

# POZYTYWNY KALENDARZ NA MIESIĄC

ZACZNIJ W DOWOLNYM DNIU I PRZEZ MIESIĄC, KILKA RAZY DZIENNIE, DAJ SOBIE CHWILĘ NA BYCIE W KONTAKCIE ZE SOBĄ. DLA NAS TO SPOSÓB NA ZATRZYMANIE W BIEGU DNIA CODZIENNEGO I OKAZJA DO BUDOWANIA PRZYJAŹNI Z SAMYM SOBĄ. ZOBACZ JAK TO DLA CIEBIE DZIAŁA. ŻYCZYMY WIELU OKAZJI DO POZYTYWNYCH DOŚWIADCZEŃ.

- ANIA ANDRZEJEWSKA I JOANNA MARCZYSZYN BERENDT -  
CENTRUM NEURO-INTEGRACJI MIND | WWW.NEURO-INTEGRACJA.PL



**DZIEŃ 17**

CZY MOGĘ DZIŚ,  
KILKA RAZY DZIENNIE,  
POWIEDZIEĆ DO SIEBIE  
COŚ ZYCZLIWEGO?

**DZIEŃ 16**

WDYCHAJĄC POWIETRZE PRZYJMUJ  
TO CO JEST CI POTRZEBNE  
(NP. SPOKÓJ, RADOŚĆ, SIŁĘ).  
WYDYCHAJĄC WYPUSZCZAJ TO CO  
NIE JEST CI JUŻ POTRZEBNE (NP. WSTYD,  
FRUSTRACJE, NIEPOKÓJ, CIĘŻAR).

KILKA RAZY DZIENNIE ZADAJ SOBIE PYTANIE:  
CO SIĘ DZIEJE TERAZ WE MNIE? CO JEST WE MNIE ŻYWE?  
JAKIE MYŚLI, UCZUCIA, ODCZUCIA W CIELE?  
POSTARAJ SIĘ NIE OCENIAĆ  
TYLKO OBSERWUJ I SŁUCHAJ.

**DZIEŃ 18****DZIEŃ 19**

DZIŚ JEST PIERWSZY DZIEŃ  
Z RESZTY MOJEGO ŻYCIA.  
CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY BYĆ  
ZA NIEGO WDZIĘCZNA/Y?

CZY MOGĘ DZIŚ  
ZROBIĆ JAKĄS RUTYNOWĄ  
CZYNNOŚĆ  
INACZEJ NIŻ ZAWSZE? **DZIEŃ 20**

CO DZIŚ POMOŻE  
CI NA CHWILĘ  
SIĘ ZATRZYMAĆ?

**DZIEŃ 21****DZIEŃ 22**

CO MOGĘ ZROBIĆ PRZEZ  
CHWILĘ, CO BĘDZIE  
NIERACJONALNE,  
SPONTANICZNE, RADOŚNE?

JAK MOGĘ DZIŚ  
OKAZAĆ SOBIE  
CIEPŁO I TROSKĘ?

**DZIEŃ 23****DZIEŃ 24**

CZY MOGĘ SOBIE DZIŚ  
POZWOLIĆ NA KILKA CHWIL  
KIEDY NIE MA NIC DO ZROBIENIA,  
NIC DO PRZEMYŚLENIA,  
TYLKO BYCIE TU I TERAZ Z TYM CO JEST?  
W NURCIE ŻYCIA TAKIM JAKI JEST.

**DZIEŃ 26**

ZATRZYMUJĄC SIĘ DZIŚ NA  
CHWILĘ ZOBACZ W SOBIE DOBRO.  
ZAUWAŻ, ŻE MIMO, ŻE NIE ZAWSZE  
WSZYSTKO SIĘ UDAJE I NIE JESTEM IDEALNA/Y,  
TO FUNDAMENTALNIE JESTEM  
DOBRYM CZŁOWIEKIEM.

**DZIEŃ 27**

A JEŚLI NAJLEPSZĄ  
REAKCJĄ NA PRAWIE KAŻDĄ  
SYTUACJĘ, JEST POCZUĆ SIĘ  
DOBRZE, UŚMIECNAĆ SIĘ,  
ROZLUŻNIĆ? JAK TO BY BYŁO,  
GDYBY ZROBIĆ TAKI EKSPERYMENT?

CO DZIŚ MOŻE BYĆ DLA CIEBIE  
„ZWYKŁYM CUDEM”? CZYMŚ CO WYDARZA SIĘ  
NA CO DZIEŃ, A CZEGO NIE ZAUWAŻASZ,  
MOŻE NIE DOCENIASZ. JAK TO  
JEST ZOBACZYĆ TO  
W NOWYM ŚWIETLE?

**DZIEŃ 25****DZIEŃ 28**

JAK MOGĘ DZIŚ  
ŚWIADOMIE ZAPROSIĆ  
WIĘCEJ HUMORU  
DO SWOJEGO DNIA?

**DZIEŃ 29**

KILKA RAZY DZIENNIE,  
ŚWIADOMIE Z CZUŁOŚCIĄ DOTKNIJ  
SWOJĘ RĘKĘ, TWARZĄ, SERCA, SZYI.  
DAJ SOBIE CHWILĘ NA OKAZANIE CIEPŁA.

JAK TO BYŁO DLA CIEBIE, PRZEZ MIESIĄC  
KAŻDEGO DNIA DAWAĆ SOBIE CHWILĘ  
NA BYCIE ZE SOBĄ? CO CI TO DAŁO?  
JEŚLI BYŁO TO DLA CIEBIE KORZYSTNE  
- JAK MOŻESZ KONTYNUOWAĆ  
TAKĄ PRAKTYKĘ DALEJ?  
CO CI POMOŻE O TYM PAMIĘTAĆ?  
Z KIM MOŻESZ SIĘ NIĄ PODZIELIĆ?

**DZIEŃ 30**