

# MAGIA PORANKA

ARKUSZ PRACY

ANNA PALUCH

WWW.DBAMOCUD.PL

**"NADCHODZI CZAS, KIEDY BĘDZIE  
TRZEBA WYBRAĆ MIĘDZY TYM CO  
DOBRE, A TYM CO ŁATWE."**

**J.K. ROWLING  
HARRY POTTER I ZAKON FENIKSA**





## ARKUSZ PRACY

- Dlaczego sądzisz, że wczesne pobudki to jest to, co chciałabyś wprowadzić?
- Jak zazwyczaj wyglądają Twoje poranki (godzina pobudki, czynności)
- Jakie odczuwasz rano emocje? Jakie myśli Ci towarzyszą?
- Co Twoim zdaniem będzie największym wyzwaniem przy wcześniejszej pobudce?

## ARKUSZ PRACY

- Jakie twoje cechy osobowości będą pomocne w realizacji tego celu? Jakie inne zasoby będą wsparciem w zmianie?
  
- Jakie nowe czynności chciałabyś wprowadzić rano, które są realne do wdrożenia? Zaczynij od najmniejszych wyzwań. Ułóż w kolejności i dopisz ich czas trwania.
  
- Jak chciałabyś, żeby wyglądała Twoja idealna poranna rutyna? Wypisz kolejne czynności i czas trwania.
  
- Na którą powinnaś nastawić budzik by zdążyć z poranną rutyną?

**ZACZNIJ OD JUTRA COFAĆ ZEGAREK O 10 MINUT I SPRÓBUJ WPROWADZIĆ CHOĆ MAŁĄ CZĘŚĆ RUTYNY. COFAJ ZEGAR CODZIENNIE LUB CO KILKA DNI, AŻ DOTRZESZ DO TWOJEJ MAGICZNEJ PORANNEJ GODZINY.**

