WYŚPIJ SIĘ: BEZPŁATNA KARTA DO WYDRUKOWANIA

Karta odpoczynku na 7 dni

Przez tydzień zapisuj godziny snu, minuty relaksacji i napięcie w skali 0-10. Nie oceniasz się, tylko obserwujesz. Po tygodniu łatwiej zobaczyć, co pomaga.

Dzień	Zasypiam o	Wstaję o	Relaksacja (min)	Napięcie rano 0-10	Napięcie wieczorem 0-10	Co pomogło, co przeszkadzało
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Sobota						
Niedziela						

WSKAZÓWKA NA WIECZÓR

Na godzinę przed snem odłóż telefon poza łóżko. Zrób 5-15 minut relaksacji z bezpłatnego skryptu.

WSKAZÓWKA NA DZIEŃ

Między zadaniami zrób 2 minuty pauzy: barki w dół, szczęka luźno, kilka spokojnych oddechów.

PO TYGODNIU

Zakreśl dni z najniższym napięciem wieczorem. Co je łączy? To Twój pierwszy plan odpoczynku.