

MÓJ ROK *dla Mnie*

TO NIE JEST ZWYKŁY PLANER.

*To przestrzeń tylko dla
Ciebie.*

PLANER POWSTAŁ PRZY WSPÓŁPRACY DWÓCH KOBIET, KTÓRE POŁĄCZYŁY
WIEDZĘ, DOŚWIADCZENIE I WRAŻLIWOŚĆ.

BEATY RYBNIK- PSYCHOLOGA, PSYCHOTERAPEUTKI, POMYSŁODAWCZYNI ORAZ AUTORKI TREŚCI
TERAPEUTYCZNYCH, KTÓRE Z CZUŁOŚCIĄ PROWADZĄ CIĘ PRZEZ CAŁY ROK.

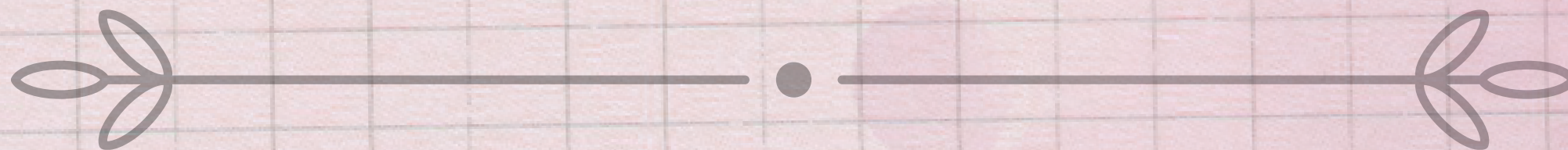
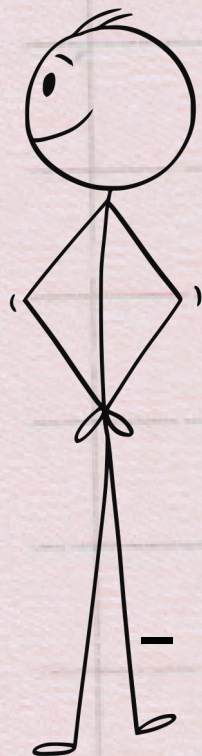
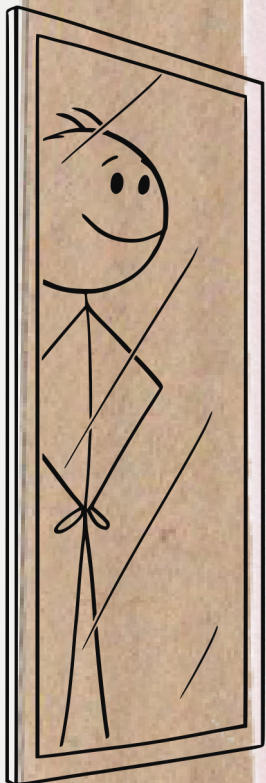
MONIKI FLEMING- ARTYSTYCZNEJ DUSZY, AUTORKI PROJEKTU GRAFICZNEGO I OPRAWY WIZUALNEJ
PLANERA

Główne cele planera

POMAGA BUDOWAĆ POZYTYWNE NAWYKI I ROZWIJAĆ SAMOŚWIADOMOŚĆ. ZACHĘCA DO CODZIENNEJ REFLEKSJI I KONTAKTU Z WŁASNYMI EMOCJAMI.

Wystarczy poświęcić kilka minut dziennie, aby:

- LEPIEJ POZNAĆ SIEBIE,
- ZMIENIĆ SPOSÓB MYŚLENIA,
- SKUTECZNIEJ REALIZOWAĆ CELE,
- WPROWADZAĆ POZYTYWNE ZMIANY W ŻYCIU.



Rozpocznij kiedy chcesz

PLANER JEST NIE DATOWANY, CO DAJE MOŻLIWOŚĆ
ROZPOCZĘCIA PRACY NAD SOBĄ, W DOWOLNYM
MOMENCIE ROKU.

52 tygodnie pracy nad sobą

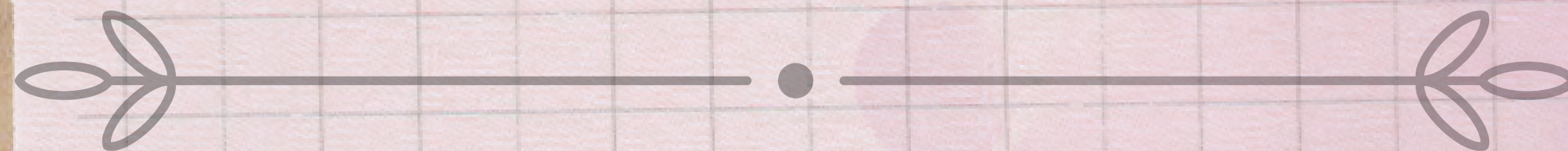
PODZIELONY NA 52 TYGODNIE.

KAŻDY TYDZIEŃ POŚWIĘCONY JEST INNEMU TEMATOWI M.IN.

° AKCEPTACJI SIEBIE ° EMOCJOM ° WDZIĘCZNOŚCI ° NAWYKOM ° CELOM ° RELACJOM

° RÓWNOWADZE ° SAMODOSKONALENIU ° MIŁOŚCI ° RODZINIE ° PRZYJAŹNI

ZACHĘCA DO SYSTEMATYCZNEJ PRACY NAD SOBĄ



Jak zbudowany jest planer?

KAŻDY TYDZIEŃ ZAWIERA :

♡ PLAN TYGODNIA

♡ CELE (CZEGO CHCĘ WIĘCEJ A CZEGO MNIEJ)

♡ MIEJSCE NA LISTĘ ZADAŃ

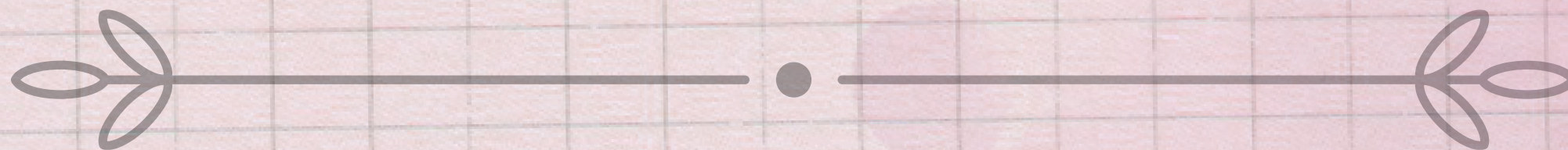
Dodatkowo znajdziesz w nim:

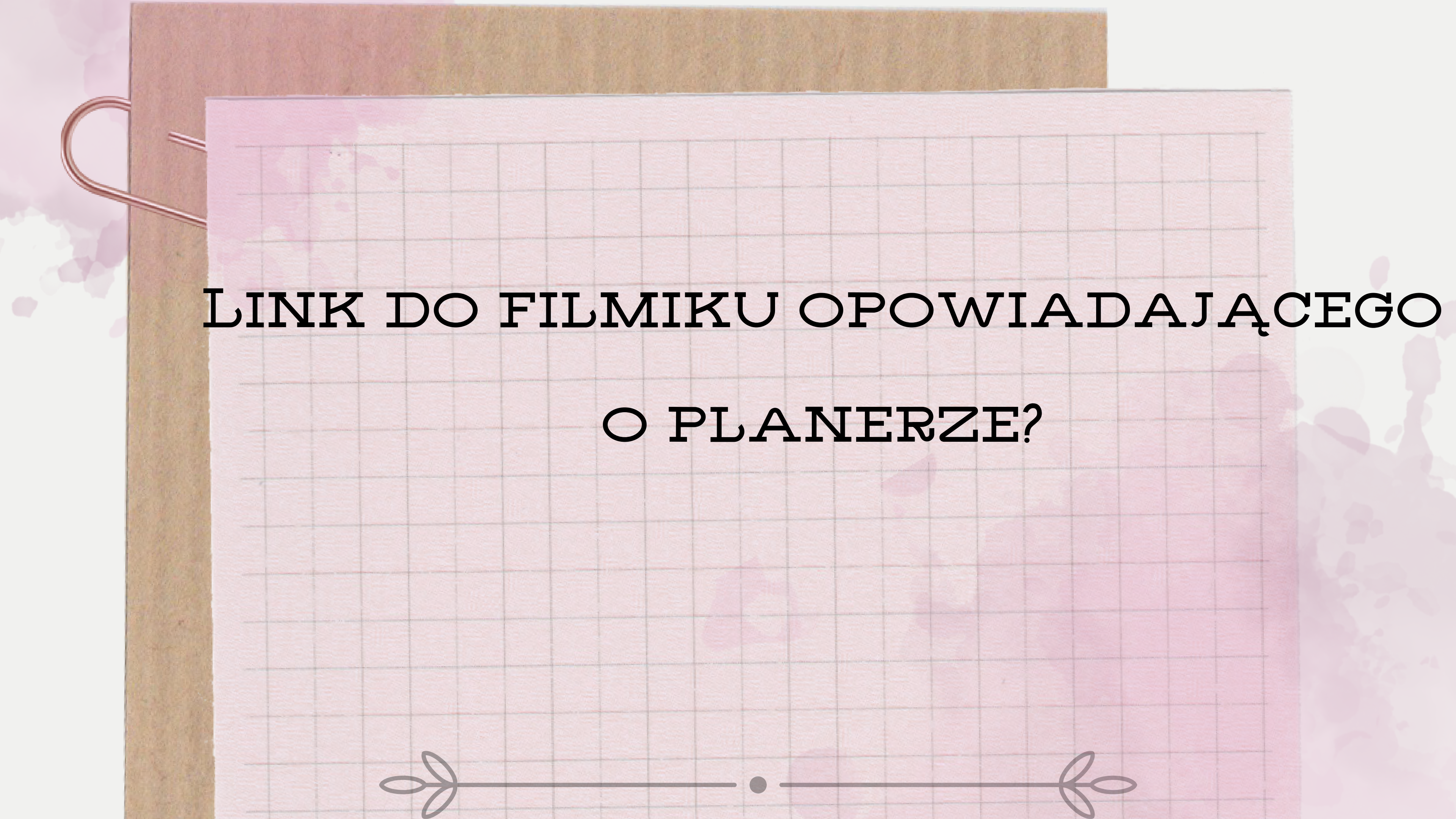
♡ MANDALE DOKOLOROWANIA (WYCISZENIE I RELAKS)

♡ MIEJSCE NA NOTATKI I REFLEKSJE

Każdy dzień rozpoczyna się afirmacją oraz zawiera miejsce na:

° ZADANIA ° WDZIĘCZNOŚĆ ° PRZEMYŚLENIA ° OBSERWACJĘ SAMOPOCZUCIA





LINK DO FILMIKU OPOWIADAJĄCEGO
O PLANERZE?

