

# 30-dniowe #FajneWyzwanie

## Naucz się prowadzić Dziennik!



Witaj w trzydziestodniowym wyzwaniu: „Naucz się prowadzić dziennik”! Wydrukuj sobie cały arkusz, skrupulatnie każdego dnia uzupełniaj go i wykonuj zadania w nim zawarte – jedno po drugim. Odznaczaj dni (w polach  -> ) , w których uda Ci się wykonać zadanie. **Powodzenia!**

### Dzień 1

#### Dlaczego chcesz zacząć prowadzić dziennik?

Dlaczego w ogóle pomyślałeś o tym, aby zacząć prowadzić dziennik? Co chcesz dzięki temu osiągnąć? W czym może Ci to pomóc?



## Dzień 2

**Opisz jedno z Twoich marzeń, które wiesz, że mógłbyś spełnić, gdybyś tylko się bardziej postarał.**

Dlaczego jeszcze go nie zrealizowałeś? Wypisz wszystkie powody, które powstrzymały Cię przed realizacją tego marzenia. Jaki zrobisz krok, aby przybliżyć się do jego realizacji?



## Dzień 3

**Kim chciałeś zostać, gdy byłeś dzieckiem?**

Czy jako dorosła osoba robisz właśnie to? Co spowodowało, że tak właśnie jest? Która decyzja w Twoim życiu sprawiła, że właśnie to robisz / że tego nie robisz? Co mogłeś zrobić inaczej?



## Dzień 4

**Co chciałbyś robić za 10 lat?**

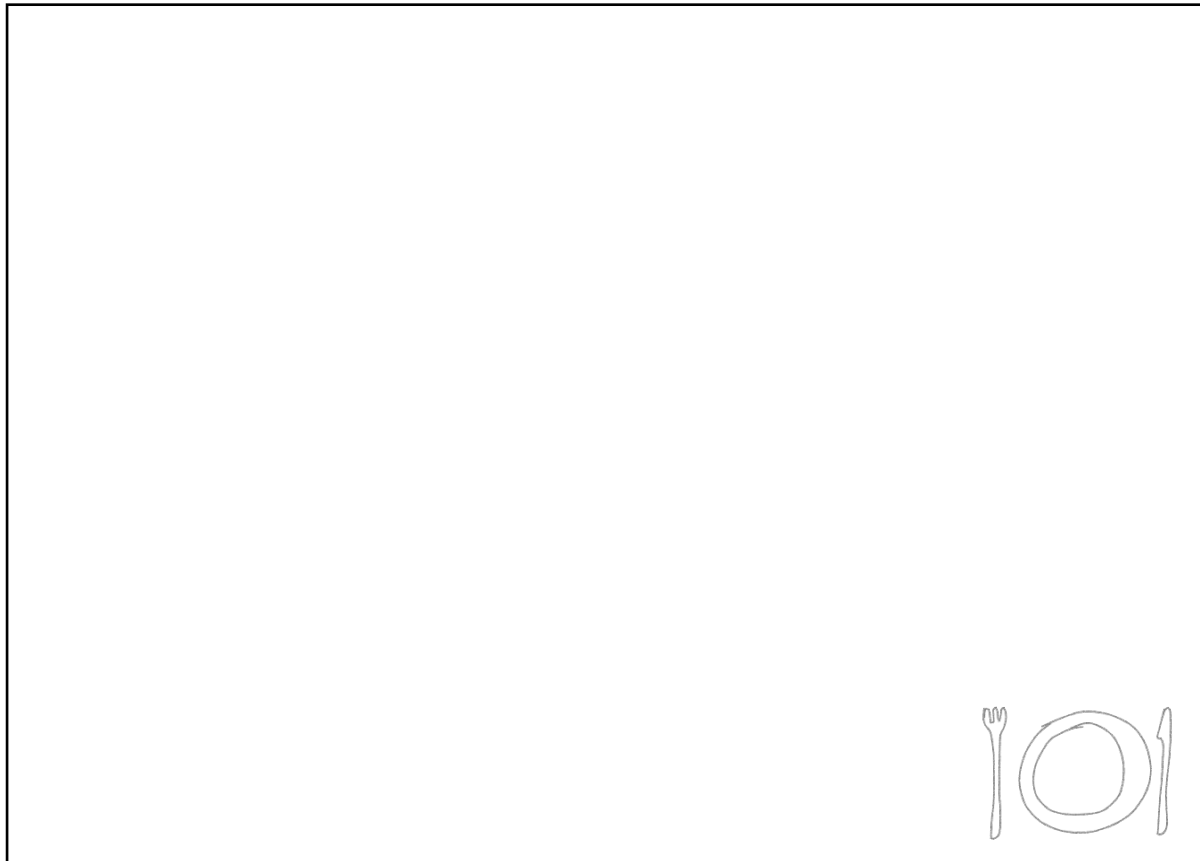
Dzisiaj spróbujemy spojrzeć w przyszłość. Co chciałbyś w niej zobaczyć? Kim chcesz być za 10 lat? Postaraj się jak najdokładniej opisać to co widzisz.



## Dzień 5

### Jaki jest Twoje ulubione danie?

Napisz, jakie danie najbardziej lubisz jeść. Umiesz je przyrządzić? Jeżeli tak – spisz przepis. Jeżeli nie – poszukaj przepisu w internecie a następnie go przepisuj.



## Dzień 6

### Jaką radę przekazałbyś sobie z przed dziesięciu lat?

Jaką jedną radę przekazał byś samemu sobie, gdybyś mógł cofnąć się w czasie o dziesięć lat? Na co kazałbyś sobie uważać? O co poprosił?



## Dzień 7

### Jak idzie Ci wyzwanie?

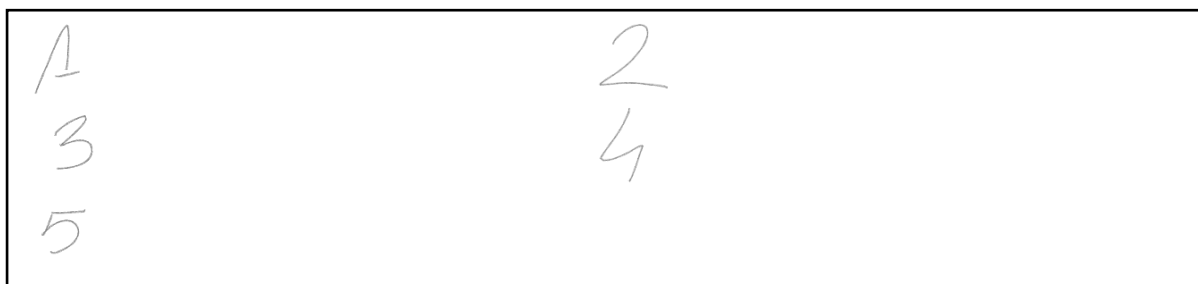
Czy udało Ci się odpowiedzieć na wszystkie dotychczasowe pytania? Czy odpowiadałeś na jedno dziennie? A może miałeś przerwę? Które pytanie sprawiło Ci największą trudność? Które było najłatwiejsze? Czego się do tej pory się nauczyłeś?



## Dzień 8

### Wypisz 5 dowolnych pomysłów.

To może być pięć dowolnych pomysłów. Możesz wymyślić nowe danie, wiersz, piosenkę, miejsce, które chciałbyś odwiedzić, książkę, którą chciałbyś przeczytać albo napisać, film, który chciałbyś obejrzeć, imię dla pieska, albo dziecka. Pięć dowolnych pomysłów.



## Dzień 9

### Jaką książkę aktualnie czytasz?

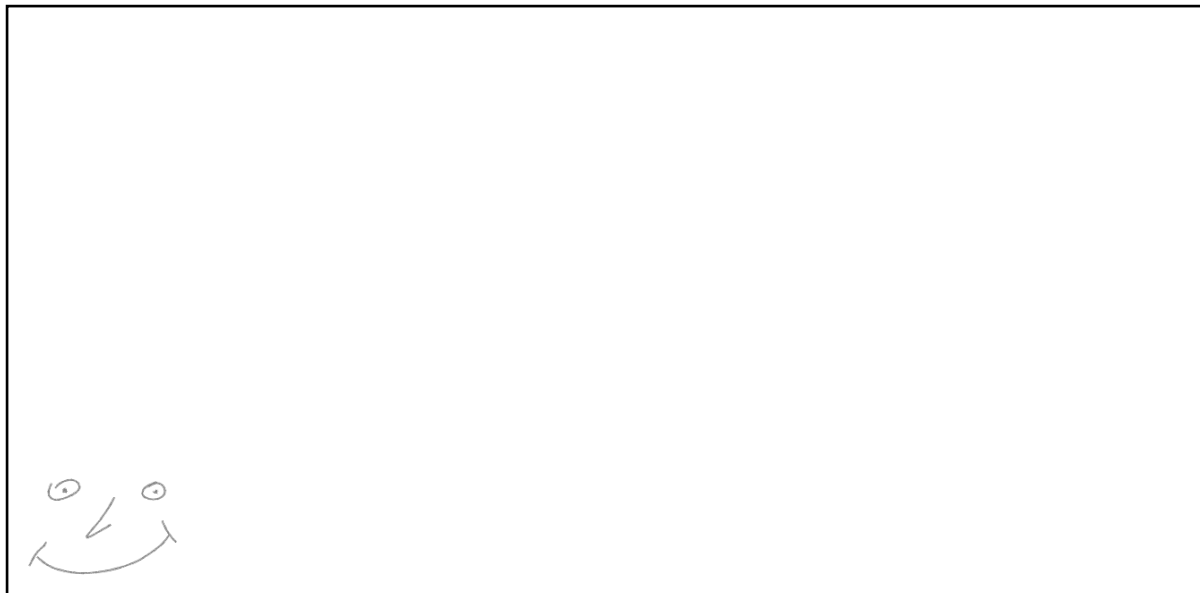
Jeżeli aktualnie żadnej nie czytasz, wybierz jedną i zacznij. Opisz, dlaczego wybrałeś właśnie tą i czego się po niej spodziewasz.



## Dzień 10

**Wypisz 10 rzeczy, które potrafią wywołać uśmiech na Twojej twarzy.**

Hura, to już 10-ty dzień Twojego wyzwania! Dajesz radę, z tej okazji wypisz 10 rzeczy, które sprawiają Ci radość.



## Dzień 11

**Wypisz 10 rzeczy, które możesz zrobić, aby wywołać uśmiech na czyjejs twarzy.**

Wczoraj wypisałeś 10 rzeczy, które sprawiają Ci radość, dzisiaj czas odwrócić zadanie i zastanowić się, co Ty możesz zrobić, aby ktoś inny był radosny.



## Dzień 12

### Co Ci się udało a czego nie dałeś/aś rady dzisiaj zrobić?

Wypisz swój jeden sukces i jedną porażkę z dzisiejszego, a jeżeli dopiero zaczynasz swój dzień, to z wczorajszego, dnia.



## Dzień 13

### Nad czym teraz pracujesz?

Opisz projekt, nad którym pracujesz. Może dotyczyć pracy lub życia prywatnego. Dla kogo to robisz? Dlaczego to robisz? Dlatego wybrałeś właśnie to zadanie do opisanie? Jaką kolejną rzecz musisz zrobić, aby ten projekt posunął się do przodu?



## Dzień 14

### Zapisz swój ulubiony cytat.

Być może masz swojego ulubionego autora, którego lubisz cytować? Albo ulubioną książkę? Wybierz jeden, ważny dla Ciebie cytat i zapisz go.



## Dzień 15

### Jaki film ostatnio oglądałeś?

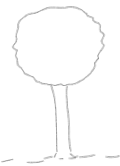
Dlaczego wybrałeś właśnie ten? O czym był? Czy Ci się podobał? Czy wydarzyło się w nim coś wartego zapamiętania? Czy poleciłbyś go swojemu najlepszemu przyjacielowi/przyjaciółce?



## Dzień 16

### Za co jesteś wdzięczny?

Możesz odpowiedzieć na to pytanie z powagą, albo i nie. Niezależnie od tego, czy jesteś wdzięczny za swoją rodzinę, przyjaciół, czy niebieską bluzkę, którą trzymasz w szafie na specjalne okazje – zapisz to.



## Dzień 17

### Jaki jest Twój ulubiony film?

Dlaczego lubisz go tak bardzo? O czym jest? Kto w nim występuje? Który z aktorów pozytywnie Cię w nim zaskoczył a który negatywnie? Lubisz oglądać ten film sam, czy z kimś?



## Dzień 18

### Czego nauczyłeś się z ostatniej książki, którą przeczytałeś?

Czasem uczymy się z książek rzeczy, o których wcale nie myśleliśmy, że w nich przeczytamy. Opisz ostatnią lekcję, jaką dała Ci lektura – to nie musi być duża rzecz.



## Dzień 19

### Jakie masz plany na jutro?

Nawet jeżeli nie planujesz nic szczególnego, postaraj się opisać swój plan na kolejny dzień. Dopisz też rzeczy, które chciałbyś wykonać, ale nie wiesz czy Ci się to uda.



## Dzień 20

### Opisz historię swojego życia w kilku zdaniach.

Krótko i na temat. Nie masz wiele miejsca, więc wybierz tylko te kilka rzeczy, które są dla Ciebie ważne.





## Dzień 21

### Kiedy ostatnio płakałeś i dlaczego?

Bądź całkowicie szczerzy odpowiadając na dzisiejsze pytanie. Ten dziennik jest Twoim bezpiecznym miejscem. Każdy czasem płacze – jedni więcej, inni mniej. Co spowodowało, że Ty płakałeś?



## Dzień 22

### Napisz pierwszą myśl, jaka przyjdzie Ci do głowy.

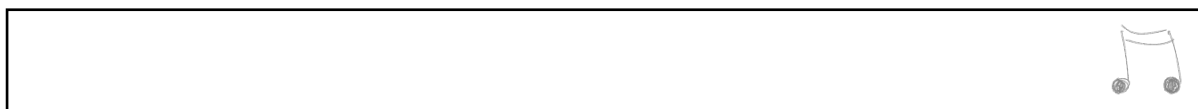
Zrelaksuj się przez chwilę. O czym myślisz? Jaka pierwsza myśl przychodzi Ci do głowy? Zapisz ją.



## Dzień 23

### Jaka jest aktualnie Twoja ulubiona piosenka?

Lubisz ją, ze względu na słowa czy muzykę? Wolisz ją śpiewać, czy do niej tańczyć? A może pomaga Ci w pracy?



## Dzień 24

### Rozejrzyj się wokół siebie i zapisz gdzie jesteś i co widzisz.

Co przyciąga Twoją uwagę w miejscu, w którym się teraz znajdujesz? Dlaczego jesteś w tym miejscu? Czy jesteś jakieś inne miejsce, w którym chciałbyś teraz być?



## Dzień 25

### Napisz krótką recenzję wybranej książki.

Nie musi to być książka, która Ci się podobała. Wybierz dowolną książkę i krótko opisz o czym była.



## Dzień 26

### Zapisz coś, co Cię ostatnio zainspirowało.

Pomyśl co inspirującego ostatnio słuchałeś, czytałeś albo widziałeś. Zapisz to. Dlaczego wybrałeś akurat to?



## Dzień 27

### Co (lub kto) Cię ostatnio zdenerwowało?

Czasem zdarza się, że ktoś lub coś wyprowadzi nas z równowagi. Opisz ostatnią sytuację, gdy coś takiego Ci się przydarzyło.



## Dzień 28

### Opisz jak wygląda Twój poranek.

Co robisz, gdy tylko otworzysz oczy? Wstajesz szybko? Czy raczej powolnie? Masz swój poranny rytuał? Opisz go.



## Dzień 29

### Wypisz swoje trzy najważniejsze zadania na ten lub następny dzień.


Jeżeli siadasz do tego wyzwania rano, opisz trzy zadania, które chciałbyś dzisiaj wykonać. Jeżeli jest to wieczór – opisz zadania na jutro.



## Dzień 30

### Czego nauczyły Cię odpowiedzi na wcześniejsze pytania?

To już ostatni dzień wyzwania. Jeżeli dotarłeś aż tutaj – gratuluję :-). Postaraj się teraz opisać to, jak poradziłeś sobie z odpowiedziami. Które sprawiały Ci najwięcej trudności? Które odpowiedzi przyszły najłatwiej?



## Co dalej?

### Wszystko przed Tobą.

Odpowiedzi na które pytania sprawiły Ci frajdę? Z którymi pytaniami czułeś się najlepiej? Co sprawiło najwięcej trudności? Czy dałeś radę uzupełniać arkusz każdego dnia?

Przejrzyj swoje dotychczasowe odpowiedzi i zobacz jak wiele rodzajów dziennika możesz prowadzić. Nie musisz tworzyć za każdym razem długich wpisów. Możesz pisać jedno zdanie dziennie, możesz też zapisywać całą stronę. Wykorzystaj zawarte we tym arkuszu pytania i zacznij tworzyć swoje własne dzienniki!

**Powodzenia!**

GRUB GOLTZ

DAŚ  
RADĘ!