krótki spacer | ☐ Przygotowanie ubrania do ruchu wieczorem |

Ćwiczenie:

Mały nawyk dla mojego ciała:

Kiedy go wykonam?

Minimalna wersja:

Co moje ciało może zyskać?

Jak sobie podziękuję po wykonaniu?

Nawyki dla emocji

Emocje potrzebują przestrzeni. Mały nawyk emocjonalny może pomóc Ci zauważyć, co czujesz, zanim napięcie stanie się zbyt duże. Nie musi być długi.

Może trwać jedną minutę.

Inspiracje:

- ☐ Jedno zdanie w dzienniku
- ☐ Nazwanie jednej emocji dziennie
- ☐ Trzy oddechy przed reakcją
- ☐ Pytanie: „czego potrzebuję?”
- ☐ Krótka przerwa po trudnej rozmowie
- ☐ Wieczorne podsumowanie nastroju
- ☐ Jedno zdanie łagodności do siebie

Ćwiczenie:

Mały nawyk dla moich emocji:

Kiedy go wykonam?

Minimalna wersja:

Jaka emocja najczęściej potrzebuje mojej uwagi?

Zdanie wsparcia, które chcę ćwiczyć:

Nawyki dla umysłu i skupienia

Umysł potrzebuje nie tylko informacji, ale też przestrzeni. Jeśli codziennie zaczynasz od telefonu, wielu bodźców i pośpiechu, trudno o spokojne skupienie. Małe nawyki mogą pomóc odzyskać więcej jasności.

Inspiracje:

- ☐ 5 minut bez telefonu po przebudzeniu
- ☐ Lista trzech najważniejszych zadań
- ☐ Jedno zadanie naraz przez 10 minut
- ☐ Wyłączenie powiadomień na określony czas
- ☐ Wieczorne zapisanie myśli
- ☐ Krótki porządek na biurku
- ☐ 10 minut czytania

Ćwiczenie:

Mały nawyk dla mojego skupienia:

Kiedy go wykonam?

Co najbardziej rozprasza mój umysł?

Co mogę uprościć?

Minimalna wersja na trudny dzień:

Nawyki dla relacji i granic

Relacje również tworzą się przez nawyki. Możesz mieć nawyk zgadzania się od razu, tłumienia emocji, unikania trudnych rozmów albo brania zbyt dużej odpowiedzialności za innych. Możesz też budować nowe nawyki: chwilę namysłu, jasne „nie”, krótką prośbę, spokojne nazwane potrzeby.

Inspiracje:

- ☐ Zanim odpowiem, biorę oddech
- ☐ Mówię: „potrzebuję chwili”
- ☐ Raz dziennie pytam siebie, czy zgadzam się z prawdą
- ☐ Nie odpowiadam natychmiast na każdą wiadomość
- ☐ Nazywam jedną potrzebę w relacji
- ☐ Ćwiczę jedno spokojne zdanie granicy

Ćwiczenie:

Mały nawyk dla moich relacji:

Granica, którą chcę ćwiczyć:

Sytuacja, w której najtrudniej mi ją postawić:

Moje spokojne zdanie granicy:

Minimalna wersja tego nawyku:

Moja karta powrotu do rytmu

Ta karta jest po to, abyś mogła wrócić do rytmu bez dramatu i bez samokarania. Wypełnij ją teraz, aby później mieć gotowe słowa i kroki.

Moja karta:

Kiedy wypadnę z rytmu, chcę pamiętać, że:

Nie muszę wtedy:

Mogę wrócić przez:

Moja minimalna wersja powrotu to:

Najlepszy moment na powrót to:

Zdanie, które chcę wtedy przeczytać:

Zdanie wspierające:

Jedna przerwa nie przekreśla zmiany. Wracam przez najmniejszy możliwy krok.

Tygodniowy tracker nawyków

Używaj trackera jako narzędzia obserwacji, nie jako narzędzia kary. Puste miejsce nie oznacza porażki. Jest informacją: coś przeszkodziło, coś trzeba uprościć albo potrzebujesz wrócić do minimalnej wersji.

Nawyk 1:

Pon

☐

Wt

☐

Śr

☐

Czw

☐

Pt

☐

Sob

☐

Nd

☐

Nawyk 2:

Pon

☐

Wt

☐

Śr

☐

Czw

☐

Pt

☐

Sob

☐

Nd

☐

Nawyk 3:

Pon

☐

Wt

☐

Śr

☐

Czw

☐

Pt

☐

Sob

☐

Nd

☐

Podsumowanie tygodnia:

Co działało najlepiej?

Co było najtrudniejsze?

Co uprościć w kolejnym tygodniu?

Jedna rzecz, z której jestem dumna:

List do siebie, która zaczyna od małych kroków

Napisz list do siebie, która wiele razy zaczynała od nowa. Do siebie, która może czuje zmęczenie postanowieniami. Do siebie, która chce zmiany, ale nie chce już budować jej na presji.

Nie pisz do idealnej wersji siebie. Pisz do prawdziwej.

Początek listu:



Droga ja, _____

widzę, że wiele razy próbowałaś:

Chcę Ci powiedzieć, że nie musisz już:

Od dziś możesz zaczynać od:

Kiedy stracisz rytm, chcę, żebyś pamiętała:

Najmniejszy krok też ma znaczenie, ponieważ:

Podpis: _____

Data: _____

Deklaracja małych zmian

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale proces małych zmian może dopiero się zaczynać. Nie musisz od teraz działać idealnie. Nie musisz mieć nieprzerwanego ciągu sukcesów. Nie musisz udowadniać swojej wartości przez dyscyplinę.

Najważniejsze jest to, że wiesz już, jak zacząć od małego kroku, jak uprościć nawyk, jak wracać po przerwie i jak budować system, który wspiera Cię w prawdziwym życiu.

Deklaracja:

Wybieram małe kroki zamiast presji perfekcji.

Wybieram powrót zamiast samokarania.

Wybieram prostotę zamiast przeciążenia.

Wybieram konsekwencję, która ma miejsce na ludzkie dni.

Wybieram nawyki, które wspierają moje ciało, emocje, umysł i relacje.

Nie muszę zmieniać całego życia naraz.

Mogę zacząć od jednego kroku.

Mogę wracać tyle razy, ile potrzebuję.

Mogę budować nowe życie przez małe decyzje powtarzane z troską.

Ćwiczenie końcowe:

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o nawykach:

Nawyk, od którego zaczynam:

Moja minimalna wersja:

Zdanie, które chcę zapamiętać:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis:

Data zakończenia:
