

WYZWANIE ADWENTOWE

—

*Między lękiem,  
a odwagą*

KALENDARZ + NOTATNIK

# Cześć!



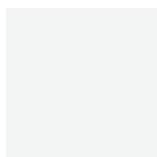
W Twoje ręce oddajemy kalendarz wraz z notatnikiem, który jest integralną częścią wyzwania adwentowego "Między lękiem, a odwagą".

Mamy nadzieję, że pomoże Ci on w systematycznej pracy nad własnymi lękami.

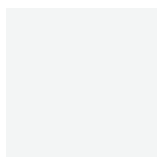
W kalendarzu ohaczaj kolejno wykonane zadania z danego dnia, a w notatniku zapisuj swoje przemyślenia i wykonane zadania.

Owocnej pracy!

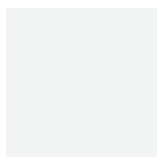
**DZIEŃ 1**



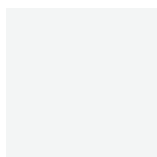
**DZIEŃ 2**



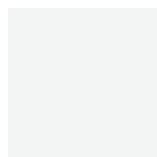
**DZIEŃ 3**



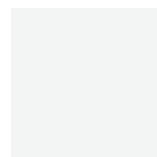
**DZIEŃ 4**



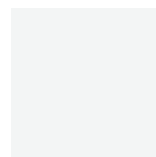
**DZIEŃ 5**



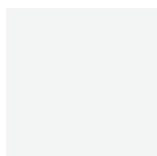
**DZIEŃ 6**



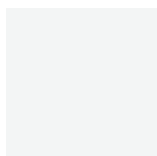
**DZIEŃ 7**



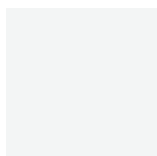
**DZIEŃ 8**



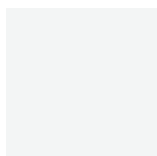
**DZIEŃ 9**



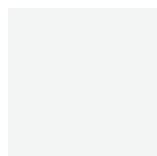
**DZIEŃ 10**



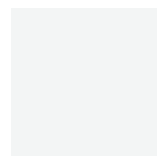
**DZIEŃ 11**



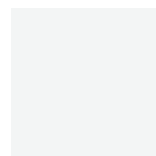
**DZIEŃ 12**



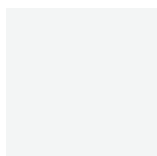
**DZIEŃ 13**



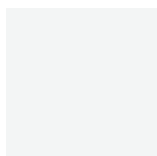
**DZIEŃ 14**



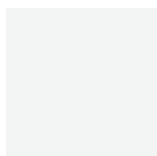
**DZIEŃ 15**



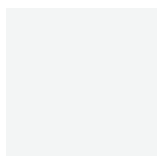
**DZIEŃ 16**



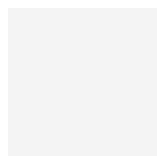
**DZIEŃ 17**



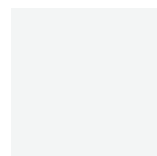
**DZIEŃ 18**



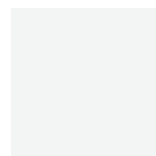
**DZIEŃ 19**



**DZIEŃ 20**



**DZIEŃ 21**



## TYDZIEŃ 2

—

# *Dzień 8 - Wystąpienie*

### ZADANIE

Wypisz 5 rzeczy, które możesz zrobić, żeby zminimalizować swój lęk i przełamać się mówiąc do innych.

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for writing the answer to the task.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

## TYDZIEŃ 2

—

# *Dzień 9 - Działanie wbrew opiniom*

### ZADANIE

Zastanów się, jakie decyzje podjąłeś w życiu z pełnym przekonaniem, mimo iż inni mieli "życzliwe" rady. Opowiedz sobie samą historię jednej z nich. Bądź z siebie dumna.

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

## TYDZIEŃ 2

—

# *Dzień 10 - Nie patrz jak robię coś nieideal-*

### ZADANIE

Zatańcz! Najlepiej dla kogoś, jeśli nie masz nikogo pod ręką - stań przed lustrem i zatańcz dla siebie :)

10-minutowy występ będzie wystarczający

A large grid of small dots, intended for writing the answer to the task. The grid consists of approximately 25 columns and 30 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

## TYDZIEŃ 2

—

# *Dzień 11 – Boję się oceny moich emocji*

### ZADANIE

Doświadczyłaś dziś jakiejś trudnej emocji?

Poświęć sobie 5 minut i zastanów się skąd tak naprawdę się wzięła.

A large grid of small dots, intended for writing the response to the task. The grid consists of approximately 25 columns and 30 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe “Między lękiem, a odwagą”

## TYDZIEŃ 2

—

# *Dzień 12 - Chciałabym, ale się boję*

### ZADANIE

Wypisz 3 sytuacje, w których nie postąpiłaś, tak jakbyś chciała, w których odpuściłaś z lęku przed oceną - co sobie pomyślą inni. Obok każdej z nich napisz, co wygrasz, jeśli w podobnej sytuacji postąpisz inaczej.

A large grid of small dots for writing, consisting of 25 rows and 40 columns of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"



## *Dzień 13 - Kogo warto słuchać?*

### ZADANIE

Czy nosisz w sobie czyjeś zdanie na swój temat, które jest dla Ciebie ważne? Może to zdanie nie pozwala pójść do przodu, by realizować marzenia, wymaga od Ciebie zmiany, której nie chcesz? Jeśli tak, to spróbuj odsunąć na chwilę emocje, nie myśl o tym, że to autorytet, zdaj się na swoją intuicję. Zapisz obok siebie opinię tej osoby i Twoje własne intuicje.

A large grid of small dots, intended for writing the response to the task. The grid consists of approximately 20 columns and 25 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"



## TYDZIEŃ 2

—

# *Dzień 14 - Samolubna*

### ZADANIE

Spisz 10 rzeczy, które możesz zrobić dla siebie, dla własnej przyjemności,  
a które nie zajmują więcej niż 30 minut.  
Zrób jedną z tych rzeczy i pochwal się w komentarzu na stronie wyzwania

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows of small, evenly spaced dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"