



PLANER

pełni życia



**Współfinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Witamy w Twoim Planerze!

Ten planer to Twoje osobiste narzędzie wspierające dobre samopoczucie, dbanie o siebie i sprawność umysłową. Korzystaj z niego codziennie – pomoże Ci monitorować nawyki, pielęgnować wspomnienia i pozostać aktywnym – zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Jak korzystać z Planera?

- **Wpisz daty samodzielnie** - ten planer nie ma daty, więc możesz zacząć w dowolnym momencie. Na początku każdego miesiąca wpisz miesiąc i rok w wyznaczonym miejscu. Wpisz liczby dla każdego dnia miesiąca w siatce kalendarza, aby dopasować prawidłowe daty.
- **Śledź swoje postępy** - Każdy miesiąc obejmuje śledzenie nawyków lub wyzwanie zaprojektowane w celu wspierania Twojego dobrego samopoczucia. Postępuj zgodnie z instrukcjami i zaznaczaj swoje codzienne postępy.
- **Uzupełnij aktywności na koniec miesiąca** - pod koniec każdego miesiąca znajdziesz dodatkowe ćwiczenia, wskazówki lub przepisy. Są one zaprojektowane, aby poprawić pamięć, relaks i ogólny stan zdrowia - wypróbuj je!
- **Odkryj kody QR** — na niektórych stronach znajdują się kody QR zawierające dodatkowe materiały, takie jak materiały do wydrukowania, samouczki wideo lub ćwiczenia relaksacyjne.

Jak skanować kody QR?

Jeśli widzisz kod QR, możesz go zeskanować, aby uzyskać dostęp do dodatkowej zawartości. Oto jak to zrobić:

- Użyj smartfona lub tabletu z aparatem
- Otwórz aplikację aparatu i skieruj ją na kod QR
- Kliknij link, który pojawi się na ekranie
- Jeśli nic się nie dzieje, spróbuj użyć aplikacji do skanowania kodów QR (do pobrania bezpłatnie)

Dlaczego te ćwiczenia są ważne?

Każda sekcja tego planera ma na celu pomóc Ci poprawić swoje samopoczucie psychiczne, emocjonalne i fizyczne poprzez małe, codzienne działania:

- Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – pomagają utrzymać umysł w dobrej formie.
- Nawyki związane z troską o siebie – wspierają ciało i ducha prostymi, codziennymi rytuałami.
- Porady dotyczące relaksu i uważności – pomagają redukować stres i wprowadzić do dnia więcej spokoju i radości.
- Zdrowe przepisy i praktyczne wskazówki – ułatwiają dbanie o siebie w prosty, dostępny sposób.

Znajdź każdego dnia choć chwilę na skorzystanie z planera – śledź swoje postępy i ciesz się tą drogą do lepszego samopoczucia!

Przydatne kontakty

Dobrze jest mieć pod ręką najważniejsze numery telefonów – dzięki temu łatwiej zorganizować codzienne sprawy i poczuć się bezpieczniej.

Poniżej znajdziesz listę przydatnych infolinii, miejsc wsparcia i usług dostępnych dla seniorów – zarówno ogólnopolskich, jak i lokalnych, w tym z terenu Leszna i okolic.

Zostawiliśmy również miejsce na wpisanie własnych kontaktów – do lekarza, zaufanego sąsiada, apteki czy organizacji, na której możesz polegać. Warto uzupełniać tę listę o numery, które są dla Ciebie naprawdę ważne.

Ogólnopolskie infolinie i telefony zaufania dla seniorów:

1. Telefon Zaufania dla Osób Starszych – Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”
 - 22 635 09 54
 - Bezpłatna, anonimowa linia oferująca wsparcie emocjonalne i rozmowę dla seniorów czujących się samotnie.
2. Telefon Wsparcia dla Seniorów – DOZ Fundacja
 - 42 200 60 50
 - Rozmowy z wolontariuszami-seniorami; we wtorki dyżuruje dietetyk, w środy – farmaceuta.
3. Telefon Kryzysowy dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
 - 116 123
 - Bezpłatna pomoc psychologiczna dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.
4. Telefon Wsparcia dla Osób Po Stracie Bliskich – Fundacja Nagle Sami
 - 800 108 108
 - Wsparcie dla osób przeżywających żałobę.

Lokalne wsparcie dla seniorów – Leszno

1. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lesznie (MOPR)
 - ul. Janusza Korczaka 5, 64-100 Leszno
 - Centrala: 65 520 70 46
 - Dział Pomocy Osobom Starszym: 65 520 97 48
 - MOPR oferuje różnorodne formy wsparcia dla seniorów, w tym: Taksówka dla Seniora, Złota Rączka dla Seniora, Usługi sąsiedzkie, Korpus Wsparcia Seniorów itp.
2. Klub Seniora „Jagiellonka”
 - ul. Jagiellońska 4, 64-100 Leszno
 - 65 525 13 28
 - Miejsce spotkań, zajęć i integracji dla osób starszych. Klub oferuje różnorodne zajęcia kulturalne, edukacyjne i rekreacyjne.

Miejsce na Twoje ważne kontakty

Poniżej wpisz własne ważne numery – do lekarza rodzinnego, sąsiada, apteki, bliskich osób lub innych instytucji, z którymi chcesz mieć szybki kontakt.

[illegible]

MIESIĘCZNY planer

 MIESIĄC: _____ ROK: _____

[illegible]

notatki

ŚLEDZENIE NAWYKÓW

Każdego dnia śledź swoje codzienne nawyki, zaznaczając te ukończone. Małe kroki prowadzą do dużych zmian!



Spałem/am minimum
7 godzin dzisiaj

Wziąłem/am dziś
wszystkie leki/suplementy



A 5x7 grid of 35 circles, with the last row containing only 3 circles.

Wypiłem/am dziś
co najmniej 8 szklanek wody



A grid of 35 circles arranged in 5 rows and 7 columns. The first four rows are full, each containing 7 circles. The fifth row contains only 3 circles in the first three columns.



Zjadłem/am dziś
przynajmniej jeden
owoc lub warzywo

A 5x6 grid of circles. The bottom-left corner is missing, leaving 25 circles in total. The missing circles are in the bottom row (row 5) at columns 1 and 2.

Znalazłem/am dziś czas
na relaks i cieszenie się czymś,
co kocham, np. muzyką,
książką lub hobby



Zadbałem/am dziś o swoje ciało poprzez delikatne ruchy, takie jak rozciąganie, spacer czy ćwiczenia oddechowe



A 5x7 grid of circles. The first four rows are complete, each containing 7 circles. The fifth row contains 3 circles in the first three columns, with the remaining four positions empty.

Poświęć chwilę na refleksję nad swoją podróżą w tym miesiącu. Jaki był Twój największy sukces? Co stanowiło dla Ciebie największe wyzwanie? Napisz swoje przemyślenia poniżej:

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and gray, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full-page sheet of white graph paper featuring a uniform grid of small squares formed by thin, light gray lines. The grid covers the entire area of the page, leaving no margins or additional markings.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

SRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORYTETY

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

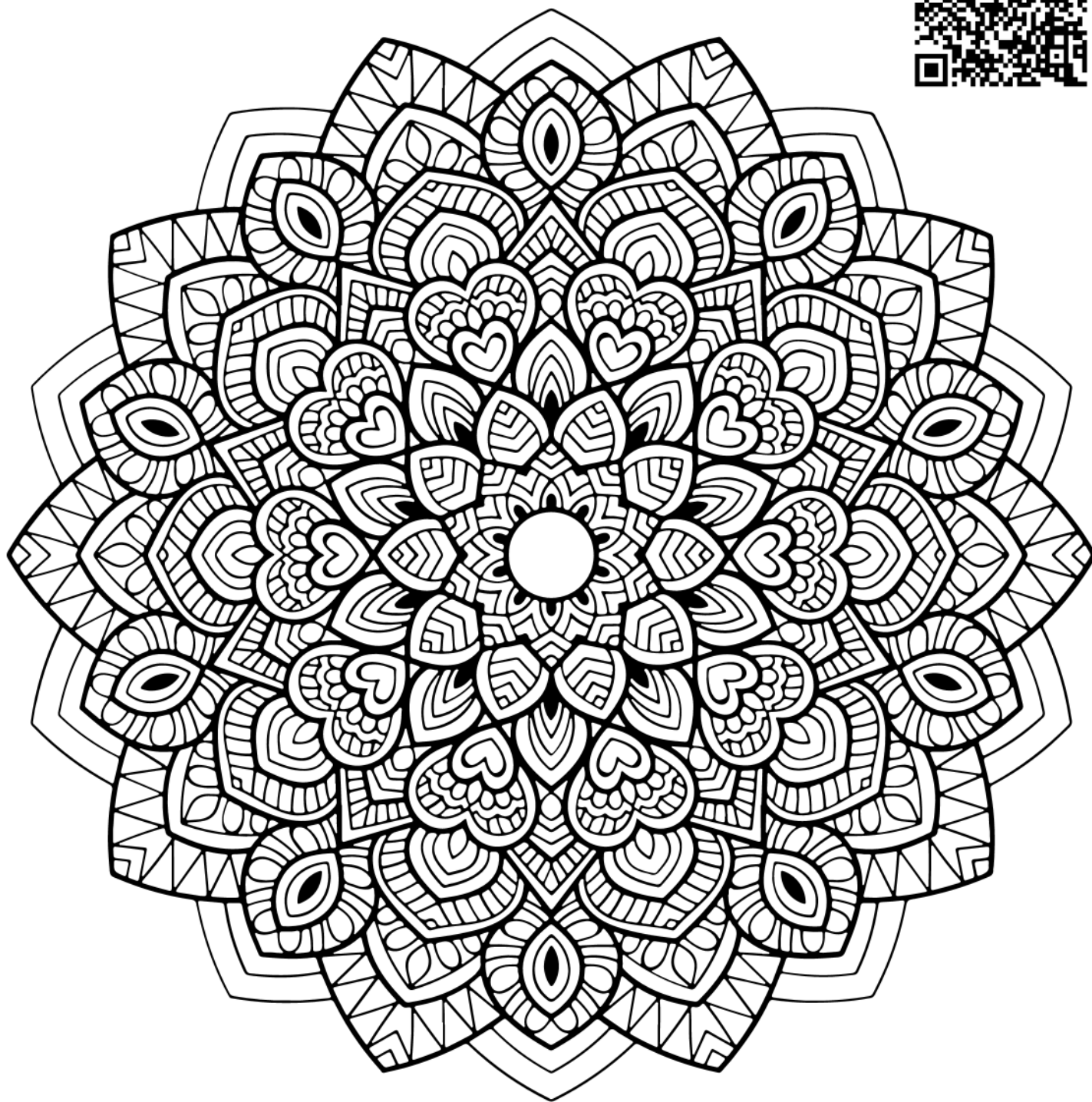
podsumowanie

[illegible]

Zrelaksuj się i ciesz się kolorowaniem

Poświęć chwilę na pokolorowanie tej ilustracji – niech stanie się okazją do relaksu i twórczej zabawy. Wybierz kolory, które lubisz najbardziej, i ciesz się samym procesem.

Masz ochotę na więcej? Zeskanuj kod QR i odkryj dodatkowe wzory do kolorowania.





MIESIĘCZNY planer

MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

30-DNIOWE WYZWANIE DBANIA O SIEBIE

„Dbanie o siebie nie jest luksusem, jest koniecznością” (Audre Lorde)

Każdego dnia zrób dla siebie coś drobnego, co poprawi Ci nastrój. Zadbaj o swoje dobre samopoczucie – niech Twoje potrzeby będą priorytetem!



Ustaw sobie osobisty cel na miesiąc



Ćwicz głębokie oddychanie lub medytację przez 10 minut



Zapisz swoje ulubione wspomnienie z ostatniego miesiąca



Wydź na spacer lub usiądź na zewnątrz i ciesz się świeżym powietrzem



Zrób porządk w jednym małym pomieszczeniu w swoim domu



Zadzwoń lub napisz do bliskiej osoby



Przygotuj posiłek, na który miałeś/aś ochotę



Wypróbuj nowe, delikatne rozciąganie lub ćwiczenia



Napisz pozytywne afirmacje i trzymaj je w kieszeni przez cały dzień



Stwórz własny uspokajający rytuał przed snem dzięki łagodnemu oświetleniu lub muzyce



Pomyśl o wyzwaniu, które niedawno pokonałeś



Znajdź czas na hobby



Napisz komplement dla siebie w swoim dzienniku



Naucz się czegoś nowego, np. ciekawego faktu lub słowa w innym języku



Słuchaj muzyki, którą uwielbiałeś/aś, gdy byłeś/aś młodszy



Napisz o swoich marzeniach i aspiracjach na przyszłość



Poświęć kilka minut na pielęgnację roślin lub cieszenie się naturą



Przeczytaj krótki wiersz, opowiadanie lub artykuł motywacyjny



Wypróbuj metodę relaksacji, np. progresywny relaks mięśni



Zrób sobie krótką, regenerującą drzemkę lub zamknij oczy i oddychaj głęboko



Wybierz jeden rodzaj przedmiotów (zdjęcia, narzędzia itp.) i uporządkuj je tak, by łatwo było z nich korzystać



Zrób coś dla przyjemności, np. zjedz małą przekąskę lub napij się ulubionego napoju



Pomyśl o kimś, kto wywarł pozytywny wpływ na Twoje życie



Napisz listę rzeczy, które osiągnąłeś w ciągu ostatniego roku



Narysuj lub naszkicuj coś kreatywnego



Zatrzymaj się na chwilę, by spojrzeć w niebo i nacieszyć się widokiem



Ustal poranną rutynę, która sprawi, że poczujesz się pełen energii



Napisz do siebie miłą i dodającą otuchy wiadomość



Spróbuj praktykować wybaczenie sobie lub innym



Świętuj swój miesiąc postępów małą nagrodą lub smakołykiem

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full-page sheet of white graph paper featuring a uniform grid of small squares formed by thin black lines. The grid covers the entire area of the page, leaving no margins or additional markings.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

Wypełnij luki!



Czy potrafisz uzupełnić diagram tak, aby w każdym wierszu, kolumnie i kwadracie znalazły się wszystkie liczby od 1 do 9? Chcesz więcej łamigłówek? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę sudoku.com/pl/sudoku-printable, aby pobrać darmowe plansze Sudoku do wydrukowania!

	6					7	
9	3			6	7		2 1
		7			9	3	4
				5	6		9 3
	1	3		4			8
		6				1	2
3		5					1
		1	4			6	8
6					1	5	4

						9		1
9		5	1	6		7		8
	4				7		2	6
	8		7		9			
2	5		6	3				
	3						9	2
7	9	8		5			6	
			9	7		5		
5		4				1		9

5						9	8	
8		4		2	9			
9	7					6	2	3
			8		4		1	
	4	8		5	7	3	6	
	1		9				5	
7						1	4	2
4	5		2					
				4	8	7		

7			8		1			4
		5	3	9	6	7	2	8
					9		7	1
4		1		7	8			
	9	7		1		8	4	
9		8		3	7			6
		4			5			
7				8		4		3

6								
9		3			4		2	
						6	3	
		1	4		7	8	9	3
	9			6	8		7	5
	8	7			2	1	4	6
			7	8	3			2
						4		
8	2		5				6	7

		2	7		6		8	
5	8	3			1			
7				9	8	2		
2	5	7	8					
4	3		6				2	8
6					4	3		5
					9			
9				6		8		
	6		1	8			9	

1	4	8	2					6
	3		4	6				
		6	5		7		4	
7		4	9			8		
			6	8		1		4
			1					
		9		5			1	3
4						5		
	5	2	8		1	6		7

6	7		3		8		2	
		8			9		1	
						8		7
	9	6			1	4	7	8
	8		5			1		2
	2			9	4			3
8		9			3	2		
							4	
			6	1			8	9

			6	3		2		
			5				9	
	6		1	9		3		
5		3	8		6		1	
	8			7		9		
7		6			1	4		8
	3			1	6		8	
9					7			
	5		4	2				

6			3					
			4	5	8		3	1
	3						2	
			2	8			3	9
	6						8	
3	4	8			5	7		
	8						7	
4	2		9	7	6			
					2			9

1					7	2	3	9
					3		6	
		7			2			
6	5				9	3		
8			5		4			7
			9	1			4	5
			2				5	
	6		3					
4	2	1	7					3

		2	3		5	6		
		1			7			
		7	9		4	1	2	
8	5			9			6	
			2					
3		8				9	2	
	6	3	4		2	9		
		5			6			
	1	9		7	8			

		7		1		3		
		6		8	9	1	4	
		1						
4				5			6	
6	8	5				3	9	1
2				6				8
						4		
1	6	4	9			7		
	9		3		6			

	2		4					5
4		8		3		9	1	7
9	7							
8			7	1			5	
					6	4		3
			9					
							8	1
6	4	9		7		5		2
5					2		9	

1	9	8	2	3	7	5	6	4
6	2	4	1	8	5	7	3	9
5	3	7	9	6	4	1	2	8
8	5	2	7	4	9	3	1	6
9	4	1	6	2	3	8	5	7
3	7	6	8	5	1	4	9	2
7	6	3	4	1	2	9	8	5
4	8	5	3	9	6	2	7	1
2	1	9	5	7	8	6	4	3

5	4	8	7	9	1	6	3	2
3	7	6	5	2	8	9	1	4
9	2	1	6	3	4	8	5	7
4	1	9	8	5	3	2	7	6
6	8	5	4	7	2	3	9	1
2	3	7	1	6	9	5	4	8
8	5	3	2	1	7	4	6	9
1	6	4	9	8	5	7	2	3
7	9	2	3	4	6	1	8	5

1	2	3	4	9	7	8	6	5
4	5	8	2	3	6	9	1	7
9	7	6	5	8	1	3	2	4
8	6	4	7	1	3	2	5	9
3	1	7	9	2	5	6	4	8
2	9	5	8	6	4	1	7	3
7	3	2	6	5	9	4	8	1
6	4	9	1	7	8	5	3	2
5	8	1	3	4	2	7	9	6

1	4	9	7	6	3	8	2	5
3	7	2	5	8	4	1	6	9
8	6	5	1	9	2	7	3	4
5	2	3	8	4	9	6	7	1
4	8	1	6	7	5	3	9	2
7	9	6	2	3	1	4	5	8
2	3	4	9	1	6	5	8	7
9	1	8	3	5	7	2	4	6
6	5	7	4	2	8	9	1	3

1	8	6	4	5	7	2	3	9
2	4	5	9	1	3	7	6	8
9	7	3	6	8	2	5	1	4
6	5	4	8	7	9	3	2	1
8	1	2	5	3	4	6	9	7
7	3	9	1	2	6	8	4	5
3	9	7	2	4	8	1	5	6
5	6	8	3	9	1	4	7	2
4	2	1	7	6	5	9	8	3

MIESIĘCZNY planer

MIESIĄC:

ROK:

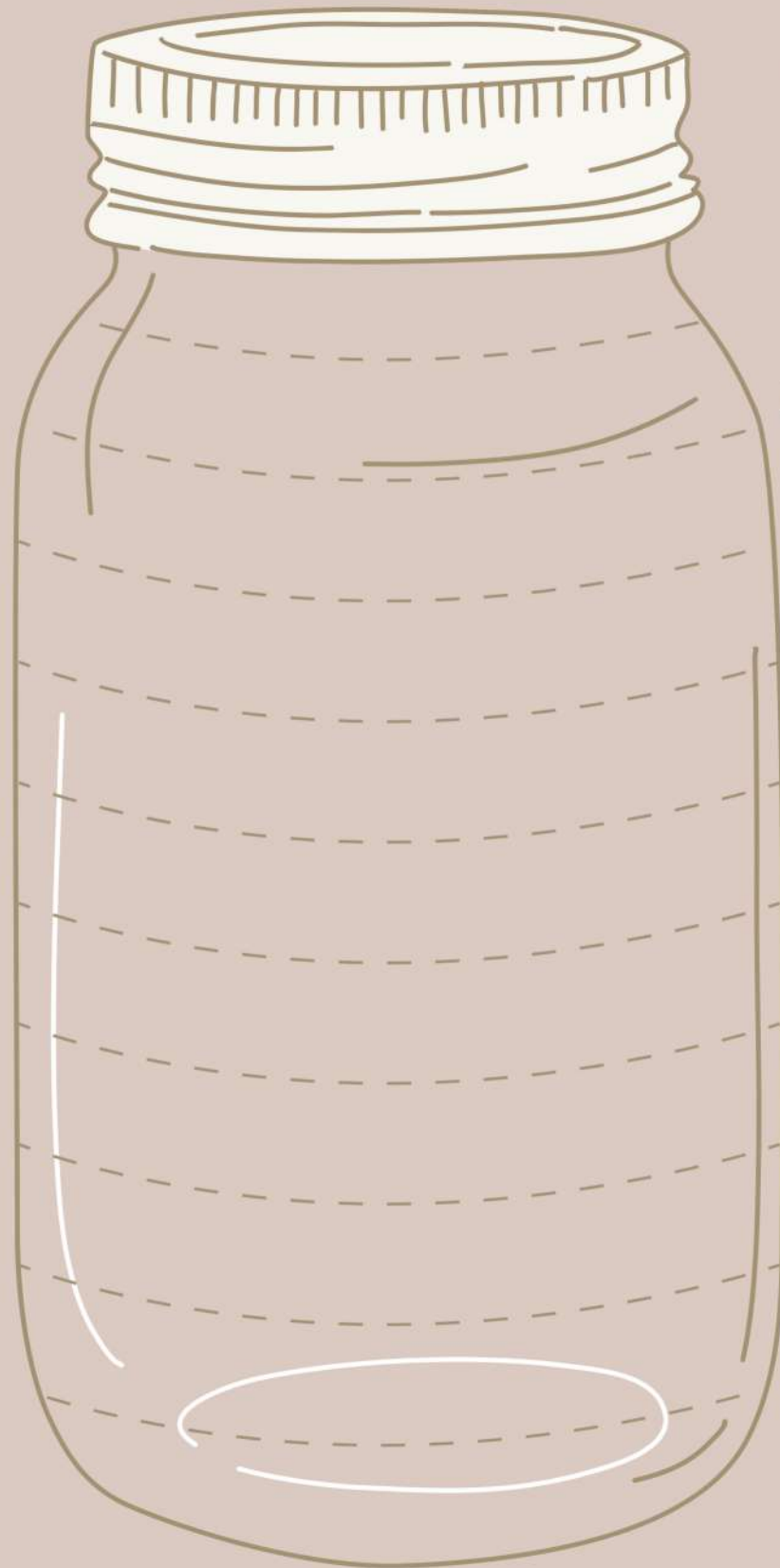
[illegible]

notatki

[illegible]

SŁOIK WDZIĘCZNOŚCI

„Docenianie dobra, które już masz w swoim życiu, jest podstawą wszelkiej obfitości.” (Eckhart Tolle)



Każdego wieczoru zapisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny/a i “włóż ją” do tego słoika. Doceniaj małe radości!



TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORYTETY

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

podsumowanie

A full-page view of a blank sheet of white graph paper. The paper features a uniform grid of small squares formed by thin, light gray dashed lines. The grid covers the entire area of the page, leaving no margins or other markings.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

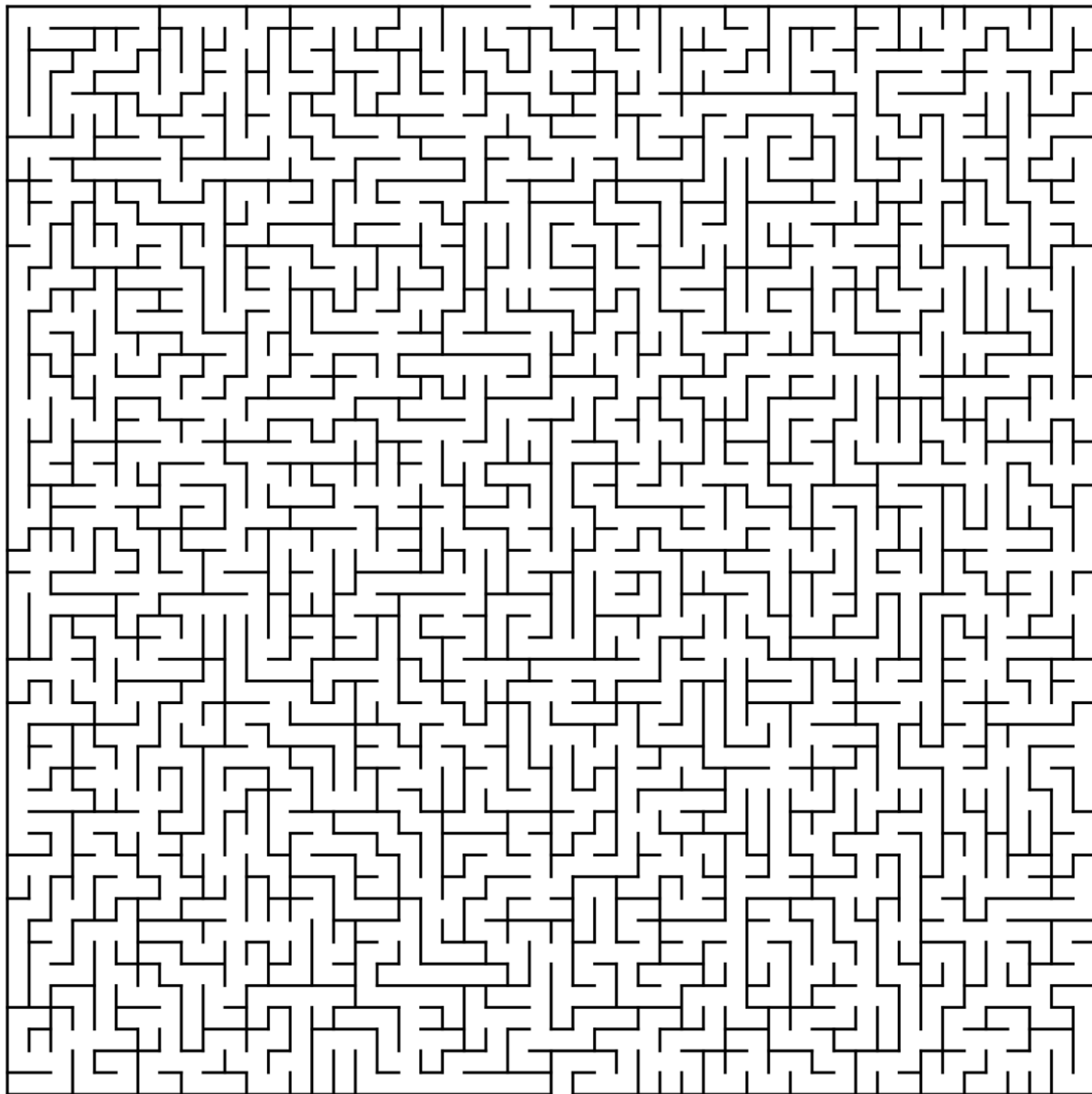
podsumowanie

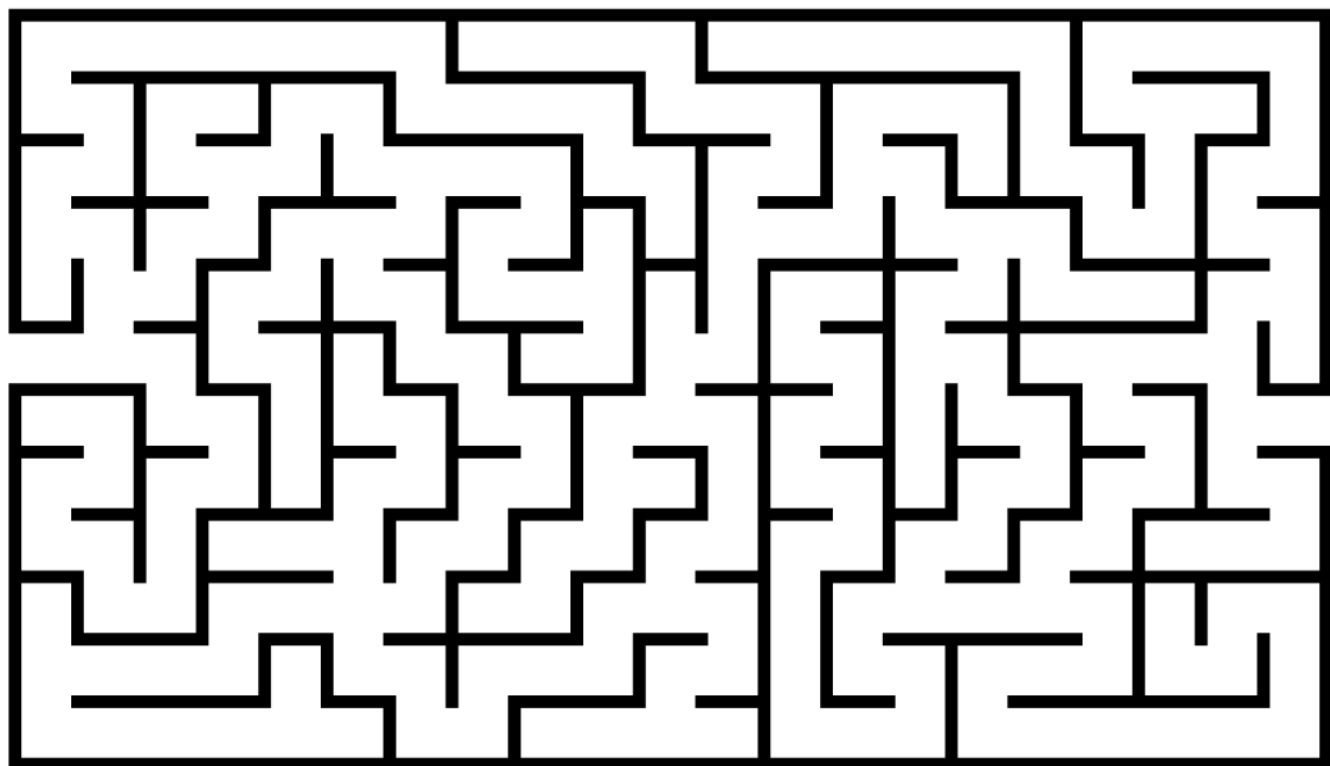
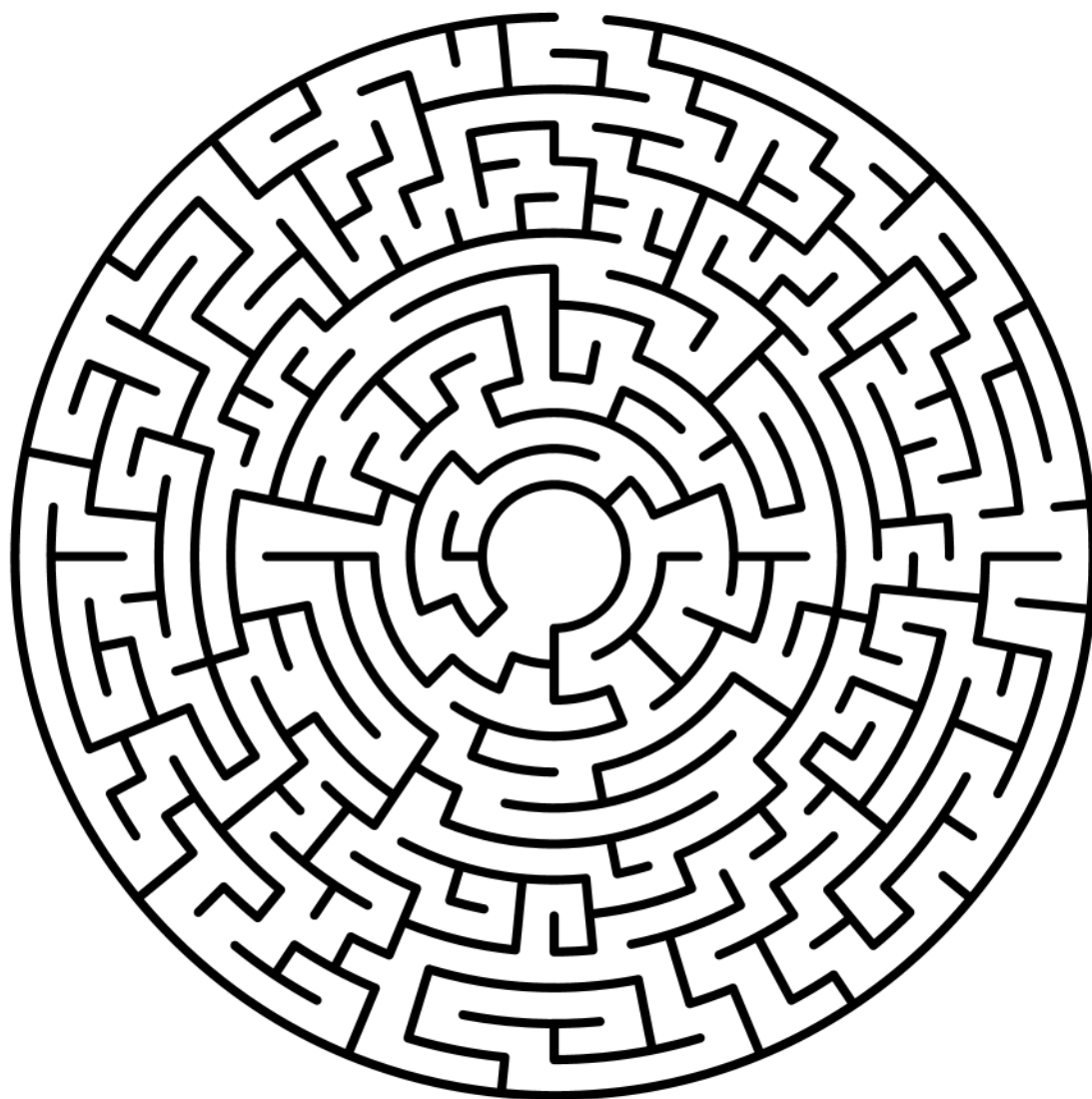
[illegible]

Znajdź wyjście!

Czy potrafisz samodzielnie pokonać labirynt i dotrzeć do wyjścia, omijając wszystkie ślepe zaułki? Nie śpiesz się – ciesz się wyzwaniem!

Chcesz więcej labiryntów? Zeskanuj kod QR i odkryj kolejne ciekawe łamigłówki do rozwiązania.





MIESIĘCZNY planer

 MIESIĄC: _____ ROK: _____

[illegible]

notatki

[illegible]

ŚLEDZENIE NASTROJU

„Uczucia są bardzo podobne do fal; nie możemy powstrzymać ich napływu, ale możemy wybrać, na których z nich chcemy surfować” (Jonatan Mårtensson)

Każdego dnia zastanów się, jaki masz nastrój, i zaznacz odpowiedni kolor. Obserwuj powtarzające się schematy i dbaj o swoje emocje!

Skorzystaj z legendy, aby śledzić swój nastrój przez cały miesiąc:

Legend:

- Smutny/a (Red checkmark)
- Zestresowany/a (Black checkmark)
- Szczęśliwy/a (Blue checkmark)
- Spokojny/a (Green checkmark)
- Energiczny/a (Purple checkmark)

Calendar days (1 to 31):

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

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

SRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full-page view of a blank sheet of white graph paper. The grid consists of small, uniform squares formed by thin, light gray lines. There are approximately 20 columns and 20 rows of squares visible on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

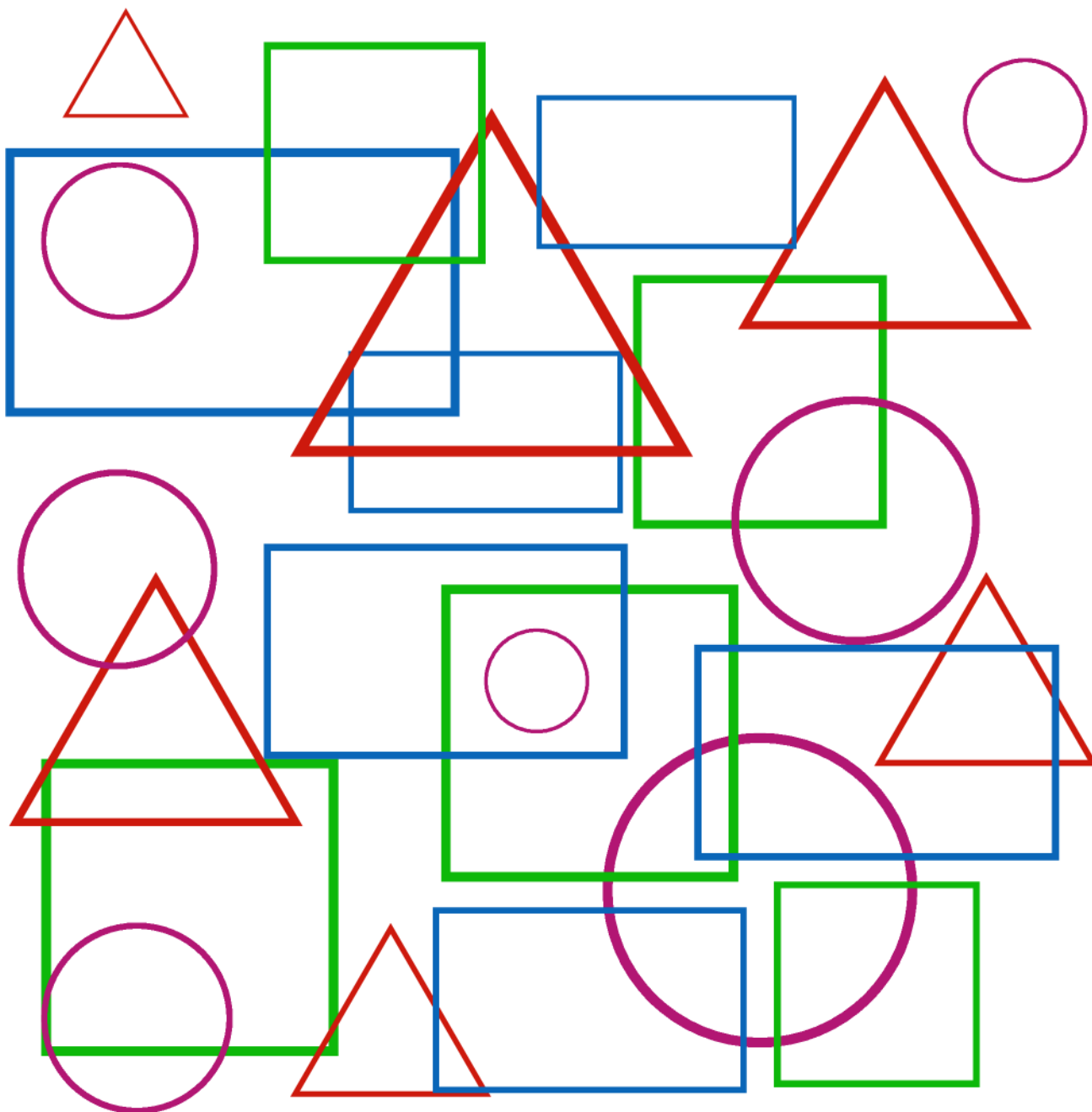
[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

Policz i zapisz

Policz, ile razy każdy z kształtów z legendy pojawia się na obrazku, i wpisz odpowiednie liczby.



Znajdź obiekt

Czy potrafisz znaleźć pięć pinezek na tym obrazku?



MIESIĘCZNY planer

MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

PORANNA RUTYNA

„Jak zaczynasz dzień, tak go przeżyjesz” (Louise Hay)



W tym miesiącu spróbuj wprowadzić łagodną i uważną poranną rutynę. Te proste kroki pomogą Ci rozpocząć dzień z energią, świeżością i gotowością, by dobrze wykorzystać każdą chwilę.

- ☐ Przez pierwsze 30 minut nie sięgaj po telefon
Daj sobie spokojny początek dnia – bez pośpiechu i rozpraszaczy.
- ☐ Pościel łóżko
Mały gest, który daje poczucie porządku i dobrego startu.
- ☐ Wypij szklankę wody
Nawodnij organizm po nocy – to prosty sposób na energię.
- ☐ Wykonaj ćwiczenie opukiwania (tapping) 
Pomaga rozluźnić ciało i dodać sobie energii (**zeskanuj kod QR, by zobaczyć, jak to zrobić**).
- ☐ Porozciągaj się lub zrób 5 minut jogi na krześle
Rozbudź ciało i popraw krążenie.
- ☐ Weź swoje leki lub witaminy
Zadbaj o zdrowie i regularność.
- ☐ Zjedz śniadanie i napij się czegoś ciepłego
Odżyw swoje ciało na dobry początek dnia.
- ☐ Pomyśl o jednej rzeczy, za którą jesteś wdzięczny/a, albo wyznacz sobie pozytywną intencję na dziś
Taki moment pomaga zacząć dzień z dobrym nastawieniem.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and gray, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

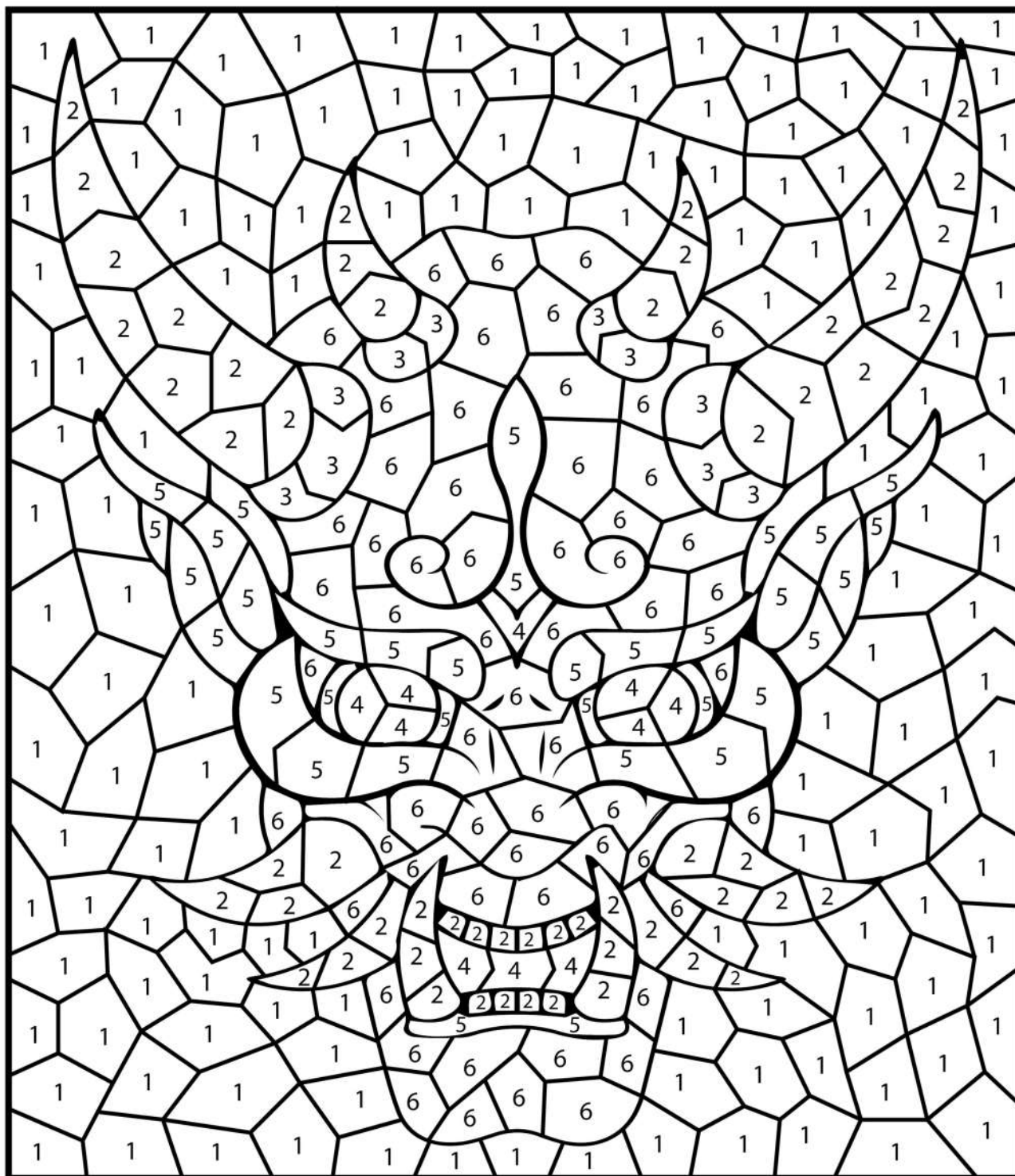
[illegible]

podsumowanie

[illegible]

Koloruj według numerów

Dopasuj każdą liczbę na obrazku do poniższego przewodnika kolorów. Użyj odpowiednich kolorów, aby wypełnić luki i zobacz, jak obraz ożywa. Nie spiesz się, ciesz się procesem i zobacz, jak rozwija się Twoje arcydzieło!



1 = różowy/jasny różowy

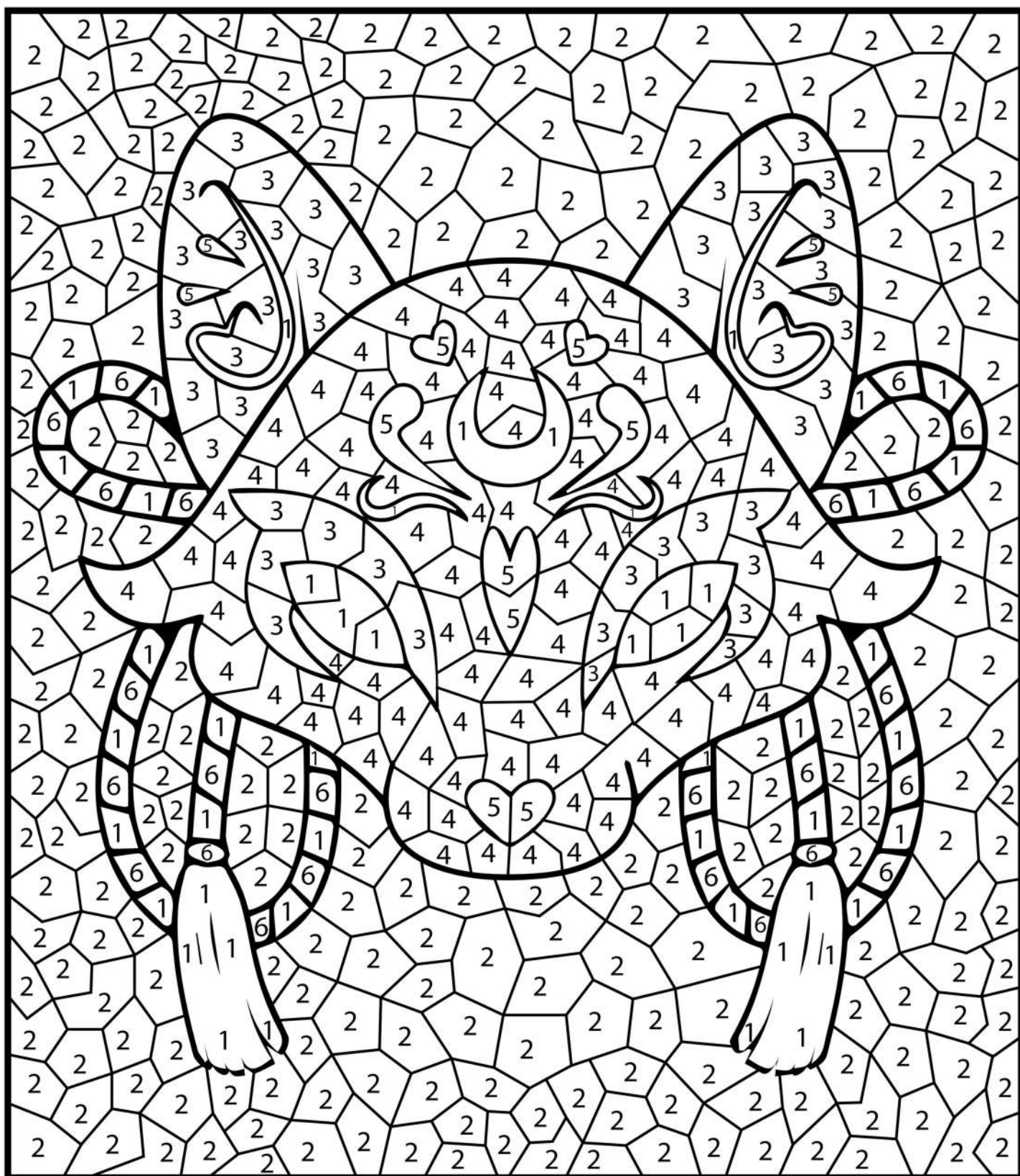
2 = czerwony

3 = ciemny czerwony/bordowy

4 = błękitny

5 = żółty/złoty

6 = biały/kremowy



1 = czerwony
2 = błękitny
3 = brązowy

4 = pomarańczowy
5 = różowy
6 = ciemny czerwony/bordowy

MIESIĘCZNY planer



MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

ŚLEDZENIE WŁASNYCH NAWYKÓW

„Jesteśmy tym, co wciąż powtarzamy. Doskonałość więc nie jest aktem, lecz nawykiem.” (Arystoteles)

Zapisz do trzech nawyków, które chcesz śledzić w tym miesiącu. Każdego dnia, gdy uda Ci się zrealizować dany nawyk, zaznacz odpowiedni fragment koła (np. ptaszkiem lub kropką).

Pod koniec miesiąca przyjrzyj się swoim postępom i zastanów się, jak dobrze udało Ci się utrzymać te nawyki – co się sprawdziło, a co warto poprawić.

The chart is a circular habit tracker. It consists of three concentric rings. The outermost ring is divided into 31 segments, each labeled with a number from 1 to 31, representing the days of the month. The middle and inner rings are also divided into 31 segments each, corresponding to the days in the outer ring. There are three lines extending from the center of the chart towards the outer ring, likely intended for writing the names of the habits to be tracked. The chart is designed to be used by marking the segments of the middle or inner rings when a habit is completed on a given day.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

SRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORYTETY

[illegible]

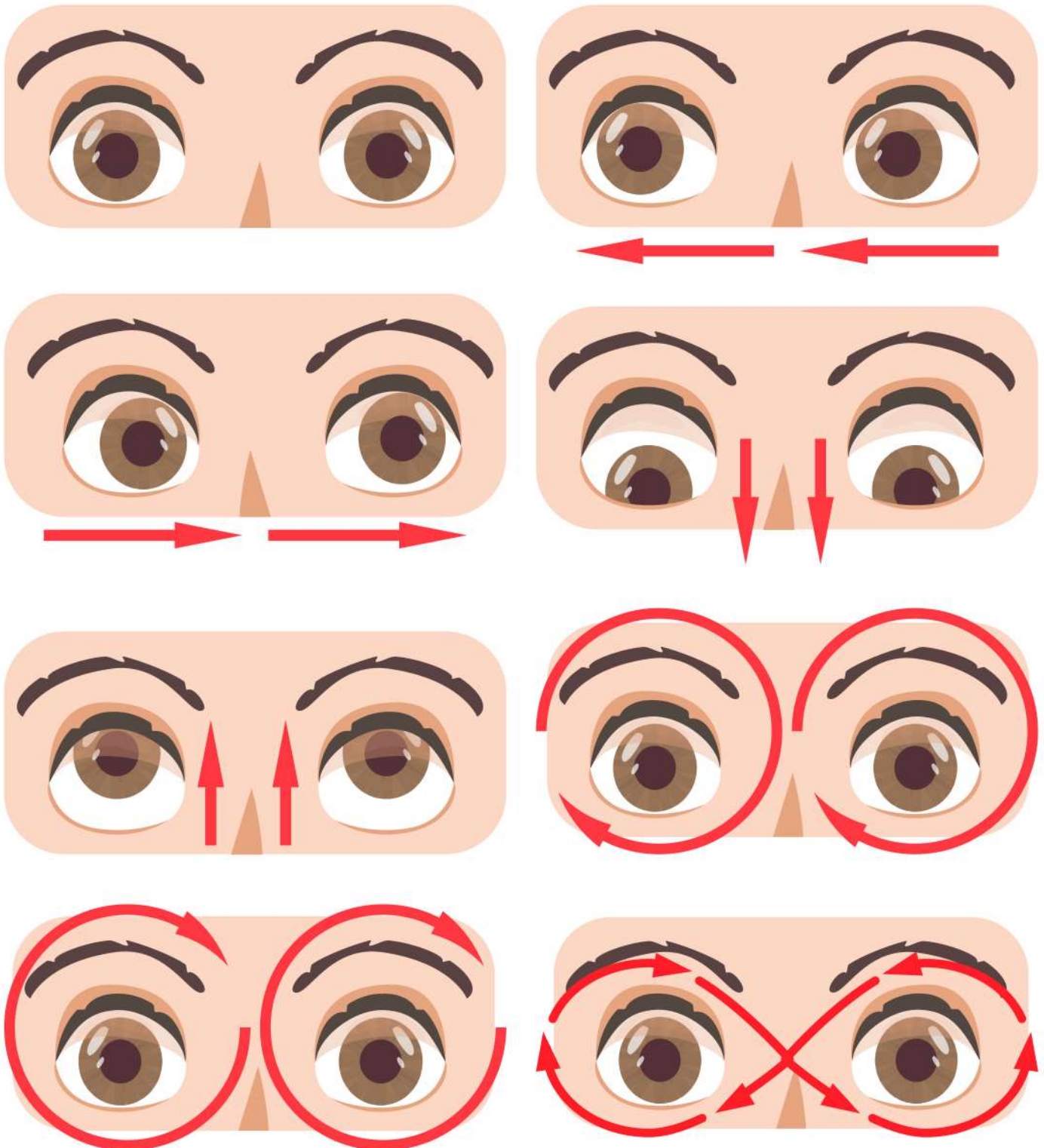
podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

Ćwiczenia oczu

1. Poruszaj oczami w lewo i w prawo, a potem w górę i w dół.
2. Spójrz po skosie w obu kierunkach.
3. Zakreśl oczami koła – raz zgodnie, raz przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
4. Rysuj wzrokiem ósemki w obu kierunkach.

Każde ćwiczenie powtórz 5–10 razy. Korzystaj ze strzałek na ilustracji. Rób przerwy, jeśli ich potrzebujesz.



Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

1 minuta na rozluźnienie ciała

Opis: Rozluźnij szczękę – niech opadnie swobodnie. Delikatnie oprzyj język o podniebienie. Oddychaj powoli przez nos.

Potrząśnij dłońmi 10 razy, pozwalając mięśniom całkowicie się rozluźnić – barki, łokcie i nadgarstki też powinny być luźne.

Opuść ramiona – oddal je od uszu.

Przesuwaj wzrok w lewo i prawo 10 razy.

Wysuń język i zrób wydech, następnie wdech przez nos – powtórz 10 razy.

Na koniec weź 3 bardzo powolne i głębokie oddechy.

Uwolnienie napięcia z ciała (redukcja lęku)

- Czoło: rozluźnij przestrzeń między brwiami i nad brwiami.
- Szczeka: otwórz i zamknij usta, poruszaj nimi w lewo i prawo.
- Szyja: kiwaj głową na „tak” i „nie”, wykonaj powolne kręgi głową.
- Ramiona: opuść je i wykonaj kilka krążeń, oddalając od uszu.
- Klatka piersiowa: połóż dłoń na klatce i oddychaj głęboko.
- Brzuch: rozluźnij mięśnie brzucha, kołyszając ramionami w przód i w tył.
- Dłonie: zaciśnij pięści, a potem szeroko rozprostuj palce.

Oddech Światła

Opis: Wyobraź sobie, że z każdym wdechem wdychasz światło, które przenika całe Twoje ciało aż do komórek.

Z każdym wydechem światło łagodnie się rozchodzi, wypełniając Cię ciepłem.

Oddychaj tak 9 razy – każdy oddech to inny kolor tęczy, zaczynając i kończąc na bieli.

Otulenie siebie dla poczucia bezpieczeństwa (Self-holding)

Opis: Stosuj, gdy czujesz się przeciążony/a, przytłoczony/a lub nadmiernie pobudzony/a.

- Połóż jedną dłoń na czole, drugą na sercu.
- Poczuj ciepło swoich dłoni i ich kontakt z ciałem.
- Oddychaj spokojnie, skupiając się na ruchu klatki piersiowej – aż poczujesz, że to wystarczy.



MIESIĘCZNY planer

MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

30-DNIOWE WYZWANIE NAWADNIANIA

„Woda jest siłą napędową całej natury” (Leonardo da Vinci)

W tym miesiącu postaraj się pić codziennie zalecaną liczbę szklanek wody. Po wypiciu każdej szklanki zaznacz odpowiednią ikonę przy danym dniu. Obserwuj swoje postępy i zobacz, jak regularne nawodnienie wpływa na Twoją energię i samopoczucie.

1	       	16	       
2	       	17	       
3	       	18	       
4	       	19	       
5	       	20	       
6	       	21	       
7	       	22	       
8	       	23	       
9	       	24	       
10	       	25	       
11	       	26	       
12	       	27	       
13	       	28	       
14	       	29	       
15	       	30	       

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and gray, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

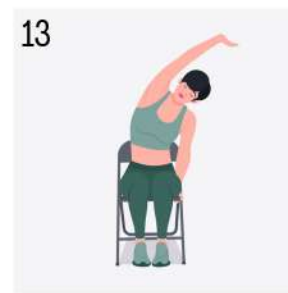
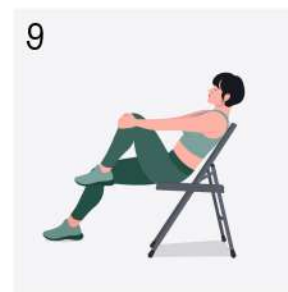
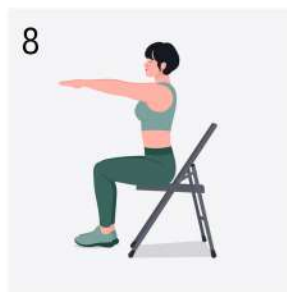
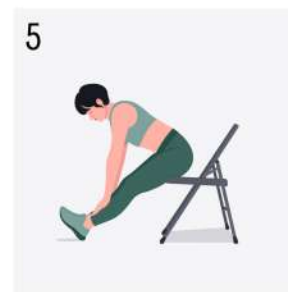
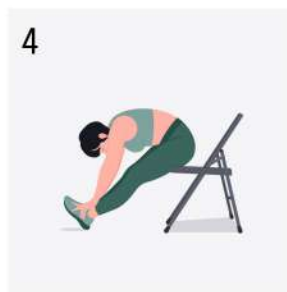
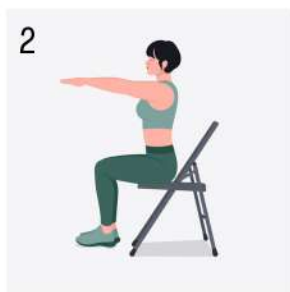
A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

Ćwiczenia na krześle

1. Usiądź prosto – wyprostuj plecy i wyciągnij nogi przed siebie.
2. Wyciągnij ręce – wyciągnij ramiona do przodu.
3. Zaokrąglaj plecy – delikatnie zaokrąglaj kręgosłup, jak rozciągający się kot.
4. Sięgnij do kostek – pochyl się i spróbuj dotknąć kostek.
5. Wyprostuj się – wróć do pozycji siedzącej z prostymi plecami.
6. Unieś nogi – podnieś obie nogi nad ziemię.
7. Przyciągnij kolana – przyciągnij kolana do klatki piersiowej i przytrzymaj chwilę.
8. Rozluźnij nogi i wyciągnij ręce – opuść nogi i ponownie wyciągnij ramiona do przodu.
9. Naprzemienne unoszenie kolan – przyciągaj raz jedno kolano do klatki piersiowej, raz drugie.
10. Rozluźnij nogi – wyprostuj je i pozwól im swobodnie opaść.
11. Delikatne skłony – pochyl się w stronę kostek, by rozluźnić plecy.
12. Unieś jedno ramię – podnieś jedną rękę w górę.
13. Rozciąganie boków – pochyl się w przeciwną stronę, potem zmień rękę i stronę.

Wskazówka:

Każde ćwiczenie powtórz 5–10 razy. Jeśli któreś z nich jest dla Ciebie niewygodne lub trudne, po prostu je pomini i przejdź do kolejnego.



Sprawność fizyczna i elastyczność

Wędrowka w domu

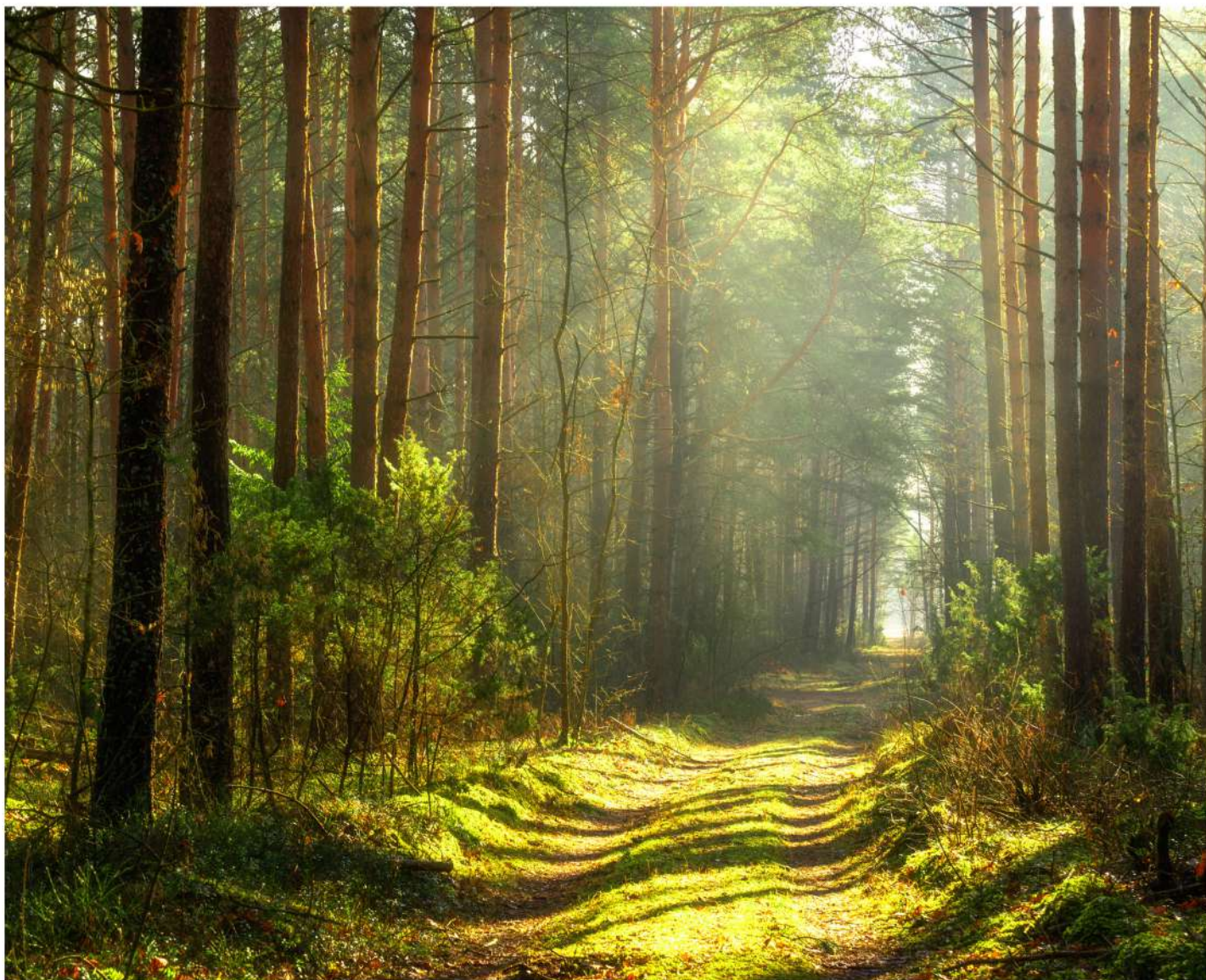
Opis: Maszeruj w miejscu, wyobrażając sobie, że spacerujesz ścieżką w pięknym lesie. Stawiając kroki, rozglądaj się – jakbyś podziwiał/a otaczającą przyrodę. Obracaj delikatnie głowę i ramiona na boki, jakbyś „oglądał/a drzewa”.

Schyl się do wysokości kolan i „zbieraj jagody”.

Pochyl się aż do podłogi i „zbieraj grzyby”.

Wyciągnij ręce w górę i „zrywaj szyszki”.

Ćwicz przez 10 minut, naprzemiennie wykonując te ruchy.



MIESIĘCZNY planer

MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

MIESIĄC Z SAMOAKCEPTACJĄ

„Ty sam, tak samo jak każdy inny człowiek w całym wszechświecie, zasługujesz na swoją miłość i troskę.” (Budda)

Wypełnij tę stronę, aby zastanowić się nad miłością do siebie i ustalić intencje na ten miesiąc.

Jaki jest mój priorytet na ten miesiąc?

Co sprawia mi radość i chcę robić tego więcej?

Życzliwa myśl dla siebie:

Mała zmiana, którą chcę wprowadzić w tym miesiącu:

Jak mogę codziennie okazywać sobie miłość?

Rzeczy, które chcę kontynuować:

Rzeczy, które chcę przestać robić:

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

SRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORYTETY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and black, forming a continuous pattern across the entire page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

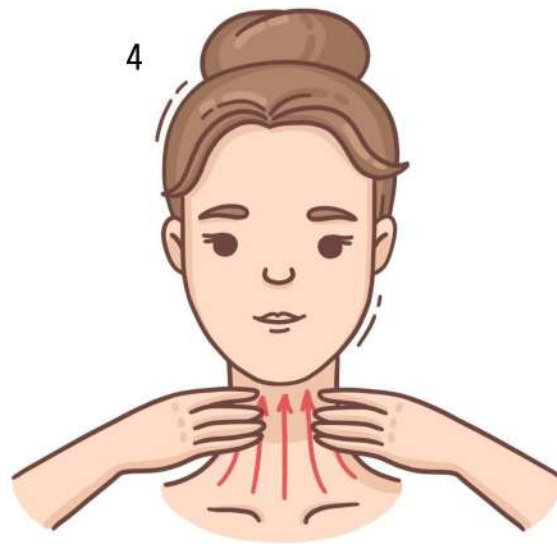
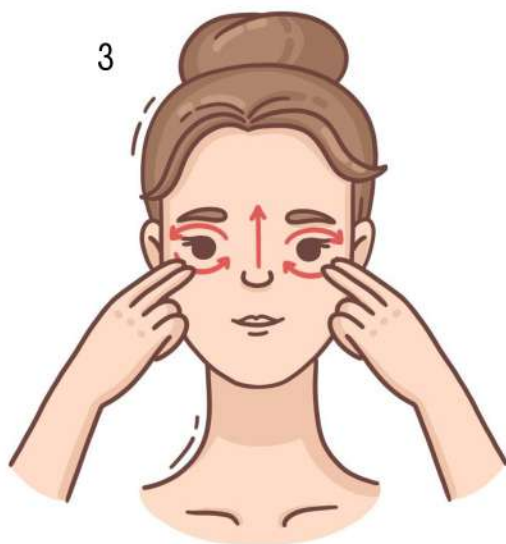
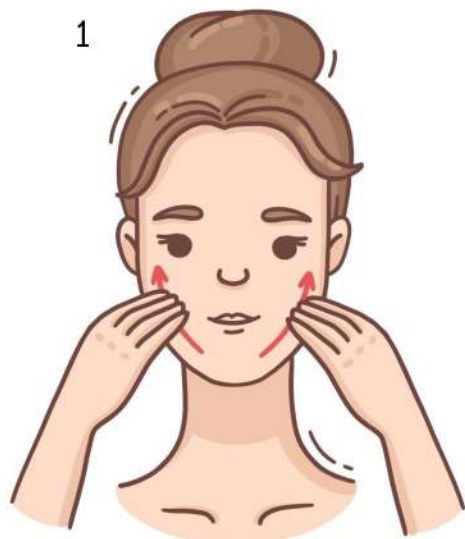
[illegible]

Masaż twarzy

Odśwież i zrelaksuj skórę dzięki tym delikatnym krokom:

1. **Policzki:** delikatnie masuj policzki opuszkami palców, wykonując ruchy ku górze.
2. **Cała twarz:** używając obu dłoni, przesuwaj opuszki palców od środka twarzy (od okolic nosa) na zewnątrz, w stronę linii włosów.
3. **Okolice oczu:** rozpocznij od zewnętrznego kącika oka i zataczaj delikatne kręgi w kierunku wewnętrznego kącika – wzdłuż brwi i pod okiem.
4. **Szyja:** przesuwaj palce od podstawy szyi w górę, w kierunku podbródka, wykonując długie, łagodne ruchy.

Wskazówka: przed rozpoczęciem nałóż odrobinę kremu lub olejku do twarzy, aby ułatwić masaż i chronić skórę. Każdy etap powtórz 5–10 razy, stosując lekki nacisk, aby uzyskać najlepsze efekty.



Aktywowanie „hormonów szczęścia”

Endorfina – naturalny „środek przeciwbólowy”

- Obejrzyj komedię
- Zjedz czekoladę
- Ćwicz na świeżym powietrzu

Dopamina – hormon nagrody

- Ukończ jakieś zadanie
- Zjedz coś smacznego
- Świętuj swoje sukcesy – nawet te najmniejsze

Oksytocyna – hormon miłości

- Trzymaj się za ręce z bliską osobą
- Przytul kogoś
- Powiedz komuś coś miłego

Serotonina – stabilizator nastroju

- Medytuj
- Spaceruj wśród przyrody
- Spędzaj czas na słońcu



MIESIĘCZNY planer



MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

MONITORING SNU



W tym miesiącu śledź swój sen, zaznaczając jedną kropkę za każdą przespaną godzinę (maksymalnie 12 kropek).

Jeśli śpisz więcej niż 12 godzin, zapisz to na marginesie.

Zastanów się, jak ilość snu wpływa na Twoją energię i samopoczucie w ciągu dnia.

Korzystaj z tego narzędzia, aby dostrzec wzorce i poprawić jakość swojego odpoczynku!

LICZBA GODZIN SNU:[illegible]

16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, spaced evenly across the entire page. There are no margins or additional markings on the paper.

Ćwiczenia na pamięć i sprawność umysłową

Lista z pamięci

Opis: Sporządź listę 5–10 produktów lub rzeczy (np. zakupów albo zadań na dzień/tydzień). Poświęć 5–10 minut na jej zapamiętanie. Po 30 minutach spróbuj odtworzyć listę z pamięci. Sprawdź, czego nie zapisałeś/aś i uzupełnij brakujące elementy. Powtórz ćwiczenie po godzinie.

Kto jest kim

Opis: Wyciągnij pudełko ze starymi zdjęciami rodzinnymi lub ze znajomymi i spróbuj sobie przypomnieć, kto na nich jest i w jakich okolicznościach je zrobiono. Przypomnij sobie rozmowy lub wydarzenia, które im towarzyszyły. Wybierz jedno zdjęcie, przyklej je w plannerze taśmą i napisz kilka zdań o tej chwili.

Spacer po domu w wyobraźni

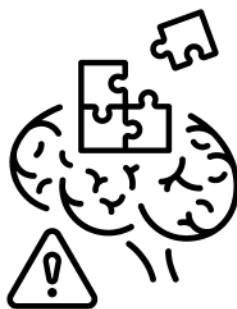
Opis: Zamknij oczy i „przejdź się” po jednym z pokoi w swoim domu (ale nie tym, w którym aktualnie jesteś). Przypomnij sobie, co znajduje się w każdym kącie, na każdej półce. Postaraj się zapamiętać szczegóły: kolory ścian, ustawienie mebli, przedmioty na półkach, zdjęcia na ścianach. Na końcu wróć do pokoju i oceń, jak Ci poszło.

Alfabet bliskich osób

Opis: Spróbuj przypomnieć sobie imię znajomej osoby do każdej litery alfabetu. Na przykład A jak Anna, B jak Borys itd.

List do siebie

Opis: Napisz krótki list, w którym opowiesz o swoich myślach i planach na najbliższy miesiąc. Po kilku tygodniach przeczytaj go ponownie i sprawdź, co się sprawdziło, a co nadal jest aktualne.



Zmień przyzwyczajenia

Opis: Wykonuj drobne codzienne czynności ręką, której zwykle nie używasz – np. mycie zębów, obsługa telefonu czy jedzenie.

Liczenie wstecz

Opis: Licz wstecz od 100, odejmując kolejno 3, potem 4, a następnie 7.

Joga dla mózgu

Opis: Zaciśnij prawą dłoń w pięść i unieś kciuk – utrzymaj tę pozycję. Następnie zaciśnij lewą dłoń i wyprostuj mały palec. Teraz spróbuj naprzemiennie zmieniać układ dłoni w obu rękach.



MIESIĘCZNY planer



MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

MONITORING CIŚNIENIA KRWI

W tym miesiącu skup się na codziennym monitorowaniu ciśnienia krwi – to ważne dla lepszego zrozumienia swojego zdrowia i przekazywania lekarzowi dokładnych informacji.

dzień	godzina	skurczowe (górne)	rozkurczowe (dolne)	tętno	uwagi
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					

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORYTETY

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and gray, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

Produkty dobre dla zdrowia

Zdrowe kości

- Produkty mleczne: mleko, jogurt i sery typu Parmezan są bogate w wapń – niezbędny dla mocnych kości.
- Zielone warzywa liściaste: szpinak, jarmuż i brokuły dostarczają wapnia, witaminy K i innych ważnych składników.
- Ryby: łosoś, tuńczyk, sardynki – źródła witaminy D i kwasów omega-3, wspomagają zdrowie kości i są dobrze przyswajalne.
- Rośliny strączkowe: fasola, ciecierzycza, soczewica – bogate w wapń i składniki wzmacniające kości.
- Orzechy i nasiona: migdały, orzechy brazylijskie, sezam – dostarczają wapnia i magnezu.



Zdrowe oczy



- Marchew: bogata w beta-karoten (prekursor witaminy A), wspiera wzrok. Pomarańczowo-żółte owoce i warzywa, takie jak dynia, morele czy papryka, również wspierają zdrowie oczu.
- Źródła witaminy C: cytrusy, truskawki, kiwi, pomidory i zielone warzywa liściaste.
- Owoce bogate w bioflawonoidy: jagody, jeżyny, maliny, winogrona – wspomagają mikrokrażenie w oczach.
- Kwasy omega-3 i witamina E: zawarte w tłustych rybach (łosoś, tuńczyk) oraz orzechach, pomagają zachować zdrową strukturę oka.
- Zielone warzywa liściaste: szpinak i jarmuż – źródła luteiny i zeaksantyny, które chronią wzrok.
- Minerały antyoksydacyjne: cynk, selen, miedź, mangan – obecne w pełnych ziarnach, jajkach, migdałach i gorzkiej czekoladzie.

Zdrowe stawy

- Tłuste ryby: łosoś i sardynki – bogate w omega-3, zmniejszają stany zapalne i bóle stawów.
- Owoce i warzywa: wiśnie, ananas i warzywa kapustne (np. brokuł, kapusta) – działają przeciwzapalnie i dostarczają witamin.
- Oliwa z oliwek: dobre źródło antyoksydantów i zdrowych tłuszczów; ogranicz tłuszcze nasycone, takie jak masło.
- Rośliny strączkowe: soczewica i fasola – bogate w błonnik i białko, wspierają zdrowie stawów.



Funkcje mózgu



- Orzechy włoskie: bogate w kwasy omega-3 i przeciwutleniacze, wspomagają pracę mózgu. Są też świetnym źródłem witaminy E. Inne źródła: migdały, orzechy nerkowca, laskowe, zielone warzywa liściaste, nasiona sezamu, siemę lniane, pestki słonecznika i pełne ziarna zbóż.
- Niezbędne kwasy tłuszczowe: organizm musi je pozyskiwać z diety. Kwasy omega-3 (EPA i DHA) znajdują się m.in. w tłustych rybach, takich jak łosoś, tuńczyk, makrela, śledź i sardynki. Roślinne źródła to: siemę lniane, soja, pestki dyni i orzechy włoskie. Te tłuszcze wspierają zdrowie mózgu, serca i stawów.
- Owoce: banany, pomarańcze i borówki wspierają pamięć krótkotrwałą. Ciemne owoce, takie jak winogrona, czereśnie i jeżyny, zawierają związki ochronne. Pomarańcze zmniejszają stres i lęk, a witamina C wspomaga zdrowie mózgu i może chronić przed demencją.
- Pełne ziarna: produkty z nieoczyszczonych zbóż – np. płatki owsiane, jęczmień, orkisz i proso – poprawiają koncentrację dzięki powolnemu uwalnianiu glukozy, co sprzyja aktywności umysłowej.

Zdrowie serca

- Pełne ziarna: owies, ryż brązowy i inne produkty pełnoziarniste obniżają poziom cholesterolu i są bogate w błonnik.
- Rośliny strączkowe: ciecierzycza, soczewica i fasola dostarczają białka, żelaza (obniża poziom cholesterolu), potasu (obniża ciśnienie krwi) i fosforu (wspiera mięśnie, w tym serce).
- Owoce: jabłka, jagody, cytrusy i mango – bogate w przeciwutleniacze i błonnik, wspomagają obniżenie cholesterolu oraz wspierają zdrowie serca.
- Zielone warzywa liściaste: szpinak, kapusta, brokuły – źródło witaminy K i antyoksydantów, które zmniejszają stany zapalne, chronią tętnice i poprawiają krążenie.
- Orzechy i nasiona: orzechy włoskie, laskowe i nasiona chia – zawierają kwasy omega-3 i witaminę E, które wspierają zdrowie serca i naczyń krwionośnych.



MIESIĘCZNY planer

MIESIĄC:

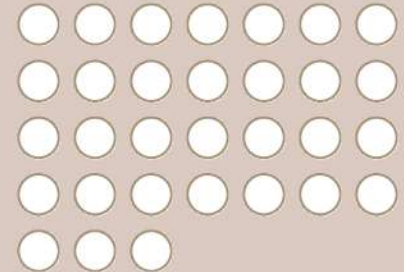
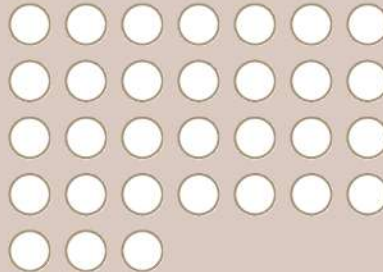
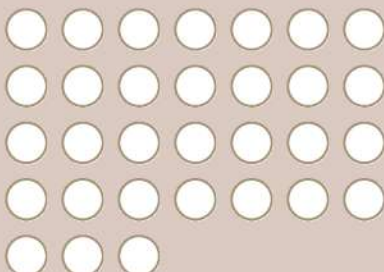
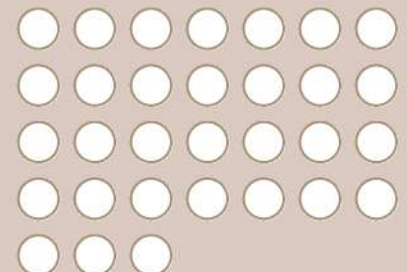
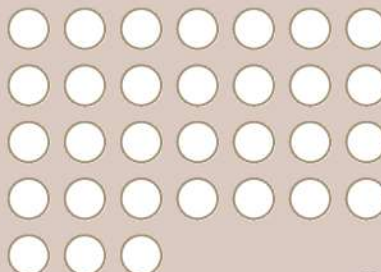
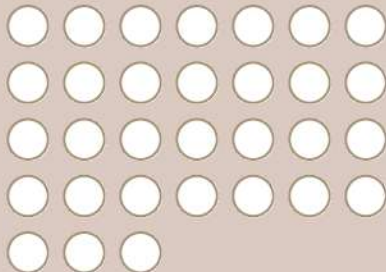
ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

Uśmiechnąłem/am się lub się
zaśmiałem/am chociaż raz
dzisiaj



TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and gray, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The lines are thin and gray, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

Uważna wyprawa zmysłów

Możemy ćwiczyć uważność na świeżym powietrzu, obserwując to, co widzimy, słyszymy, czujemy, smakujemy i dotykamy. Sprawdź, ile z poniższych rzeczy uda Ci się zauważyć lub zrobić:

1

Zwróć uwagę na pogodę: czy jest słonecznie czy pochmurno? Jak powietrze czuje się na Twojej skórze – ciepłe, chłodne, z wiatrem?

2

Znajdź drzewo lub roślinę: delikatnie dotknij jego kory lub liści. Jaką mają fakturę?

3

Powąchaj kwiat lub zioło: z czym kojarzy Ci się ten zapach?

4

Zaobserwuj małe stworzenie: zobacz ptaka, owada lub wiewiórkę – nie przeszkadzając im.

5

Wysłuchaj się w dźwięki wokół siebie: czy słyszysz ptaki, szum liści, odgłosy z daleka?

6

Znajdź skarb natury: poszukaj liści, gładkiego kamyka lub płatków kwiatów. Ile ciekawych kształtów uda Ci się znaleźć?

7

Usiądź na zewnątrz: poczuj ziemię lub ławkę pod sobą – czy jest miękko, czy twardo? Spójrz pod nogi – jakie widzisz kolory i kształty?

Koło życia

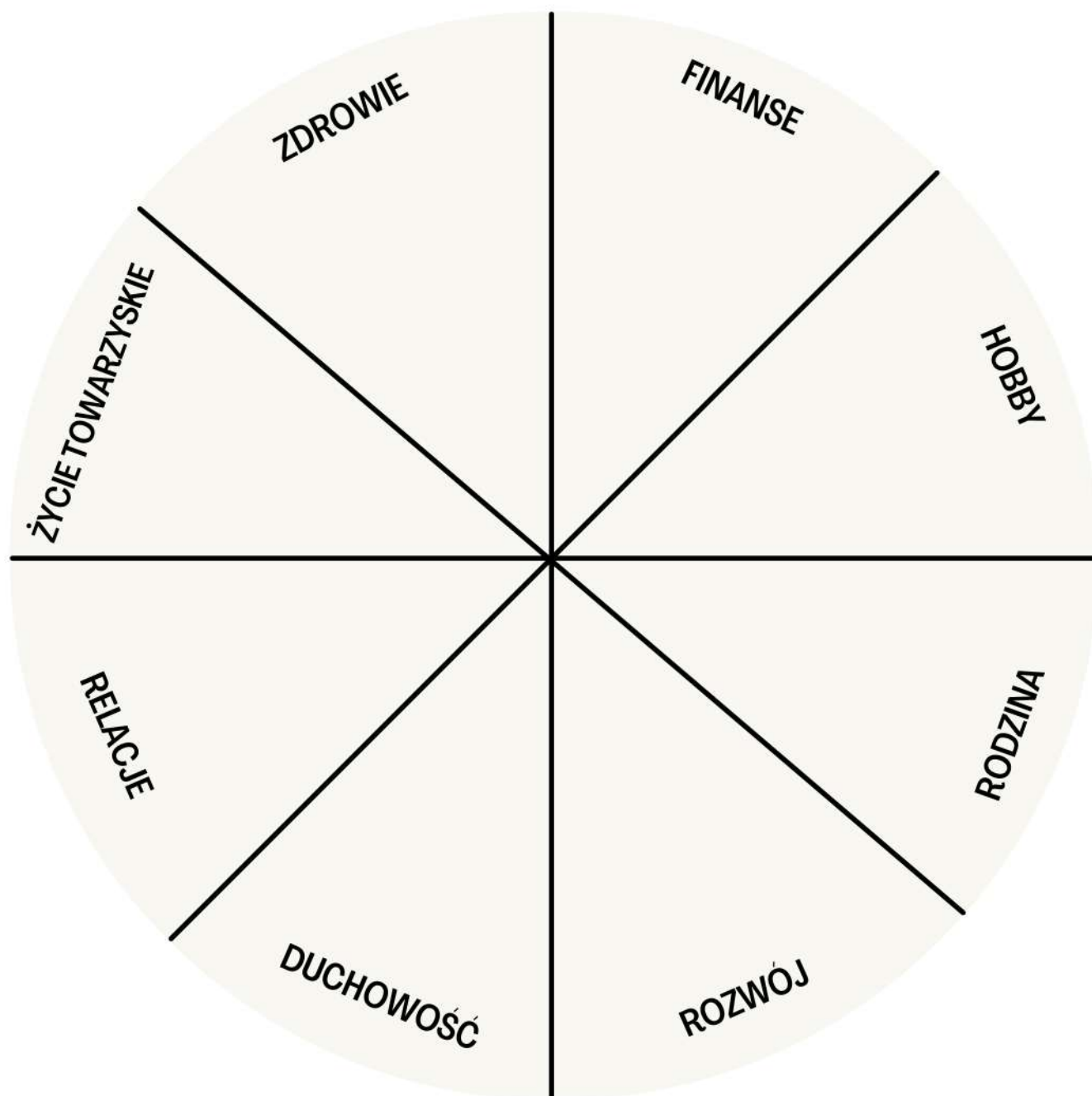
1. Dla każdego obszaru koła (np. Zdrowie, Relacje, Hobby) pokoloruj wycinek od środka na zewnątrz, aby pokazać swój poziom satysfakcji:

- bliżej środka = niższa satysfakcja,
- bliżej zewnętrznej krawędzi = wyższa satysfakcja.

2. Pokoloruj tyle każdego wycinka, ile odpowiada Twojemu poziomowi zadowolenia.

3. Spójrz na ukończone koło: Czy jest zrównoważone, czy są obszary, które chciał(a)byś poprawić?

Wykorzystaj to narzędzie do refleksji nad swoim dobrostanem i poszukaj sposobów na wprowadzenie większej równowagi i radości do swojego życia.



MIESIĘCZNY planer

MIESIĄC:

ROK:

[illegible]

notatki

[illegible]

30-DNIOWE WYZWANIE DLA UMYSŁU I PAMIĘCI

"Pamięć to pamiętnik, który wszyscy nosimy przy sobie" (Oscar Wilde)

Codziennie podejmij małe wyzwanie dla umysłu lub pamięci. Ćwicz i baw się dobrze!



Wymień 3 przyjaciół z dzieciństwa



Opisz ulubioną rodzinną tradycję



Opisz miejsce, które kochasz odwiedzać



Naucz się 5 nowych słów i zapamiętaj je



Napisz tekst używając ręki niedominującej



Zamknij oczy i nazwij 5 dźwięków, które słyszysz



Odliczaj wstecz od 100, odejmując po 7



Przywołaj w pamięci swój pierwszy dom



Spójrz na starą fotografię i opisz szczegóły (miejsce, ludzi...)



Rozwiąż w pamięci proste zadanie matematyczne



Wymień 3 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczny/a



Spróbuj powiedzieć alfabet od końca



Wyobraź sobie swój pokój z dzieciństwa – co się w nim znajdowało?



Naucz się nowego faktu i opowiedz go komuś



Przypomnij sobie smak ulubionego dania z dzieciństwa



Wymień jak najwięcej zwierząt w 1 minutę



Policz, ile czerwonych przedmiotów widzisz wokół siebie



Wyobraź sobie idealne wakacje – opisz je



Zamknij oczy i wyobraź sobie ulubiony zapach



Wymień 5 rzeczy, które w tym tygodniu wywołały u Ciebie uśmiech



Przeliteruj w myślach jakieś słowo od końca



Przypomnij sobie radosne wspomnienie ze szkoły



Opisz swoją pierwszą pracę lub hobby



Wymień 3 piosenki z czasów swojej młodości



Spróbuj zapamiętać krótki wiersz lub cytata



Wyobraź sobie ulubioną zabawę z dzieciństwa – opisz ją



Przypomnij sobie dowcip lub zabawną sytuację z przeszłości



Wymień 3 wydarzenia historyczne, które pamiętasz



Policz do 50, klaszcząc zamiast co piątej cyfry



Zastanów się: które wyzwanie było Twoim ulubionym?

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

[illegible]

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORITY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

TYGODNIOWY planer

 DATA:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŠRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

NOTATKI

PRIORYTETY

[illegible]

podsumowanie

A full page of blank graph paper with a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 squares. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins or additional markings on the page.

Przepisy dla zdrowia

Zdrowe kości – Makaron z brokułem, serem feta i prażonymi pestkami słonecznika

Składniki:

- 150 g makaronu (pełnoziarnistego lub zwykłego)
- 1/2 brokuła
- 50 g sera feta
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 1 łyżeczka oliwy
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron i brokuła.
2. Pestki upraż na suchej patelni.
3. Wymieszaj wszystko, dodaj pokruszoną fetę i oliwę.
4. Dopraw do smaku.

Brokuł, feta i pestki to źródła wapnia i magnezu. Dobre dla kości, a także dla trawienia i ciśnienia.

Zdrowe serce – sałatka z burakiem i serem

Składniki:

- 1 średni burak (może być już ugotowany)
- 30–40 g sera koziego (można zastąpić twarogiem)
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- 1/2 jabłka
- Kilka liści sałaty lub rukoli
- Łyżeczka oliwy, kilka kropel soku z cytryny

Przygotowanie:

1. Pokrój buraka, jabłko i ser w kostkę.
2. Dodaj orzechy i sałatę.
3. Skrop oliwą i sokiem z cytryny, delikatnie wymieszaj.

Buraki wspomagają krążenie i obniżają ciśnienie. Ser kozi i orzechy to źródła zdrowych tłuszczów, wspierających serce i naczynia krwionośne.

Zdrowy mózg – Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego

Składniki:

- 1 wędzona makreła (ok. 200 g, bez skóry i ości)
- 2 jajka na twardo
- 1 ogórek kiszony
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (lub twarogu)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka siemienia lnianego lub oleju lnianego

Przygotowanie:

1. Obierz makrele z ości i rozdrobnij widelcem w misce.
2. Posiekaj jajka, ogórka i szczypiorek – dodaj do ryby.
3. Wymieszaj z jogurtem i musztardą. Dopraw solą i pieprzem.
4. Na koniec możesz dodać łyżeczkę siemienia lub oleju lnianego.
5. Podawaj na ciemnym pieczywie lub z chrupkim chlebkiem.

Makrele to źródło omega-3, jajka zawierają cholinę wspierającą pamięć, a kiszone ogórki wspomagają florę jelitową, która wpływa na pracę mózgu.

Zdrowe oczy – Omlet z pomidorami, szpinakiem i serem

Przygotowanie:

1. Na patelni na odrobinie masła, podsmaż szpinak i pomidora.
2. Wlej roztrzepane jajka, posyp serem.
3. Smaż na małym ogniu, aż się zetnie.

Szpinak i jajka zawierają luteinę i witaminę A – chronią wzrok. Pomidor dostarcza likopenu – ważnego przeciwutleniacza.

Składniki:

- 2 jajka
- Garść świeżego szpinaku (lub trochę mrożonego)
- 1 mały pomidor
- 1 łyżka startego sera (żółty lub mozzarella)
- Sól, pieprz, odrobina masła

Zdrowe stawy – galareta drobiowa z kurczaka

Przygotowanie:

1. Mięso zalej 500 ml zimnej wody, zagotuj, zbierz szumowiny.
2. Dodaj obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotuj na małym ogniu ok. 40 minut pod przykryciem.
3. Wyjmij mięso i warzywa. Przecedź wywar, jeszcze gorący wymieszaj z żelatyną, aż się całkowicie rozpuści.
4. Oddziel mięso od kości i skóry, pokrój. Marchewkę pokrój w plasterki, przygotuj jajka (pokrojone w ćwiartki lub plasterki).
5. Do 4 małych miseczek/szklanek (ok. 200–250 ml każda) włóż po trochu: natkę, mięso, groszek, kukurydzę, marchewkę, jajko.
6. Zalej ostrożnie wywarem. Wystudź i wstaw do lodówki na kilka godzin, aż stężeje.

Galaretka z kurczaka dostarcza naturalnego kolagenu, który wspiera zdrowie stawów i pomaga w ich regeneracji.

Składniki:

- 2 pałki (podudzia) lub 1 duże udko z kurczaka – ok. 300 g
- 1 marchewka
- Kawałek selera, pietruszki i pora
- 2 jajka na twardo
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki groszku z puszki
- Spora łyżka posiekanej natki pietruszki
- 500 ml wody (2 szklanki)
- 20 g żelatyny (ok. 2 płaskie łyżki)
- Przyprawy: 2 ziela angielskie, 1 liść laurowy, 1/4 łyżeczki ziaren pieprzu, 1/2 łyżeczki soli

