

Do wszystkich, którzy  
chcą w końcu zapanować  
nad swoim stresem



**Joanna Skwara**

[joannaskwara.pl](http://joannaskwara.pl)

# Spis rozwiązań na stres

Kliknij w interesujący Cię rozdział



1. Wstęp.....	1
2. Ćwiczenia oddechowe.....	2
2.1 Oddychanie przeponowe.....	5
2.2 Relaksacyjne westchnienia.....	7
2.3 Liczenie oddechów.....	9
3. Trening Jacobsona.....	11
4. Planowanie.....	18
4.1 Gdy stresujesz się przyszłym wydarzeniem.....	20
4.2 Gdy stresujesz się ilością obowiązków.....	23
5. Kotwica „Tu i Teraz”.....	28
6. Czas dla stresu .....	35
7. Alternatywne rozwiązania.....	38
8. Pozycja Superbohatera.....	48



# Spis załączników

Kliknij w interesujący Cię załącznik



1. Ściąga z aktywnościami do „Tu i Teraz” .....50
2. Karty pracy do ćwiczenia Planowanie.....52



# Koniecznie Ważne! przeczytaj ten wstęp

**Zanim zaczniesz korzystać z porad pamiętaj, że stresu nie da się całkowicie usunąć. Jest on naturalną częścią życia.**

Możesz jednak wyeliminować go z części sytuacji życiowych oraz ograniczyć jego intensywność w różnych trudnych chwilach. Tak, aby w końcu przestał on negatywnie wpływać na Twoje codzienne funkcjonowanie i pozwolił Ci żyć.

**Pamiętaj też, że skuteczność technik zależy od tego, jak dokładnie, regularnie i długo będziesz się do nich stosować.**





# Ćwiczenia oddechowe

„Oddech to łącznik pomiędzy  
Twoim umysłem, a ciałem”



# Technika pomocna, gdy:

- stres powoduje u Ciebie mocne, intensywne objawy fizyczne,
- masz do czynienia z ciągłym napięciem psychicznym.

## Jak działa?

- zmniejsza nieprzyjemne fizyczne objawy stresu,
- pozwala na odprężenie całego ciała.



# Jak to było u Pana X?

Techniki oddechowe okazały się szczególnie pomocne u Pana X. Taty jednej z moich podopiecznych. Miał wymagającą pracę, która wymagała dużej elastyczności oraz nakładała ciągłą presję czasu.

Pomimo tego, wykonywane obowiązki sprawiały mu satysfakcję. Z rozmowy wynikało, że stres, jaki pojawia się w czasie pracy motywuje go do działania.

Chociaż miał do czynienia z motywującym pobudzeniem, to wystąpiły u niego typowe objawy nadmiernego napięcia. Mowa o przyspieszonym biciu serca, nieprzyjemnym napięciu mięśniowym oraz o nierównym oddechu.

[Spis treści](#) 

Próbował pić zioła na uspokojenie, jednak nie dawały one zadowalającego efektu. X potrzebował sposobu, który pomoże mu w pewnym stopniu poradzić sobie z fizycznymi objawami napięcia.

Z tego powodu zaproponowałam mu, aby wprowadził do swojego codziennego planu dnia techniki oddechowe oraz po konsultacji z lekarzem, Trening Jacobsona.

Już po miesiącu X. zauważył poprawę. Zmniejszyło się u niego napięcie mięśniowe oraz niespokojny oddech. Według niego dużą zaletą ćwiczeń oddechowych jest to, że może wykonać je nawet w pracy, chwilę przed stresującymi wydarzeniami. Pozwalają mu skupić się na działaniu zamiast na nieprzyjemnych objawach.

[Spis treści](#) 

# 1

## Technika oddechowa

### Oddychanie przeponowe



# Jak wykonać oddychanie przeponowe

- Usiądź w wygodnej pozycji, wyprostuj plecy.
- Połóż dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
- Zaczynij wdychać powietrze przez nos.
- Dłoń położona na brzuchu powinna unosić się, dłoń na klatce piersiowej powinna ledwo się poruszać.
- Wypuść powietrze ustami, policz powoli do trzech podczas wydechu lub pomyśl słowo "spokój".
- Ćwicz 5 minut skupiając się na oddechu.

## Modyfikacja

Jeśli odczuwasz dyskomfort przy takim oddychaniu siedząc, połóż się na podłodze. Połóż na brzuchu książkę i oddychaj tak, aby książka przy wdechu unosiła się do góry. Przy wydechu powinna opadać.



# 2

## Technika oddechowa

### Relaksacyjne westchnienia

# Relaksacyjne westchnienia

Westchnienia często pojawiają się w momentach niepowodzenia lub zawiedzenia, jednak dobrze wykorzystane pozwolą Ci ograniczyć napięcie. Dlatego:

- Usiądź wygodnie i wyprostuj plecy.
- Nabierz głęboko powietrza w płuca.
- Westchnij głęboko przy wydechu.
- Powtórz całą czynność około 8 razy.

Po wielokrotnym wykonaniu czynności powinno pojawić się uczucie zmniejszania napięcia.





# 3

## Technika oddechowa

### Liczenie oddechów



# Liczenie oddechów

- Usiądź wygodnie i wyprostuj plecy.
- Zrób wdech.
- Wstrzymaj na chwilę powietrze w płucach, po czym powoli je wypuść.
- Licz każdy oddech, po doliczeniu do 5- zacznij od nowa.
- Po około 10 minutach oddech powinien stać się równomierny, a Twoje ciało zrelaksowane.

# Trening Jacobsona

„Niespokojny umysł nie może  
istnieć w zrelaksowanym ciele”  
(Jacobson)



## Wpływa na:


- polepszenie jakości Twojego snu,
- zmniejszenie ilości stanów lękowych,
- zmniejszenie odczuwania napięcia mięśniowego,
- zmniejszenie nadciśnienia samoistnego,
- daje pozytywne rezultaty u osób zmagających się z nadmiernym stresem.

## WAŻNE

Jeśli zmagasz się z zaburzeniami układu kostno-szkieletowego, oddechowego czy też układu krążenia, powinnaś/eś przed rozpoczęciem treningu Jacobsona skonsultować stosowanie relaksacji z lekarzem lub fizjoterapeutą.

# Jak trenować?

## 1. Filmy instruktażowe

Możesz trenować z pomocą filmów instruktażowych, które znajdziesz na YouTube. Wystarczy wpisać frazę „Trening Jacobsona”. 



## 2. Skorzystaj z pisemnej instrukcji

Jeżeli nie chcesz słuchać YouTubea, poniżej znajdziesz rozbudowaną instrukcję, która krok po kroku przeprowadzi Cię przez cały trening.

Po kilku sesjach z nagraniem lub instrukcją możesz przeprowadzić trening z pamięci!

Spis treści 

# Jak trenować - wersja pisemna

- Połóż się wygodnie z rękami ułożonymi wzdłuż ciała. Jeśli wolisz, możesz usiąść.
- Zamknij oczy i zacznij spokojnie oddychać przez nos.
- Podwiń palce stóp do siebie, aż poczujesz napięcie.
- Cały czas podwijając palce policz do 5, a następnie rozluźnij palce.
- Teraz wypchnij pięty. Zrób to przyciągając palce stóp do siebie. Poczujesz napięcie w łydkach.
- Ponownie policz do 5 i rozluźnij mięśnie.
- Napnij mięśnie ud. Policz do 5 i rozluźnij.

# Jak trenować - kontynuacja

- Napnij pośladki. Policz do 5 i rozluźnij.
- Cały czas leżąc prosto delikatnie oderwij dolną część pleców od podłoża. Policz do 5 i rozluźnij.
- Wciągnij brzuch i napnij mięśnie. Policz do 5 i rozluźnij.
- Weź głęboki wdech mocno unosząc klatkę piersiową. Policz do 5 i powoli wypuść powietrze.
- Przyciągnij barki w stronę głowy (jak przy wzruszaniu ramionami) policz do 5 i rozluźnij.
- Przyciągnij do siebie łopatki. Poczuj napięcie i policz do 5. Po tym czasie rozluźnij mięśnie.

# Jak trenować - kontynuacja

- Wyprostuj mocno ręce. Ponownie policz do 5 i rozluźnij.
- Przyciągnij do siebie łopatki. Poczuj napięcie i policz do 5. Po tym czasie rozluźnij mięśnie.
- Przyciągnij barki w stronę głowy (jak przy wzruszaniu ramionami) policz do 5 i rozluźnij.
- Wyprostuj mocno ręce. Ponownie policz do 5 i rozluźnij.
- Zaciśnij dłonie w pięści. Policz do 5 i rozluźnij.
- Przyciągnij głowę w stronę mostka. Policz do 5 i rozluźnij.
- Czubkiem języka naciśnij górne podniebienie. Policz do 5 i rozluźnij.



# Jak trenować - kontynuacja

- Zaciśnij zęby i rozciągnij usta w szerokim uśmiechu. Policz do 5 i rozluźnij.
- Zaciśnij powieki. Policz do 5 i rozluźnij.
- Unieś wysoko brwi w geście zdziwienia. Policz do 5 i rozluźnij.
- Teraz zrób kilka głębokich wdechów i delikatnie poruszaj palcami dłoni i stóp.
- Dalej leżąc ugnij powoli kolana i obróć się na prawy bok.
- Otwórz oczy i powoli wstań.



# Planowanie

„Im więcej czasu spędzasz na rozmyślaniu o tym, co powinieneś był zrobić... tracisz cenny czas na planowanie tego, co możesz i co zrobisz”



# Technika pomaga m.in. gdy:

- stresujesz się przebiegiem jakiegoś wydarzenia, które ma nastąpić w przyszłości,
- stres pojawia się w odpowiedzi na ilość zadań jakie czekają na ciebie.

## Kluczowe zalety planowania

- wyrobi u Ciebie poczucie kontroli nad zawodowymi i codziennymi obowiązkami,
- łatwiej poradzisz sobie z niespodziewanymi wydarzeniami i zmianami w Twoim życiu,
- będziesz skuteczniej zarządzać czasem i zyskasz więcej wolnych chwil dla siebie.

# Planowanie

Gdy stresujesz się  
przyszłym wydarzeniem

# Wprowadzenie

Normalnym jest odczuwanie stresu przed konkretnymi wydarzeniami, które nas czekają. Co więcej, wcale nie muszą to być negatywne sytuacje. Czasem jest to coś pozytywnego jak np. ślub, spotkanie rodzinne po latach itp.

Jeśli przyszłe wydarzenia (negatywne lub pozytywne) są źródłem Twojego stresu, dobrym pomysłem jest przygotowanie planu. Dzięki temu będziesz mieć świadomość, że w razie wystąpienia konkretnej sytuacji, masz przygotowane rozwiązanie.

Poniżej znajdziesz zestaw pytań, na podstawie których przygotujesz swój własny plan radzenia sobie w przyszłej i trudnej dla Ciebie chwili. Jeśli odczuwasz taką potrzebę, to zabierz plan ze sobą. Tak, abyś mógł/mogła w każdej chwili rzucić okiem na plan działania.

[Spis treści](#)



# Zestaw pytań

Przed zabraniem się za przygotowywanie rozwiązań najpierw zastanów się i zapisz:

1. Co dokładnie stresuje Cię w przyszłej sytuacji?
2. W skali 1 do 10 jakie jest prawdopodobieństwo, że stresujący Cię czynnik się pojawi?
3. W jaki sposób możesz się przygotować?
4. Co możesz zrobić, gdy wystąpi stresujący Cię czynnik?
5. Czy będą osoby, które mogą Ci pomóc?



Moje rozwiązania to:

- 
- 
- 
- 

Spis treści



# Planowanie

Stres pojawia się w odpowiedzi na ilość zadań, jakie czekają na Ciebie

# Wprowadzenie

Stres może się pojawić w momencie, gdy uświadomisz sobie ile czeka na Ciebie zaległych i przyszłych czynności do wykonania. Może to motywować do działania, pod warunkiem, że nie zdarza się bardzo często.

Jeżeli jest inaczej pomocny będzie tzw. Bullet Journal, czyli osobisty organizera zadań, który łączy zalety kalendarza oraz planera.

## **Składa się on z dwóch części:**

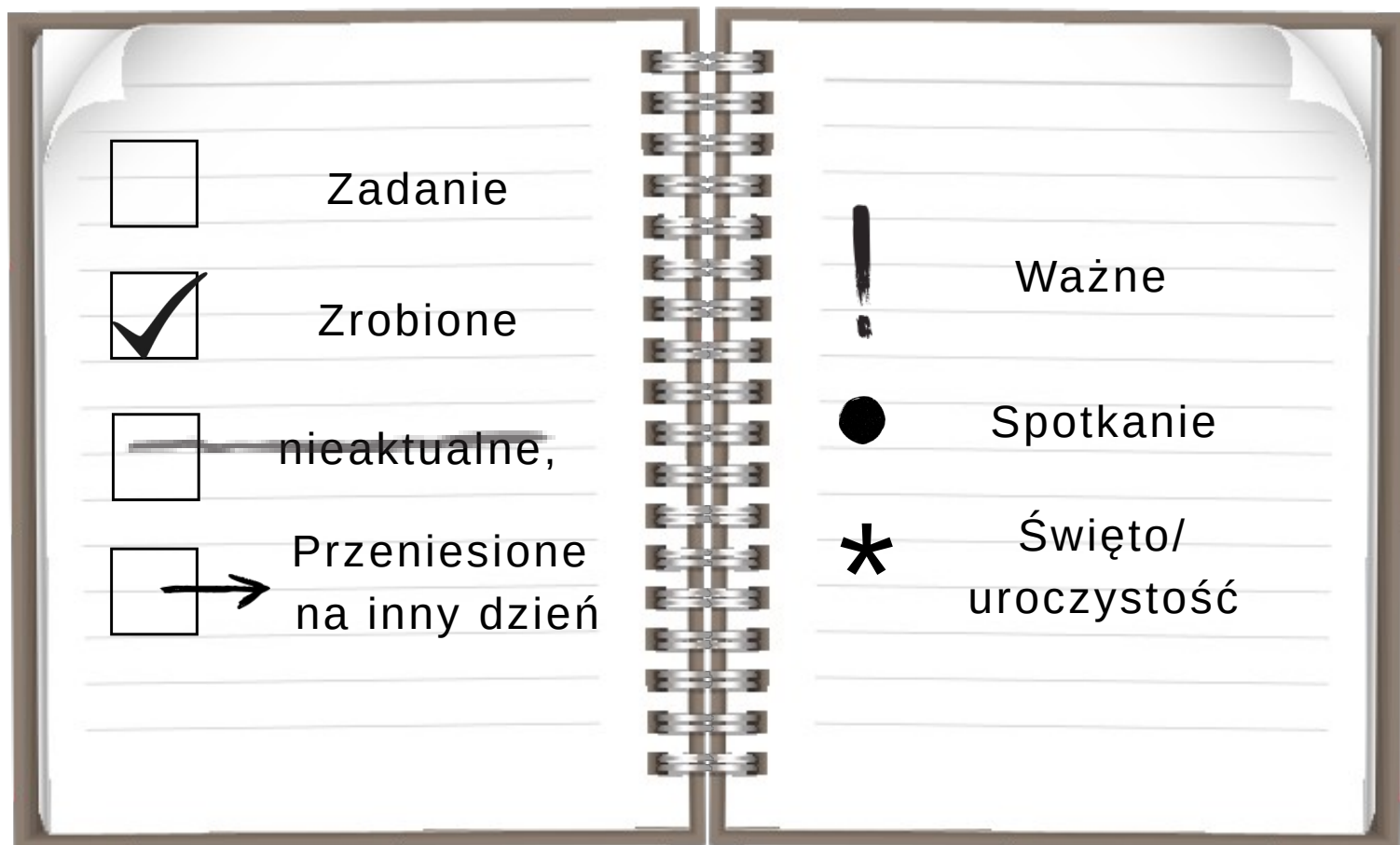
- kalendarza miesięcznego - rozpiszesz w nim najważniejsze wydarzenia w miesiącu,
- kalendarza dziennego - umieszczaj w nim kluczowe wydarzenia w ciągu dnia.

[Spis treści](#) 



# Przygotowanie dziennika

Na grafice widzisz spis przykładowych symboli/oznaczeń, którymi możesz się posługiwać tworząc dziennik. Ich wykorzystanie pozwoli Ci odnaleźć się w natłoku obowiązków. Pamiętaj, że możesz modyfikować oznaczenia i dostosowywać je do własnych potrzeb.

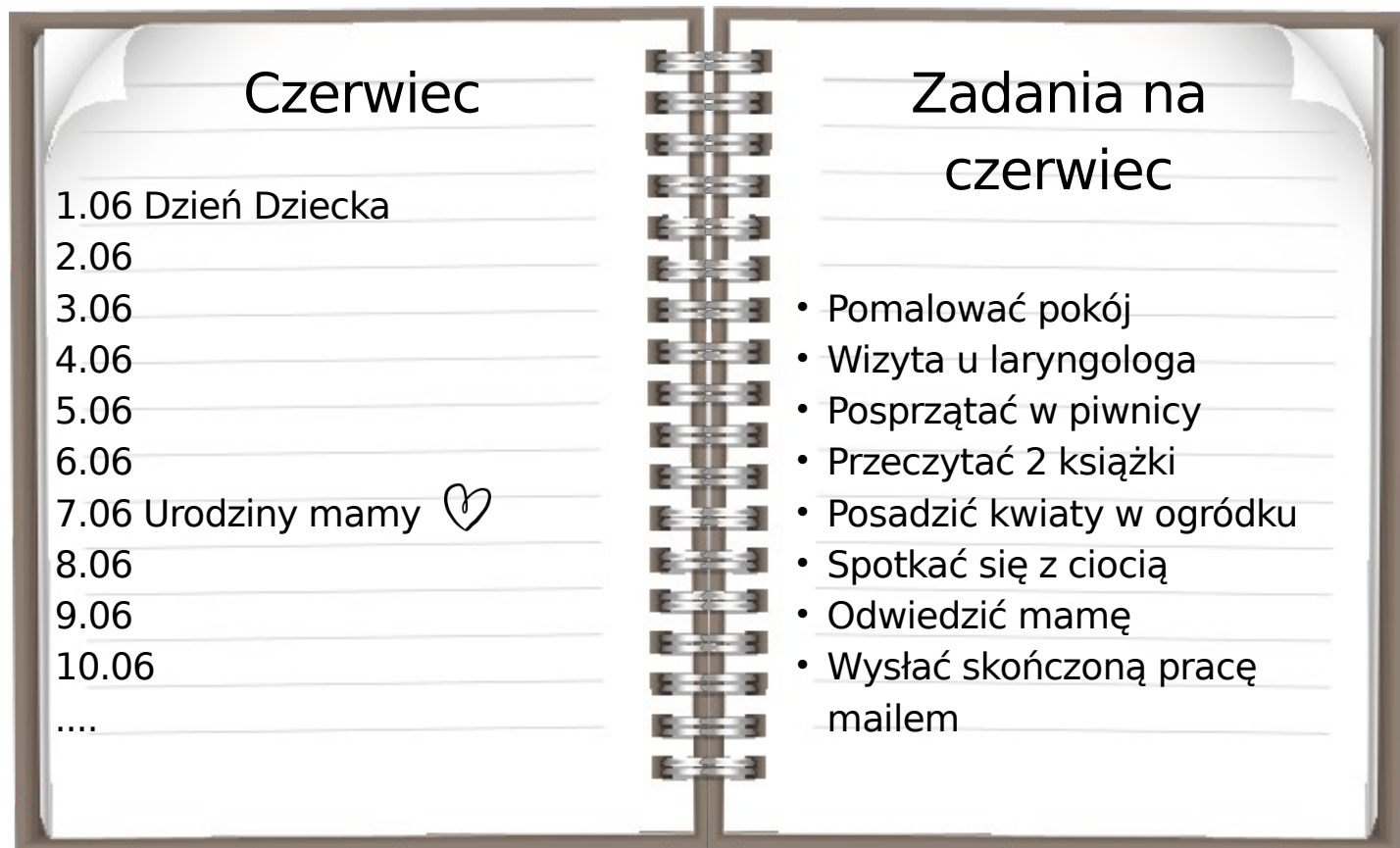


# Kalendarz miesięczny

Pierwszym krokiem do stworzenia Bullet Journal jest przygotowanie kalendarza miesięcznego. Tak, jak widać na grafice poniżej należy podzielić go na 2 części.

Z jednej strony rozpisz **kluczowe wydarzenia** dzień po dniu. Święta, urodziny, spotkania, projekty itp.

Z drugiej strony stwórz listę **najważniejszych zadań** na dany miesiąc. Mogą zawierać się w niej m.in. postawione sobie cele np. aktywność fizyczna 2 razy w tygodniu! :)



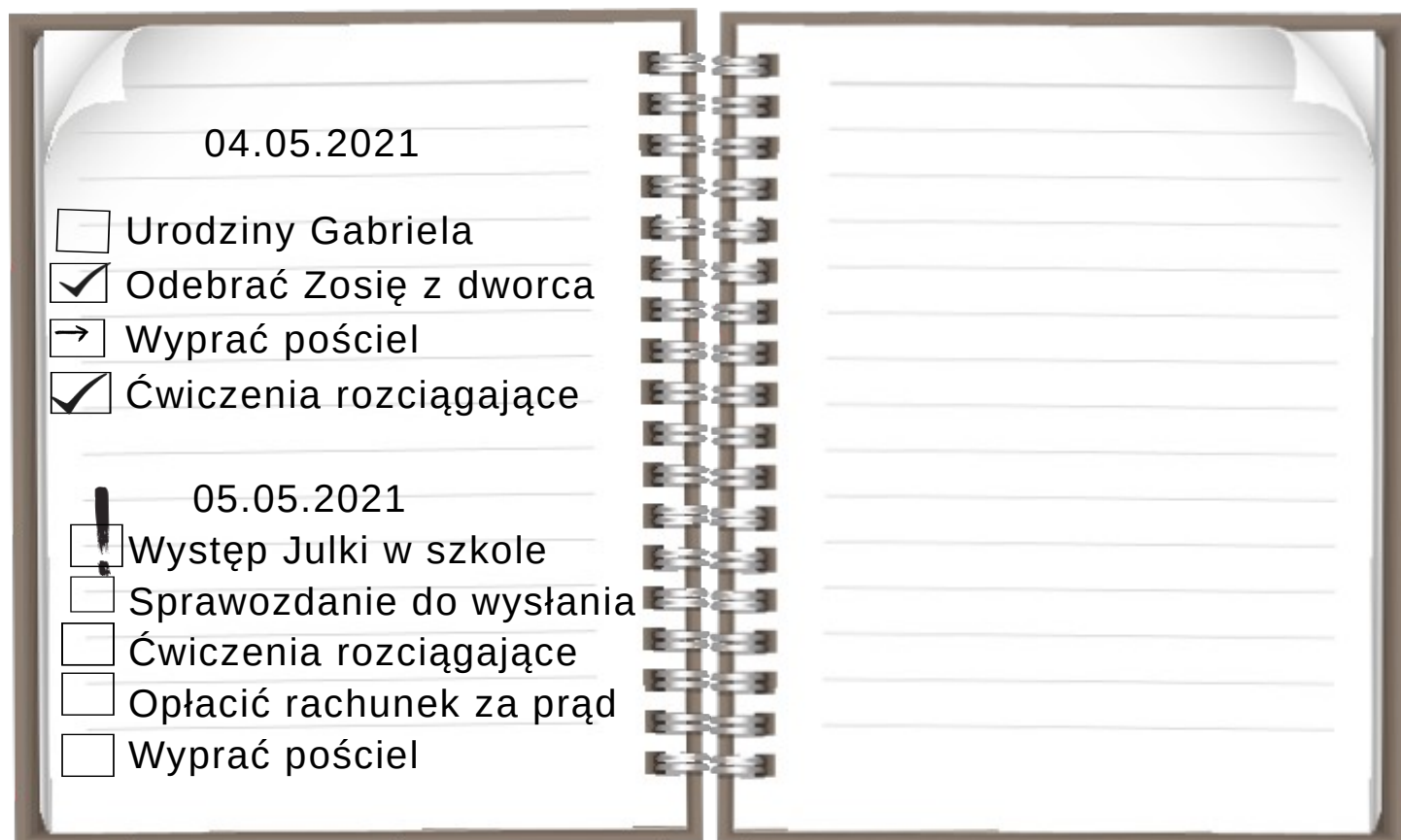
# Kalendarz dzienny

Gdy masz już kalendarz miesięczny nadszedł czas na rozpisane dzień po dniu zadań do wykonania. Rozpiskę możesz tworzyć na cały tydzień.

Wieczorami sprawdzaj, czy każde zadanie z danego dnia zostało zrealizowane. Jeśli tak oznacz je ✓

Jeśli nie wykonałaś zadania, ale zamierzasz je zrobić w innym terminie zaznacz →

Jeśli nie wykonałaś zadania i nie będziesz go już robiła skreśl je. ~~\_\_\_\_\_~~



Spis treści 

# Kotwica

## „Tu i Teraz”

# Technika pomocna, gdy:

- masz tendencję do zadręczania się negatywnymi myślami,
- gdy niechciane myśli pojawiają się bez przyczyny,
- stresujące przemyślenia uniemożliwiają ci relaks.

## Jak działa?

- pomoże Ci ograniczyć skłonność do nawykowych negatywnych myśli,
- sposób ten pozwoli Ci znaleźć czas, w którym będziesz wolna od przytłaczających Cię kwestii,
- pozwoli spojrzeć na stresującą sytuację ze świeższej perspektywy (nie stresowej i emocjonalnej).

[Spis treści](#) 

# Jak to było u Pani Z?

Technika „Tu i Teraz” była pomocna w przypadku Pani Z., która pojawiła się u mnie z obniżonym nastrojem, problemami ze snem oraz z „natrętnym rozmyślaniami”

W momencie pojawienia się problemu Z rozmyślała o nim od rana do wieczora. Bez ustanku przerabia wszystkie możliwe scenariusze. Z rozmowy wynikało, że nawet próby zrelaksowania nie działały, gdyż wtedy także pojawiały się niechciane myśli!

Co więcej: powracające przemyślenia nie dotyczyły wyłącznie przyszłych wydarzeń. Często zdarzało się, że wracały do niej przeszłe sytuacje. Z zaczynała wtedy szukać rozwiązań również dla nich!

Przykładowo co mogłaby zrobić inaczej, co wtedy by się stało...

Poza głównymi działaniami, w ramach terapii psychologicznej, zaproponowałam jej 2 proste metody. W ramach pierwszej techniki, inspirowanej Mindfulness, Pani Z. miała wybrać jedną czynność, podczas której będzie się skupiać jedynie na odczuwaniu co czuje w danym momencie.

**Zwróć uwagę, że nie chodziło o skupianie się na myślach, ale o skoncentrowanie się na samej czynności i towarzyszącym jej wrażeniom. Mowa o dotyku, dźwiękach, czy też zapachach.**

Druga technika polegała na znalezieniu w ciągu dnia chwili, podczas której swobodnie będzie rozmyślała o stresujących ją rzeczach.

[Spis treści](#) 

Techniki te wspomagały Z do czasu, aż właściwa terapia zaczęła działać. Pozwalały na chwilę wytchnienia. Z czasem powiedziała, że technikę „Kotwica...” mogła stosować przez kilka godzin nieprzerwanie. Zwłaszcza w czasie wycieczek w góry.



# Przed rozpoczęciem ćwiczeń

**Po pierwsze** zastanów się nad czynnością, podczas której mogłabyś/mógłbyś ćwiczyć bycie „tu i teraz”. Możliwości jest naprawdę wiele!

Może to być zarówno picie kawy, uważne chodzenie, jak i zmywanie naczyń lub gotowanie. Możliwości jest mnóstwo. Jeśli nie masz pomysłu zajrzyj do „[ściąga czynności](#)” i znajdź dla siebie odpowiednie zajęcie.

**Po drugie** znajdź w ciągu dnia konkretny okres, w którym masz zamiar wypróbować ten sposób. Regularne ćwiczenie o tej samej porze dnia zwiększy szansę, że nie zapomnisz o treningu.

# Jak przeprowadzać ćwiczenie?

- Początkowo wyznacz krótki czas, ok. 5 minut.
- Rozpocznij wykonywanie danej czynności.
- Przez wyznaczone minuty skupiaj się jedynie na tej czynności. Jeśli zdecydowałeś/aś się na to ćwiczenie w czasie spaceru, skup się na odczuwaniu promieni słonecznych, wiatru, na pracy mięśni podczas ruchu. Jeśli pijesz kawę na tarasie, skup się na jej temperaturze, zapachu, smaku, na promieniach słonecznych itp.
- Jeśli pojawią się negatywne myśli powiedz sobie „teraz jestem tu i teraz. Na martwienie się będzie inny czas”.



Spis treści



# Czas dla stresu

\*w połączeniu z Kotwicą „Tu i Teraz”

## Technika pomocna, gdy:

- zmagasz się z pesymistycznymi myślami,
- nawracające myśli nie pozwalają Ci się odprężyć,
- negatywne przemyślenia pojawiają się nagle.

## Jak działa?

- Pozwala Ci coraz lepiej kontrolować czas w jakim pojawiają się stresujące myśli.

### Ważne

Decydując się spróbować tego sposobu zastanów się nad połączeniem go z "KOTWICA TU I TERAZ"

# Jak wykonać ćwiczenie?

- ✓ Umów się ze sobą na konkretną godzinę, podczas której będziesz się stresować.
- ✓ Jeśli w ciągu dnia pojawią się stresujące myśli, zauważ je i powiedz sobie: „Pomyśle o tym o godzinie 16:00”.
- ✓ Gdy nadejdzie wyznaczona godzina możesz powrócić do tych myśli i zająć się nimi przez wyznaczony okres. Po rozmyślaniu zdecydowanie zastosuj technikę Kotwica „Tu i Teraz”.



# Alternatywne rozwiązanie

# Technika ogranicza m.in.:

- odruchowe decyzje podjęte w stresie, które same w sobie prowadzą do jeszcze większego stresu.

## Jak działa?

- zobaczysz czy rozwiązania problemów, jakie podejmujesz nie są źródłem większego napięcia,
- pomoże Ci zmienić dotychczasowy sposób działania, który przynosi negatywne efekty.



# Zastanów się nad tym

1. Jakie wydarzenia, z którymi masz do czynienia od czasu do czasu wywołują u Ciebie stres?
2. Jakie czynności związane z tymi wydarzeniami są dla Ciebie najbardziej stresujące?
3. Pomyśl czy masz możliwość zachować się w tych sytuacjach inaczej niż zazwyczaj? Czy jesteś w stanie coś zmienić?
4. JEŚLI TAK, ZRÓB TO.





# Jak to było u mnie?

Czasami zdarza się, że głównym źródłem stresu jest nie sam problem, a czynności, jakie podejmujemy w jego wyniku.

W czasie studiów wynajmowałam wraz z koleżanką mieszkanie. Raz w miesiącu zjawiała się właścicielka po czynsz. Niby nic stresującego. Warto jednak dodać, że nigdy nie wiedziałyśmy, w który dzień się zjawi, nawet po umówieniu się z nią na konkretną datę.

Dodatkowo wizyty potrafiły trwać naprawdę długo. Dochodziło do sytuacji, że zjawiała się w dniach wyjazdu do domu lub tuż przed kolokwium. W rezultacie przed egzaminami skupiałam uwagę nie na nauce, a na napięciu, które odczuwałam.

[Spis treści](#) 

Pojawiało się ono w wyniku niepewności co do planu dnia. Po paru miesiącach takiego funkcjonowania doszliśmy do wniosku, że należy coś z tym zrobić.

Postanowiliśmy więc sięgnąć po alternatywne rozwiązanie. Zaproponowałyśmy właścicielce, że od następnego miesiąca możemy umawiać się z nią w kawiarni obok jej aktualnego miejsca.

Przystąpiła na taką propozycję, zadowolona, że nie będzie musiała już tracić czasu na dojazd do naszego mieszkania. Co kluczowe nie mogła też mówić, że przyjedzie i tego nie robić, jak miało to miejsce w przypadku spotkań w domu.

Ostatecznie zyskałyśmy pewność co do planu dnia i co więcej mogłyśmy cieszyć się z miło spędzonego popołudnia!

[Spis treści](#) 

# Przykład

## **Stresująca sytuacja**

Oczekiwanie na właściciela

## **Jakie czynności są stresujące**

Umawianie się na spotkanie, które zwykle nie dochodzi do skutku.

## **Jak zazwyczaj reaguje? Co robię?**

Porządki, przygotowuję poczęstunek, zastanawiam się nad czasem trwania rozmowy, czy zdążę zresztą obowiązków itp.

## **Czy to rozwiązanie zmniejsza Twój stres?**

NIE.

## **Co można zmienić następnym razem?**

Umówić się w miejscu, do którego właściciel na pewno przyjdzie. Umówić się tak, aby właściciel nie mógł zapomnieć o spotkaniu bez konsekwencji.

# Pozycja Supermana

# Technika pomocna, gdy:

- chcesz zmniejszyć odczuwanie stresu przed ważnymi wydarzeniami np. rozmową o pracę, egzaminem, wystąpieniem publicznym,
- potrzebujesz poczucia pewności siebie.

## Jak działa?

- przyjęcie pozycji władzy np. Supermana pozwoli Ci poczuć pewność siebie oraz poczuć kontrolę nad sobą w stresującej sytuacji.
- zmotywuje Cię do podjęcia natychmiastowego działania.

# Jak to było u K?

Z K. pracowaliśmy od dwóch miesięcy, głównie nad radzeniem sobie z negatywnymi emocjami i niskim poczuciem wartości. Jednak po drodze pojawiały się inne ważne dla chłopca problemy. Jednym z nich okazał się strach przed występem szkolnym.

K. kilka tygodni wcześniej miał inne wystąpienie, które nie poszło po jego myśli. Dlatego tego zbliżającego się, przed rówieśnikami w szkole, bał się podwójnie.

Wspólnie zastanowiliśmy się nad tym, czego dokładnie się obawia i jak temu zaradzić.


Dodatkowo przywołaliśmy z przeszłości wszystkie pozytywnie zakończone występy, tak aby chłopiec na nich się skupił, myśląc o nadchodzącym wydarzeniu.

Po zapytaniu K jak myśli co jeszcze by mu pomogło, stwierdził, że najlepiej byłoby, jakby miał zbroje jak Iron Man. Wtedy czułby się bezpiecznie.

Wtedy przypomniałam sobie, że zapoznawałam się z badaniami na temat „pozycji władzy”. Psycholog A. Cudy przeprowadziła badania, które dowiodły, że pozostawanie w niej przez ok. 2 minut podnosi poziom testosteronu i obniża poziom kortyzolu.

Powiedziałam K., że nie stworzymy zbroi, ale mogę pomóc mu poczuć się jak superbohater. Następnie nauczyliśmy się jak wykonać tę technikę.

Dowiedziałam się także, że sam zaproponował ją swojemu tacie w pracy. Mam nadzieję, że pomaga. Tak, jak K oraz mi. Sama zaczęłam ją stosować przed stresującymi wydarzeniami.

[Spis treści](#) 

# Jak przyjąć pozycję Supermana?

- znajdź wygodne miejsce,
- stań w niewielkim rozkroku tak, aby nogi mocno dotykały ziemi,
- wyprostuj plecy,
- oprzyj dłonie na biodrach,
- wypnij klatkę piersiową do przodu,
- unieś podbródek,
- patrz prosto przed siebie,
- pozostań w tej pozycji, minimum 2 minuty.





# Załączniki

# ŚCIAĞA CZYNNOŚCI

- uważne jedzenie,
- uważne gotowanie,
- odkurzanie,
- chodzenie do tyłu,
- ćwiczenia oddechowe,
- rozciąganie,
- kąpiel/prysznic,
- składanie ubrań,
- głaskanie kota/psa,
- drobne rękodzieło,

# ŚCIAĞA CZYNNOŚCI

- kolorowanki antystresowe,
- kąpiel,
- spacer,
- piłki antystresowe,
- picie melisy,
- relaksująca muzyka,
- rysowanie mandali,
- joga,
- czytanie książek,
- film,
- jazda samochodem,
- znalezienie 15 rzeczy zaczynających się na literę "F".

# Najważniejsze wydarzenia na miesiąc:

- 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.....
- 29.....
- 30.....
- 31.....



## Najważniejsze wydarzenia na miesiąc:

- 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.....
- 29.....
- 30.....
- 31.....



# Najważniejsze wydarzenia na miesiąc:

- 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.....
- 29.....
- 30.....
- 31.....

# Najważniejsze wydarzenia na miesiąc:

- 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.....
- 29.....
- 30.....
- 31.....











