



**bezpłatny
ebook**

PLAN NA GORSZY DZIEŃ

**Prosty zestaw kroków, które
pomogą Ci złapać balans, gdy życie
przytłacza**



Cześć!

Każdy z nas ma gorsze dni – takie, w których nic nie idzie po naszej myśli. To normalne.

Dlatego przygotowałam prosty plan, który pomoże Ci zadbać o siebie, uspokoić myśli i odzyskać energię.

Julita

1



Od tego
zacznij!

„Plan w 5 krokach”

1. Zatrzymaj się i odetchnij – 3 głębokie wdechy, odsuń telefon na bok.
2. Woda + coś małego do zjedzenia – często ciało potrzebuje energii i nawodnienia.
3. Krótki ruch – rozciąganie, spacer, kilka kroków w miejscu.
4. Spisanie myśli – zapisz, co Cię przytłacza. Wyrzuć to z głowy na papier.
5. Mała przyjemność – coś, co zawsze poprawia Ci humor (muzyka, kawa, książka, serial, rozmowa).

2

„Moja checklista na gorszy dzień”

Miejsce do odhaczania ✓

Wypiłam szklankę wody

Wzięłam 5 głębokich oddechów

Ruszyłam się choć przez 5 minut

Zapisałam, co mnie martwi

Zrobiłam coś miłego dla siebie



Trzymam
kciuki!

3

„Mój własny plan”

Co pomaga mi, gdy mam gorszy dzień:

-
-
-

Osoby, do których mogę zadzwonić:

-
-

Małe rzeczy, które zawsze mnie uspokajają:

-
-
-
-

4

Zakończenie + CTA



Pamiętaj, że gorsze dni zdarzają się każdemu – i to jest w porządku. Nie musisz być zawsze w 100% produktywna ani uśmiechnięta. Ważne, że robisz małe kroki, które pomagają Ci zadbać o siebie.

Nawet jeśli dziś brakuje Ci sił – jutro będzie nowy dzień, a Ty już masz w rękach narzędzia, które mogą go uczynić lżejszym. Bądź dla siebie tak dobra, jak jesteś dla innych. 🧡

Chcesz wiedzieć więcej
o dobrych nawykach,
uporządkowaniu dnia oraz
głowy?

**/ Zobacz moje e-booki /
Odwiedź bloga**

Czekam
na ciebie!



www.ogarnij-siebie.pl