

# DZIENNIK

## dbania o swoje zdrowie

Dziennik dla osób, które chcą priorytetowo  
traktować dbanie o siebie.

*Ten dziennik należy do*

---

---

---

---

# JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ TEN DZIENNIK?

Dziennik Holistycznej Samoopieki to przewodnik, który pomaga zbadać wszystkie aspekty własnej opieki nad sobą. Zawiera sekcje dotyczące opieki fizycznej, mentalnej, emocjonalnej i duchowej. Dziennik pozwala również na refleksję nad swoją podróżą w dbaniu o siebie, ustalanie celów i śledzenie postępów.

Sekcja opieki fizycznej zawiera pytania dotyczące diety, ćwiczeń i nawyków związanych ze snem. Będziesz również zastanawiać się nad swoim ogólnym zdrowiem fizycznym i dobrym samopoczuciem.

Sekcja opieki psychicznej zawiera pytania dotyczące twoich myśli, emocji i poziomu stresu. Będziesz również zastanawiać się nad swoim zdrowiem psychicznym i dobrym samopoczuciem.

Sekcja opieki emocjonalnej zawiera pytania dotyczące relacji, samooceny i dobrego samopoczucia emocjonalnego. Będziesz również zastanawiać się nad swoim zdrowiem emocjonalnym i dobrym samopoczuciem.

Sekcja dotycząca duchowej samoopieki zawiera pytania o twoje wartości, przekonania i duchowość. Będziesz również zastanawiać się nad swoim zdrowiem i dobrym samopoczuciem duchowym

Zanim zagłębimy się w poszczególne sekcje, poświęćmy trochę czasu na zidentyfikowanie tego, co daje ci energię i jak to wdrożyć w codzienne rytuały i zbudować nawyk.

Dziennik zawiera również miejsce, w którym możesz ustalić cele dla swojej podróży dbania o siebie i śledzić swoje postępy. Prowadzenie dziennika na temat własnej opieki pozwoli Ci zidentyfikować obszary wymagające poprawy i wprowadzić trwałe zmiany, aby poprawić ogólne zdrowie i samopoczucie.

# ZNACZENIE DBANIA O SIEBIE

## I DLACZEGO TO JEST COŚ WIĘCEJ NIŻ MASECZKA NA TWARZY I MANICURE?

Dbanie o siebie stało się w ostatnich latach dość modnym hasłem. Wydaje się, że gdziekolwiek spojrzeć, ktoś mówi o znaczeniu dbania o siebie. Ale czym jest owo dbanie o siebie? I dlaczego jest to takie ważne?

Dbanie o siebie to każda działalność, którą wykonujesz świadomie, aby zadbać o swoje zdrowie fizyczne, psychiczne lub emocjonalne. Może to być cokolwiek, od wystarczającej ilości snu i ćwiczeń, po jedzenie zdrowych posiłków i spędzanie czasu z bliskimi.

Dbanie o siebie jest ważne, ponieważ pomaga ci pozostać zdrowym i radzić sobie ze stresem. Kiedy tego nie robisz, łatwo jest się wypalić i zostać przytłoczonym przez wymagania życia. Może to prowadzić do problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Dbanie o siebie **nie jest samolubne**. Jest to faktycznie niezbędne dla twojego samopoczucia. Kiedy dbasz o siebie, lepiej dbasz o innych.

Dbanie o siebie to coś więcej niż tylko maseczki na twarz i manicure. Chociaż te rzeczy mogą być częścią rutyny dbania o siebie, nie są jedynymi elementami. Dbanie o siebie dotyczy opieki nad całym sobą – ciałem, umysłem i duchem.

Ważne jest, aby znaleźć równowagę między dbaniem o siebie a opieką nad innymi. Nie można czerpać z pustego. Aby być dostępnym dla innych, musisz najpierw zadbać o siebie.

Celem tego dziennika jest pomoc w badaniu wszystkich aspektów dbania o siebie i znalezienie tego, co najlepiej działa dla ciebie.

Prowadzenie dziennika na temat twojej podróży w dbaniu o siebie pozwoli ci lepiej zidentyfikować obszary wymagające poprawy i wprowadzić trwałe zmiany, które poprawią ogólne zdrowie i samopoczucie.

## CO DODAJE CI ENERGII?

STWÓRZ LISTĘ RZECZY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE JESTEŚ SZCZĘŚLIWA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STWÓRZ LISTĘ RZECZY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE JESTEŚ  
WYCISZONA I ZRELAKSOWANA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CO DODAJE CI ENERGII?

STWÓRZ LISTĘ RZECZY, KTÓRE ROBISZ DLA PRZYJEMNOŚCI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

STWÓRZ LISTĘ RZECZY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ  
DOBRZE SAMA ZE SOBĄ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CO DODAJE CI ENERGII?

STWÓRZ LISTĘ ULUBIONEGO, ZDROWEGO JEDZENIA

---

---

---

---

---

---

---

---

## JAK STWORZYĆ RUTYNĘ, KTÓRA POMOŻE CI WDROŻYĆ NIEKTÓRE LUB WSZYSTKIE RZECZY W TWOJEJ LISTY?

- 1 Wybierz jedną lub dwie rzeczy z każdej listy i staraj się codziennie je robić.
- 2 Dodaj nowe rzeczy do listy, w momencie, gdy o nich myślisz.
- 3 Stwórz harmonogram, który zawiera czas na twoje aktywności dbania o siebie.
- 4 Trzymaj się swojego harmonogramu tak bardzo, jak to możliwe.
- 5 Bądź elastyczna – jeśli pojawi się coś, czego nie możesz zrobić, nie stresuj się tym, po prostu spróbuj zrobić to innego dnia.
- 6 Rób przerwy, kiedy ich potrzebujesz – jeśli czujesz się przytłoczona, weź kilka dni wolnego od swojego harmonogramu, aby odpocząć i naładować baterie.
- 7 Świętuj swoje sukcesy – za każdym razem, gdy trzymasz się swojego harmonogramu, pochwal siebie!

*DZIENNIK  
HOLISTYCZNEJ  
SAMOOPIEKI*

Fizyczne dbanie  
o siebie



JAK CZĘSTO JESZ NIEZDROWE JEDZENIE?

JAK CZĘSTO JESZ WARZYWA I OWOCE??

JAK CZĘSTO ĆWICZYSZ?

JAK CZĘSTO ŚPISZ ZDROWYM SNEM?

# DZIENNIK HOLISTYCZNEJ SAMOOPIEKI

JAK NA SKALI OD 1 - 10 OKREŚLISZ SWOJE ZDROWIE?  
1 - BARDZO SŁABO; 10 - WSPANIALE

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJE ZDROWIE  
FIZYCZNE??

## Wskazówki i rady

1. Zidentyfikuj zdrowe jedzenie, które lubisz i upewnij się, że włączasz je do swojej diety.
2. Znajdź ćwiczenia fizyczne, które dają ci radość i spraw, aby stały się częścią twojego tygodniowego harmonogramu.
3. Śpij co najmniej 7-8 godzin każdej nocy.
4. Rób przerwy w ciągu dnia, aby poruszać się i zaczerpnąć świeżego powietrza.
5. Umów się na wizytę u lekarza na kontrolne badanie lekarskie.
6. Korzystaj z masażu lub zabiegów na twarz.
7. Stwórz rutynę pielęgnacji skóry.
8. Pij dużo wody w ciągu dnia.
9. Zażywaj swoje witaminy!
10. Stwórz tablicę wizji z obrazkami tego, jak chcesz wyglądać i czuć się fizycznie.

*DZIENNIK  
HOLISTYCZNEJ  
SAMOOPIEKI*

DBAŁOŚĆ O  
SWÓJ ROZWÓJ  
MENTALNY

JAK CZĘSTO POZWALASZ SOBIE NA RELAKS I ODPRĘŻENIE?

JAK CZĘSTO SPĘDZASZ CZAS Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI?

JAK SOBIE RADZISZ ZE STRESEM?

JAK OCENIASZ SWOJE ZDROWIE MENTALNE NA SKALI OD 1 - 10?  
1 - BARDZO ŹŁE; 10 - WSPANIALE

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJE ZDROWIE  
MENTALNE?

## Wskazówki i rady

1. Wydzielaj czas każdego dnia na relaks i robienie czegoś, co sprawia ci przyjemność.
2. Znajdź czas na spotkania z przyjaciółmi i członkami rodziny, którzy sprawiają, że czujesz się dobrze ze sobą.
3. Zidentyfikuj zdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem i regularnie je stosuj.
4. Skonsultuj się z terapeutą lub doradcą, jeśli masz problemy ze zdrowiem psychicznym.
5. Codziennie sporządzaj listę rzeczy, za które jesteś wdzięczna.
6. Czytaj książki z zakresu samopomocy lub słuchaj podcastów, które oferują wskazówki dotyczące poprawy zdrowia psychicznego.
7. Zajmij się nowym hobby lub aktywnością, która Cię interesuje.
8. Codziennie pisz w dzienniku, aby przetwarzać swoje myśli i uczucia.
9. Codziennie praktykuj medytację lub uważność.
10. Wychodź na zewnątrz, do natury, tak często, jak tylko możesz.

*DZIENNIK  
HOLISTYCZNEJ  
SAMOOPIEKI*

Samoopieka  
emocjonalna



JAK CZĘSTO ROBISZ RZECZY, KTÓRE LUBISZ?

JAK CZĘSTO DAJESZ SOBIE KOMPLEMENTY I CHWALISZ SIEBIE?

JAK SOBIE RADZISZ Z TRUDNYMI EMOCJAMI?

JAK OCENIASZ SWOJE ZDROWIE EMOCJONALNE NA SKALI 1 - 10?  
1 - BARDZO ŹLE; 10 - WSPANIALE

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJE ZDROWIE  
EMOCJONALNE?

## Wskazówki i rady

1. Pozwól sobie poczuć wszystkie swoje emocje, nawet te trudne.
2. Uznaj swoje emocje bez osądzania i zaakceptuj je takimi, jakie są.
3. Ćwicz samo-współczucie, będąc życzliwym i wyrozumiałym wobec siebie.
4. Znajdź zdrowe sposoby na wyrażanie swoich emocji, takie jak pisanie, malowanie lub rozmowa z przyjaciółmi.
5. Porzuć perfekcjonizm i obdarz się wyrozumiałością.
6. Znajdź czas na rzeczy, które lubisz robić regularnie.
7. Często dawaj sobie komplementy i świętuj swoje sukcesy, niezależnie od tego, jak duże lub małe by one nie były.

*DZIENNIK  
HOLISTYCZNEJ  
SAMOOPIEKI*

dbałość o swoją  
duchowość

JAK CZĘSTO SPĘDZASZ CZAS NA ŁONIE NATURY?

JAK CZĘSTO MEDYTUJESZ?

JAK CZĘSTO ZASTANAWIASZ SIĘ NAD SWOIMI WARTOŚCIAMI I PRZEKONANIAMI?

JAK OCENIASZ SWOJE ZDROWIE DUCHOWE NA SKALI OD 1 - 10?  
1 - BARDZO ŹŁE; 10 - WSPANIALE

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJE ZDROWIE  
DUCHOWE?

## Wskazówki i rady

1. Codziennie znajdź czas na ciszę lub medytację, nawet jeśli to tylko kilka minut.
2. Regularnie zastanawiaj się nad swoimi wartościami i przekonaniami i upewnij się, że są one zgodne z tym, jak żyjesz.
3. Spędzaj czas na łonie natury tak często, jak to możliwe i doceniaj piękno wokół siebie.
4. Czytaj teksty, które cię inspirują.
5. Słuchaj muzyki, która rezonuje z tobą.
6. Nawiąż kontakt z ludźmi o podobnych przekonaniach, którzy dzielą podobne wartości.
7. Bądź świadoma swoich myśli i działań przez cały dzień.
8. Ćwicz przebaczenie, zarówno wobec siebie, jak i innych.
9. Szukaj doświadczeń, które sprawiają, że czujesz się bardziej związana ze światem dookoła siebie.

# DZIENNIK HOLISTYCZNEJ SAMOOPIEKI

Teraz, kiedy już nauczyłaś się więcej o dbaniu siebie, napisz swoje cele na najbliższy rok.

CO CHCIAŁABYŚ OSIĄGNĄĆ W PRZYSZŁYM MIESIĄCU?

CO CHCIAŁABYŚ OSIĄGNĄĆ W CIĄGU NAJBLIŻSZYCH 6 MIESIĘCY?



OKREŚL, CO CHCIAŁABYŚ OSIĄGNĄĆ W PRZYSZŁYM ROKU?

PO CZYM POZNASZ, ŻE TO OSIĄGNĘŁAŚ?

JAK BĘDZIESZ CELEBROWAĆ OSIĄGNIĘCIE SWOICH CELÓW?

*DZIENNIK  
HOLISTYCZNEJ  
SAMOOPIEKI*

# Tydzień 1

DZISIAJ SKUPIAM SIĘ NA...

RZECZY DO ZROBIENIA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SPOTKANIA


NAWODNIENIE



POSIŁKI	
ŚNIADANIE	
OBIAD	
KOLACJA	
PRZEKĄSKI	

JAK SIĘ DZISIAJ CZUŁAM?     

RANO

PO POŁUDNIU

WIECZOREM

NOTATKI



























W ten sposób pracuj z każdym kolejnym tygodniem :)

**POWODZENIA!**