



STWÓRZ SWOJĄ RUTYNĘ

CEL NA DZISIEJSZY DZIEŃ

Czyli- po co mi to?

Tworząc swoją rutynę,
możesz wpleść nawyki,
o których od dłuższego
czasu myślałaś. Łatwiej
jest wypracować nowy
nawyk wplatając go w już
wyuczone zachowania.

“

„RYTM TO
PULS DNIA.
TEMPO,
KOLEJNOŚĆ,
PORZĄDEK” –
BROOKE
MCALARY

KARTY PRACY



CO ROBISZ CODZIENNIE I O JAKIEJ GODIZNIE?

.....

.....

.....

JAKI NAWYK CHCIAŁABYŚ WPROWADZIĆ?

.....

.....

.....

KTÓRE CZYNNOŚCI MOŻESZ ZE SOBĄ POŁĄCZYĆ?

.....

.....

.....

KARTY PRACY: PRZYKŁAD



Dzięki wpleceniu nowych nawyków w codzienne czynności,
trudniej będzie je pomijać.

CO ROBISZ CODZIENNIE I O JAKIEJ GODIZNIE?

- Kąpię się o 20.00
- Idę do łazienki po przebudzeniu
- Kładę się do łóżka

JAKI NAWYK CHCIAŁABYŚ WPROWADZIĆ?

- Czytanie codziennie 15 minut
- Nauka angielskiego 10 minut
- Rozciąganie przez 5 minut

KTÓRE CZYNNOŚCI MOŻESZ ZE SOBĄ POŁĄCZYĆ?

- Czytanie codziennie 15 minut, po położeniu się do łóżka
- Czytanie artykułu po angielsku, przed kąpielą
- Rozciąganie przez 5 minut, po wyjściu z łazienki rano

KARTY PRACY



Jak stworzyć własną rutynę?

Przygotuj kartkę lub szablon i zapisz swoją rutynę
jak najbardziej szczegółowo.

Nie przesadź- jeśli wiesz, że wstajesz późno, nie planuj wielu zadań.
Zacznij od dwóch zadań dodatkowych, które nie będą trwały zbyt długo.

CO MOŻNA ROBIĆ RANO?

- nauka
- czytanie
- trening
- spacer
- intensywne ćwiczenia na rozruch
- ćwiczenie pamięci
- szklanka wody z witaminami
- słuchanie podcastu

... A WIECZOREM?

- czytanie
- rozciąganie
- sprzątanie
- dłuższa pielęgnacja
- obejrzenie odcinka z seriali edukacyjnych
(galileo/wyjaśniamy na Netflix)
- przygotowanie ubrań i śniadania na rano

DO DRUKU

MOJE RUTYNY

[illegible][illegible]