

Daily Reflection

data: ___ / ___ / ___

morning ☀

W jakim nastroju dziś się obudziłam?

Co sprawiło, że właśnie tak się czuję?

Co mogę *dzisiaj* zrobić, żeby poczuć satysfakcję?

Co mogę zrobić dziś dla siebie, żeby poczuć się *zaspokojona* ?

①

②

Jaki jest mój priorytet na ten dzień?

Jak czuję się na koniec tego dnia?

night ☾

①

②

③

Co sprawiło, że właśnie tak się czuję?

Co dodało, a co odjęło mi dziś *energii* ?

co dodało:

co odjęło:

Co chcę zapamiętać z tego dnia?

Czego się dziś *nauczyłam* ?

Weekly Reflection

od: ___ / ___ / ___ do: ___ / ___ / ___

Jak się czułam w tym tygodniu? Co sprawiło, że tak się czułam?

Jak spędziłam większość mojego czasu w tym *tygodniu* ?
Jak to na mnie wpłynęło?

Jaką lekcję mogę wynieść z tego tygodnia?

Co się udało w tym tygodniu, a nad czym jeszcze chciałabym popracować?

Co się udało?

Nad czym popracować?

①	①
②	②
③	③

Jak chciałabym, żeby wyglądał przyszły tydzień?
Co mogę zrobić, żeby zapadł mi w pamięć?
