

KARTY PRACY

6-DNIOWE WYZWANIE ROZWOJOWE



Ćwiczenie 2

A jaką Ty jesteś dla siebie przyjaciółką?

*Nie bez powodu zostawiam tyle wolnego miejsca na Twoje odpowiedzi. Idealnie by było gdybyś zapisała wszystkie linijki. Wierzę, że z każdym dniem będzie Ci coraz łatwiej.

Zadanie nr. 1

Ustaw nową tapetę w telefonie

Wpadnij na moje instastories @elajza i pobierz tapetę na swój telefon. Najlepiej gdyby tapeta znalazła się na ekranie początkowym (czyli tym, który widzisz przed odblokowaniem telefonu)

Tapety będą z cytatem, który ma za zadanie codziennie przypominać Ci, że zasługujesz na swoją miłość. Że miłość i troska w stosunku do siebie są leczące i dają ukojnie.

"Zasługuję na swoją miłość"

Niech to będzie Twoja afirmacja, czyli zdanie, które będziesz powtarzać jak mantrę.

*Powiedz to zdanie na głos 5 razy

Zadanie nr. 2

Zrób ćwiczenie oddechowe. Zajmie Ci to nie więcej niż 5 minut, a pozwoli się skupić, uspokoić oddech i zrelaksować.

Wejdź na insta profil: @sandra_osipiuk

Kliknij w najnowszy post (widać na nim okładkę naszego wyzwania), a na zdjęciu obok jest ćwiczenie oddechowe.

Zadanie dodatkowe

Dodaj post na instagram. Napisz publicznie (do wszystkich swoich znajomych /followersów/ odbiorców) co w sobie lubisz. Napisz o cechach, umiejętnościach ale też o wyglądzie zewnętrznym. Zachęć swoich odbiorców by w komentarzach również podzielili się tym, co w sobie lubią i z czego są dumni!

Pomocne hashtagi: #kobiecość #pozytywnemyslenie #grlpower #mojczas #samoakceptacja #selflovegeneration #kochamsiebie #przemiana #selfpositive #findyourfire #kochajsiebie #selflovery #cialopozytywne

Zadanie nr. 3

Dzisiejszym zadaniem jest przesłuchanie Medytacji Miłości. Jest naprawdę uzdrawiająca i oczyszczająca. To najlepsza rzecz, jaką możesz dziś dla siebie zrobić.

Link do medytacji:

<https://youtu.be/3JVKNtbXreY>

PS. Możesz też wpisać w google:

Medytacja Miłości Gosia Mostowska

Zadanie dodatkowe

Obejrzyj film Nishki o fat shamingu. Wypowiadają się w nim też polskie influencerki, a Natalia, przekazuje sporo fachowej wiedzy o tym zagadnieniu. To bardzo ciekawy materiał i naprawdę daje do myślenia.

:Link do filmu:

<https://youtu.be/m3l9L9wGT4s>

PS Możesz też wpisać w google:

Nishka Body Shaming

Ćwiczenie 6

Praktyka wdzięczności. Napisz za co jesteś w swoim życiu wdzięczna.

Gdybyś urodziła się dzisiaj tylko z tym za co podziękowałeś wczoraj, to z czym/ z kim byś się urodziła?

Zadanie nr. 4

Zrób sobie maseczkę (na twarz/włosy) albo weź odprężającą kąpiel. Możesz też zrobić swój ulubiony rytuał pielęgnacyjny. Ważne, byś spędziła ten czas sama ze sobą, pielęgnując swoje piękne ciało.

Zadanie dodatkowe

Zrób Jogę! Proponuję Ci coś genialnego, jogę na dobry humor. Basia Tworek proponuje praktykę w doborowym towarzystwie.

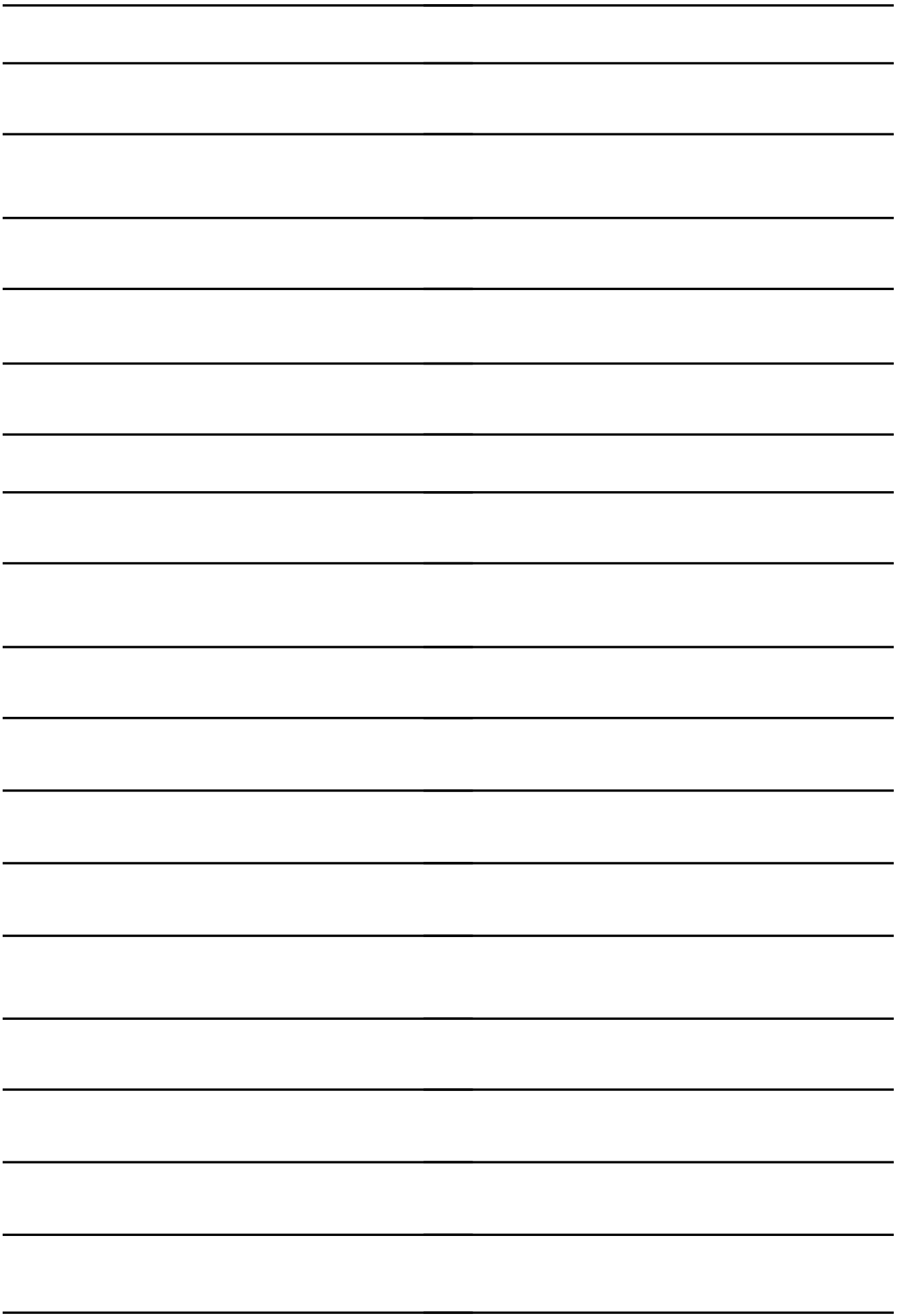
Uwielbiam tę sekwencję i serio, poprawia humor stukrotnie! Zobaczcie dlaczego :)

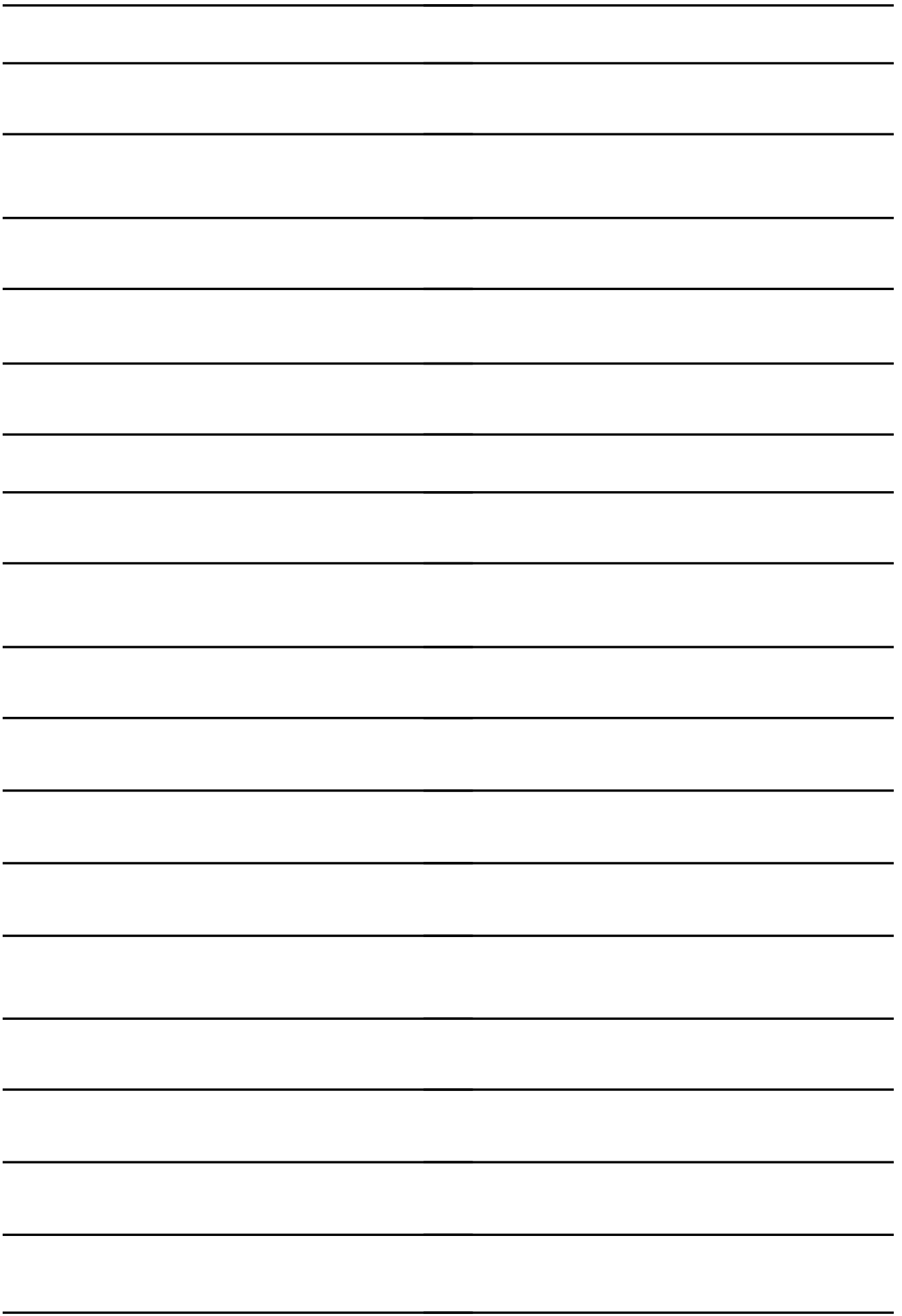
Link do jogi z Basią:

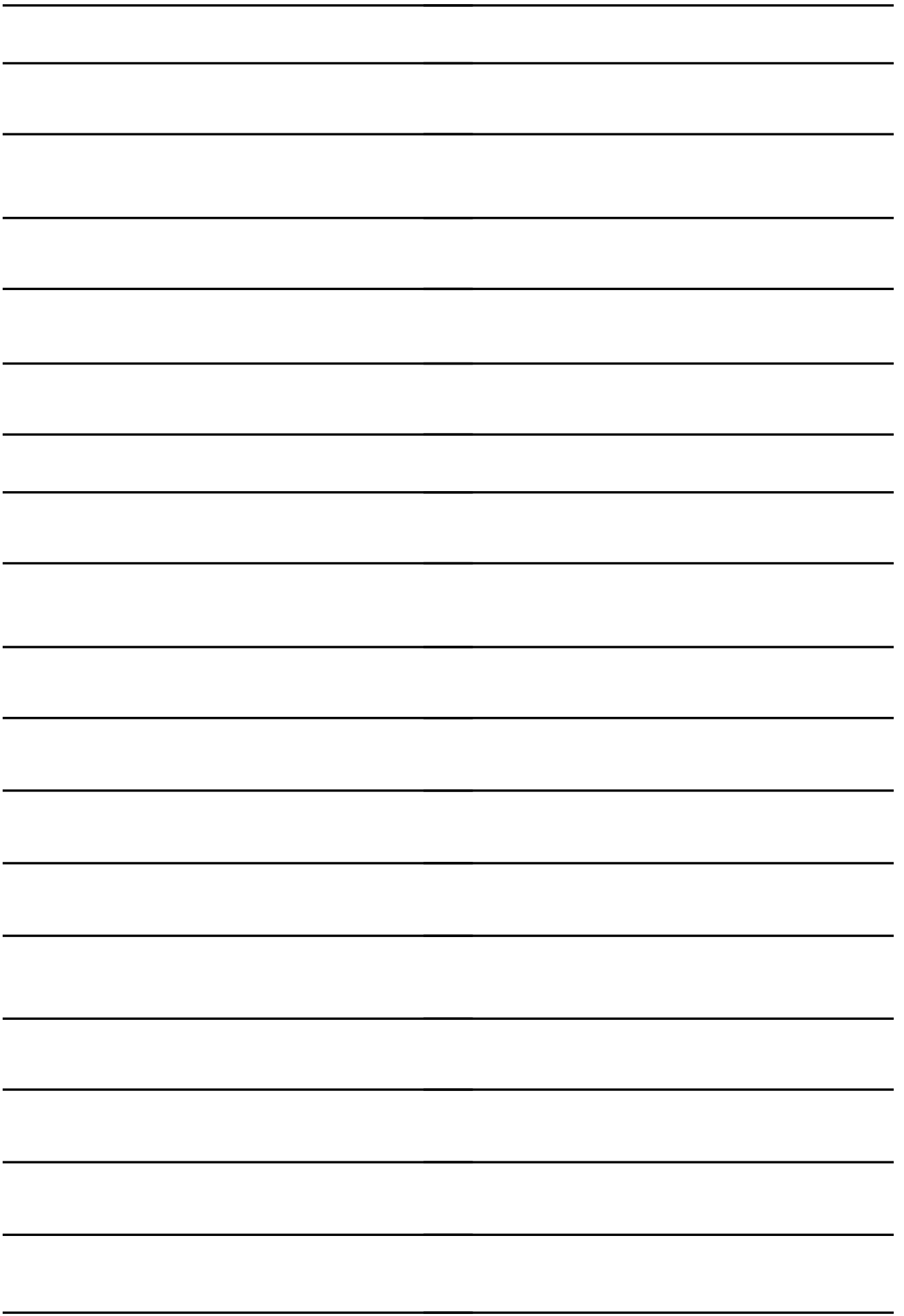
<https://youtu.be/WeAVgaI0AD8>

Możesz też wpisać w google

Basia Tworek joga na lepszy humor









Izabela
W Y D R Y C H