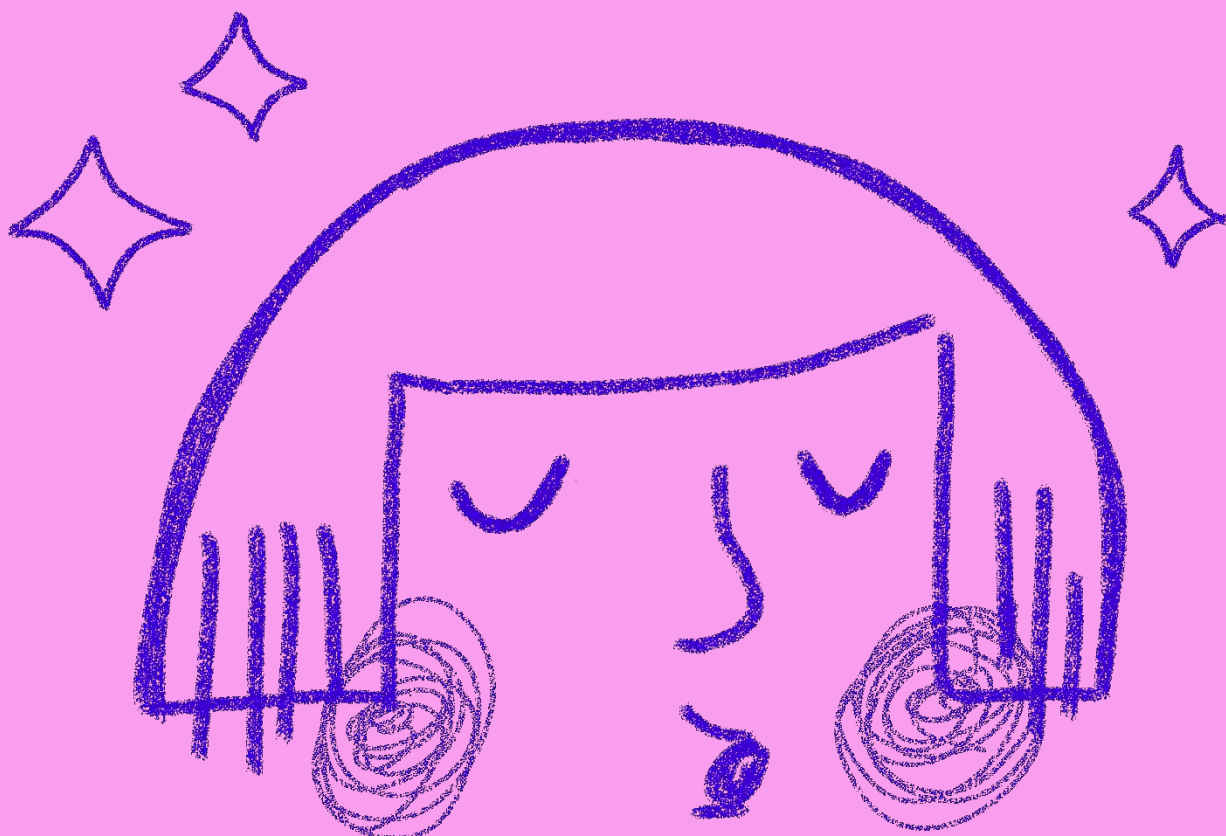




Katalog Marzeń™

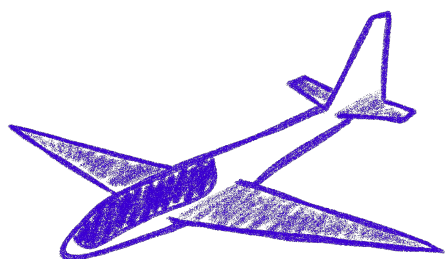


Dziennik
odpuszczania



Oddajemy w Twoje ręce Dziennik Odpuszczania. Znajdziesz w nim inspiracje na to, co można śmiało odpuścić i mnóstwo miejsca, by wpisać, co tylko Ci się podoba. Stworzyliśmy go, by zdjąć z Twoich ramion presję "muszę" i "wypada", bo wierzymy, że najlepsze wspomnienia, szczery uśmiech i emocje pojawiają się tam, gdzie zrobisz dla nich miejsce. Na własnych zasadach.

Możesz wypełnić swoimi myślami każdą stronę, albo... odpuścić.



Katalog Marzeń™

Co dzisiaj odpuściłam/em?

- ☐ Nie sprawdzam maili po wyjściu z pracy.
- ☐ Odpuszczam tłumaczenie, że nie odpisuję w ciągu 5 minut.
- ☐ Nie porównuję swojego życia do tego, które widzę w social mediach.
- ☐ Zostawiam telefon w innym pokoju na całe 2 godziny.
- ☐ Dziś nie robię zdjęć, kolekcjonuję wspomnienia.
- ☐

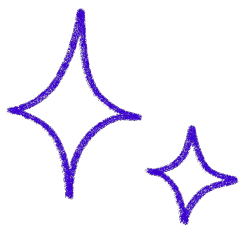


Co dzisiaj odpuściłam/em?

- ☐ Mój telefon był w trybie samolotowym przez 2 godziny.
- ☐ Wybieram JOMO zamiast FOMO.
- ☐ Nie przeproszam za bałagan w salonie.
- ☐ Odpuszczam poprawianie po innych. Zrobione jest lepsze od idealnego.
- ☐ Odpuszczam udawanie, że poradzę sobie ze wszystkim.
- ☐
- ☐
- ☐

JOMO
Joy Of Missing Out





Katalog Marzeń™

Co dzisiaj odpuściłam/em ?

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

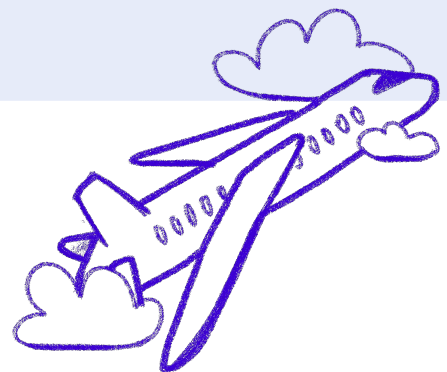
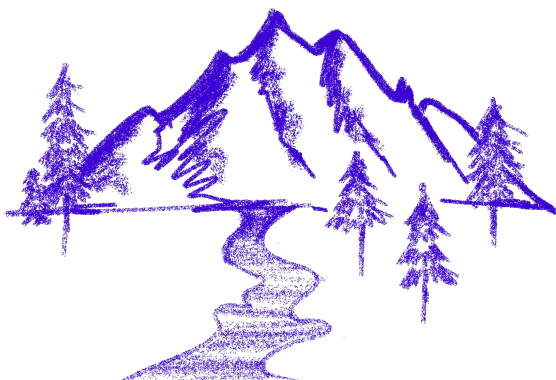
☐

.....

Opisz

Co dzisiaj odpuściłam/em?

- ☐ Nie czekam na specjalną okazję, robię dziś coś dla siebie.
- ☐ Skreślam z listy zadań coś, czego po prostu nie chcę robić.
- ☐ Daję sobie prawo do gorszego dnia.
- ☐ Odpuszczam uśmiechanie się na siłę.
- ☐ Nie kupuję kolejnej sukienki tylko dlatego, że "nie wypada iść dwa razy w tej samej".
- ☐ Nie tłumaczę się z tego, jak spędzam swój czas wolny.
- ☐ Daję sobie prawo do "niecodziennych" pasji.
- ☐ Nie biorę udziału w licytacji, kto jest bardziej zmęczony i zapracowany.
- ☐ Odpoczynek to nie nagroda. Po prostu odpocznę.
- ☐ Nie krytykuję dziś siebie.





Katalog Marzeń™

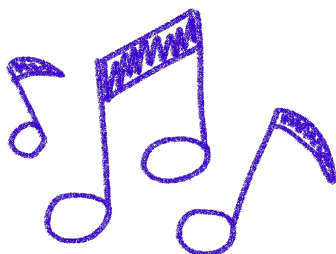
Co dzisiaj odpuściłam/em

A grid of dots for drawing or writing, consisting of 20 rows and 20 columns.

Narysuj

Co dzisiaj odpuściłam/em?

- ☐ Nie odkładam marzeń na "kiedyś". "Kiedyś" to nie jest dzień tygodnia.
- ☐ Odpuszczam powtarzanie, że "nie mam czasu na przyjemności". Robię dla nich miejsce.
- ☐ Nie analizuję w nieskończoność przeszłości. Skupiam się na tym, co mogę przeżyć dzisiaj.
- ☐ Przestaję zagłuszać emocje kupowaniem rzeczy. Wybieram doświadczanie.
- ☐ Daję sobie pełne prawo do bezkarnego, bezproduktywnego nicnierobienia.
- ☐ Dziś robię coś absolutnie bezużytecznego, ale dającego mi czystą, dziecięcą frajdę.
- ☐ Pozwalam sobie źle tańczyć, koślawo lepić z gliny i po prostu świetnie się przy tym bawić.
- ☐ Nie czekam, aż ktoś zorganizuje mi wymarzony weekend.
- ☐ Wykreślam z głowy hasło: „w moim wieku to już (nie) wypada”.
- ☐ Nie ścigam się z cudzymi życiorysami.





Katalog Marzeń™

gotowych
do prezentowania

www.katalogmarzen.pl