ZESZYT ĆWICZEŃ DO AUDIOBOOKA

Po rozstaniu. Zacznij od siebie.

13 prostych kart. Każda na 5–15 minut, kartka i długopis.

Jak korzystać: słuchasz jednego rozdziału, a potem bierzesz kartę, która do niego należy. Wydrukuj cały zeszyt albo tylko kartę, której dziś potrzebujesz. Nie musisz wypełniać wszystkiego idealnie. Liczy się, że robisz.

To poradnik, nie terapia. Jeśli jesteś w kryzysie, zadzwoń: 116 123 (Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych).

1. Lista zagłuszaczy i reguła 10 minut · rozdz. 01
2. Koło 6 obszarów · rozdz. 02 i 13
3. 15 minut z minutnikiem i pudło wspomnień · rozdz. 03
4. Minimum dnia · rozdz. 04
5. Poranek w 3 krokach · rozdz. 05
6. Karta SOS i godzina zamknięcia · rozdz. 06
7. Plan tygodnia i tracker 3 nawyków · rozdz. 07
8. Lista spraw do zamknięcia i budżet · rozdz. 08
9. Lista 10 rzeczy · rozdz. 09
10. 3 pytania i list, którego nie wysyłasz · rozdz. 10
11. Dziennik dowodów · rozdz. 11
12. Test gotowości i lista granic · rozdz. 12
13. Plan 90 dni · rozdz. 13

„To moje życie i ja robię w nim porządek.”

Data startu: _____

Lista zagłuszaczy i reguła 10 minut

Wypisz, czym zagłuszasz to, co czujesz. Zanim następnym razem sięgniesz po zagłuszacz, odczekaj 10 minut i zapisz jednym zdaniem, co czujesz. Potem decydujesz.

Moje zagłuszacze (zakreśl 3 najczęstsze):

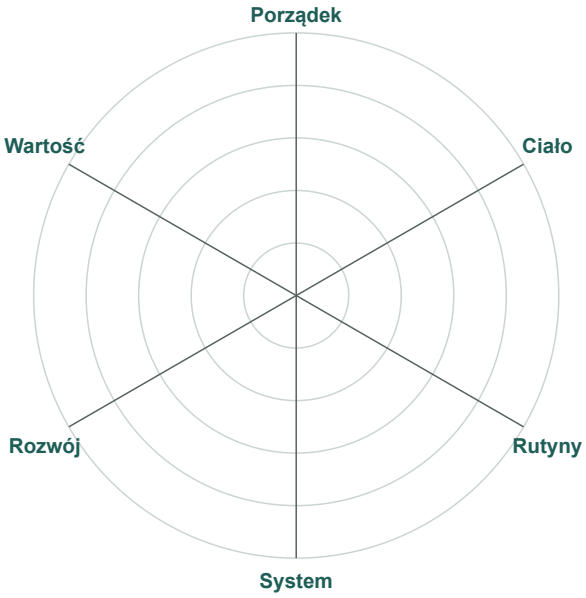
Reguła 10 minut: zapis

Dzień i godzina	Po co chciałem/am sięgnąć	Co czuję (jedno zdanie)	Co zrobiłem/am

Koło 6 obszarów

Oceń każdy obszar od 1 do 10. 1 to „leży zupełnie”, 10 to „jest dobrze”. Pierwszy raz teraz, drugi raz po 90 dniach. Zaznacz jeden obszar, od którego zaczynasz.

Obszar	Start · data _____	Po 90 dniach · data _____	Zaczynam od tego
Porządek			
Ciało			
Rutyny			
System			
Rozwój			
Wartość			



Zaznacz kropką swoją ocenę na każdej linii (środek to 0, brzeg to 10) i połącz kropki.

15 minut z minutnikiem i pudło wspomnień

Codziennie jedna strefa: blat, szafka, biurko, łazienka. Minutnik na 15 minut i kończysz, gdy zadzwoni. Rzeczy po byłej osobie trafiają do jednego pudła, które wynosisz z widoku. Nie musisz od razu decydować, co z nimi zrobić.

Dzień	Strefa	Zrobione (✓)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

Pudło wspomnień: gdzie stoi i kiedy do niego wrócę

Minimum dnia

Cztery rzeczy, które robisz nawet w najgorszy dzień. Nie więcej. Odhaczaj wieczorem.

Moja stała godzina wstawania: _____

Tydzień ____	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
Wstałem/am o stałej porze							
Jeden ciepły posiłek							
20 minut ruchu (spacer się liczy)							
2 litry wody							

Tydzień ____	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
Wstałem/am o stałej porze							
Jeden ciepły posiłek							
20 minut ruchu (spacer się liczy)							
2 litry wody							

Poranek w 3 krokach

Wieczorem odkładasz telefon tak, żeby rano nie był pierwszą rzeczą w ręce. Rano trzy kroki, razem ok. 20 minut.

- [ ] Krok 1. Przez pierwsze 20 minut nie biorę telefonu do ręki.
- [ ] Krok 2. Szklanka wody i otwarte okno.
- [ ] Krok 3. Jedna mała rzecz z mojej listy.

Moja lista małych rzeczy (np. pościelić łóżko, 10 przysiadów, prysznic):

Gdzie wieczorem odkładam telefon:

Karta SOS i godzina zamknięcia

Wytnij Kartę SOS i połóż ją przy łóżku. Zasada: nie piszę do byłej osoby po 21 i nigdy po alkoholu.

Karta SOS · gdy chcę napisać do byłej osoby

1. Odkładam telefon w inne miejsce niż ręka. Gdzie: _____

2. Dzwonię do: _____ albo do: _____

3. Wychodzę na 10 minut. Dokąd: _____

Jeśli po tym dalej chcę napisać, piszę list w zeszycie, nie w telefonie.

Moja godzina zamknięcia (od tej godziny telefon ładuje się poza sypialnią): _____

5 rzeczy na wieczór zamiast telefonu:

Mój najtrudniejszy wieczór tygodnia i plan na niego:

Plan tygodnia i tracker 3 nawyków

Trzy nawyki, siedem kratek. Zasada „nigdy dwa razy z rzędu”: jeden opuszczony dzień to nic, dwa to początek starego schematu.

Dzień	Najważniejsza rzecz dnia	Co jeszcze
Pn		
Wt		
Śr		
Cz		
Pt		
Sb		
Nd		

Nawyk	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1.							
2.							
3.							

Lista spraw do zamknięcia i budżet

Wypisz wszystkie otwarte sprawy po rozstaniu i podziel je na trzy kolumny. Wybierasz jedną sprawę na tydzień, nie wszystko naraz. W sprawach prawnych i kredytowych zapytaj specjalistę.

Muszę załatwić	Chcę załatwić	Odpuszczam

Sprawa na ten tydzień: _____

Budżet na kartce

Ile wpływa w miesiącu	Ile wychodzi w miesiącu	Co się zmieniło po rozstaniu

Lista 10 rzeczy, które odkładałem/am

Kurs, język, siłownia, gitara, prawo jazdy. Wypisz 10 rzeczy i zakreśl jedną na najbliższe 30 dni. Plus 20 stron książki dziennie zamiast przewijania przed snem.

#	Rzecz, którą odkładałem/am
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Wybieram na 30 dni: _____ · Start: _____ · Koniec: _____

Książka na teraz (20 stron dziennie): _____

KARTA 10 · ROZDZIAŁ 10

3 pytania i list, którego nie wysyłasz

Odpowiedz szczerze, bez szukania winnego. Potem napisz list do byłej osoby, powiedz w nim wszystko i go nie wysyłaj. Gdy myśli przytłaczają, sięgnij po pomoc specjalisty (116 123).

1. Co dawała mi ta relacja?

2. Co mnie w niej raniło?

3. Czego potrzebuję następnym razem?

List, którego nie wysyłam (dokończ w zeszycie):

Dziennik dowodów · 30 dni

Każdego wieczoru 3 rzeczy, które dziś zrobiłeś lub zrobiłaś dla siebie. Nie dla lajków, nie na pokaz. Po 30 dniach masz 90 dowodów, że o siebie dbasz.

Dzień	Dowód 1	Dowód 2	Dowód 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Dni 16–30: wydrukuj tę kartę drugi raz albo pisz dalej w zeszycie.

Test gotowości i lista granic

Odpowiedz „tak” albo „nie”. To nie egzamin, tylko uczciwe sprawdzenie, gdzie dziś jesteś.

Pytanie	Tak	Nie
Czy szukam kogoś, żeby zapełnić pustkę?		
Czy dalej sprawdzam profil byłej osoby?		
Czy potrafię spędzić wieczór sam lub sama i czuć się dobrze?		
Czy porównywał(a)bym nową osobę do byłej?		
Czy wiem, czego chcę?		

Na to się zgadzam

Na to już nie

Plan 90 dni

Jeden cel na każdy obszar. Co niedzielę 10 minut przeglądu. Po 90 dniach jeszcze raz Koło 6 obszarów (karta 2) i porównanie.

Obszar	Mój cel na 90 dni	Pierwszy krok
Porządek		
Ciało		
Rutyny		
System		
Rozwój		
Wartość		

Przegląd w niedzielę: tydzień 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐

Data ponownej oceny Koła 6 obszarów: _____ (wpisz ją też do kalendarza)

„To moje życie i ja robię w nim porządek."