

Justyna Sznabel | Oddech odNowa | trener oddechu

# Mini kroki

PLANER NA 5 DNI

PLANER DLA OSÓB POTRZEBUJĄCYCH WSPARCIA

# Witaj!

**CIESZĘ SIĘ, ŻE TU JESTEŚ!**

**Przynieś wszystkie swoje nieuporządkowane myśli.**

Te, które kręcą Ci się w głowie od miesięcy, ale nigdy nie zostały spisane.

Te, które zapisałaś na kartce, w notesie, w telefonie... i zostały zapomniane.

Te, które powtarzasz sobie wieczorem: *Od jutra zaczynam. Od poniedziałku. Od nowego roku...* ale nigdy nie wiesz, od czego tak naprawdę zacząć.



**Przynieś wszystkie swoje chęci do nowych nawyków.**

Te, które zrodziły się z prawdziwej potrzeby, **by być zdrowszą, szczęśliwszą, bardziej obecną.**

Te, które zapisałaś na liście "do zrobienia", i które nadal leżą tam, czekając na swój moment.

Te, które obiecałaś sobie w chwilach motywacji, a potem znowu o nich zapomniiałaś.



**Przynieś notatki ze spotkań, spisane myśli, zapisane afirmacje i motywacje z social mediów.**

Wszystko to, co gdzieś leży obok Ciebie, na wyciągnięcie ręki, w szufladzie, w telefonie, w chmurze... jednak jeszcze nigdy nie zostało wdrożone w życie.



**Przynieś całą siebie.**

Tą, która **chce zmiany.**

Tą, która **się boi.**

Tą, która **szuka pomocy dla siebie.**

Tą, która **wie, że może być lepiej, ale nie wie, jak do tego dojść.**

## STWORZYŁAM PLANER MINI KROKI

Jako **instruktor Metody Butejko** od lat popularyzuję wiedzę o oddechu – o tym, jak go używać w codzienności, by lepiej służyć sobie i swojemu ciału. Pracuję z kobietami, **inspirując je do zmian – małych, ale znaczących** – by lepiej słuchać siebie, dbać o siebie, kochać się od wewnątrz.

**DLATEGO STWORZYŁAM MINI PORADNIK.  
BY POKAZAĆ CI, JAK ZACZAĆ DELIKATNIE,  
OD WEWNĄTRZ, Z UWAGĄ NA SIEBIE.**

Małe kroki to planer z myślą o osobach, które potrzebują delikatnego wsparcia w codzienności. To nie będą wielkie wyzwania, ale drobne, codzienne sprawy, którym nadamy wspólnie wagę.

**Jeden mały krok dziennie**, który przybliży Cię do lepszego samopoczucia.



Nie musisz być "idealna". **Wystarczy, że spróbujesz.**



Nie musisz robić wszystkiego naraz. **Wystarczy, że zrobisz jedną rzecz dla siebie.**



Nie musisz czuć się winna, że potrzebujesz wsparcia. **Zastępujesz na nie.**

Jestem przekonana, że gdy dasz sobie każdego dnia choćby 5 minut, Twoje podejście do nowych nawyków nabierze rozpędu.

Przez **najbliższe 5 dni** będziemy razem ćwiczyć obecność. Nie musisz robić wszystkiego idealnie. Nie musisz czuć się lepiej od razu. Wystarczy, że się pojawisz, otworzysz ten planer... nawet na chwilę.

*Justyna Sznabel*

**Każdego dnia czeka na Ciebie jedno proste zadanie.  
Oddech, obserwacja, chwila ciszy. To wszystko.**

#### KLUCZOWE ZASADY

**Zmniejsz oczekiwania:** Jeśli zadanie wydaje się za trudne, rozbij je na jeszcze mniejsze części (np. zamiast spaceru – założenie butów).

**Nie oceniaj się surowo:** Jeśli pominiesz jakiś dzień, po prostu wróć do planu następnego dnia bez samokrytyki.

**Wsparcie:** Jeśli to możliwe, poproś bliską osobę, aby towarzyszyła Ci w niektórych krokach (np. wspólnym spacerze) bez wywierania presji.

**"Nie chodzi o to, by być doskonałą.  
Chodzi o to, by być obecną."**

### Zanim zaczniesz...

Zerknij na **małą instrukcję obsługi planera** na kolejnej stronie. Zapoznaj się z kolejnością pracy, rzuć okiem na pierwszy dzień. Jeśli to Ci pomoże, wydrukuj sobie ten planer.

Na kolejnych stronach znajdziesz **kalendarz**. Zacznij w dowolnym momencie. **Umów się sama ze sobą kiedy i jak zaczniesz.** Może potrzebujesz ustalić sobie konkretną godzinę lub porę dnia, w której czujesz, że najlepiej będzie Ci wykonywać zadania.

Nikt nie zagląda Ci przez ramię, więc na spokojnie, **zaplanuj to tak, jak TY tego potrzebujesz!**



# MAŁA INSTRUKCJA OBSŁUGI PLANERA



WPISZ DATĘ

*Dzień 1*

DATA: \_\_\_\_\_

PRZECZYTAJ  
AFIRMACJĘ, NIECH  
BĘDZIE Z TOBĄ  
PRZEZ CAŁY DZIEŃ

ODDECH JAKO PODSTAWA

TEMAT DNIA

MOJA AFIRMACJA

**“Mój oddech jest moją kotwicą spokoju.”**

ZADANIE NA DZIŚ

PRZECZYTAJ  
ZADANIE,  
SPRAWDŹ CZY  
ROZUMIESZ, I CZY  
POTRZEBUJESZ  
KONKRETNEJ  
RZECZY DO JEGO  
WYKONANIA.

Usiądź wygodnie. Weź 3 spokojne, naturalne oddechy. Wdychaj nosem, a następnie wydychaj powoli także nosem. Powtórz 3 razy.

SKORZYŚTAJ ZE  
WSKAZÓWKI,  
W RAZIE  
TRUDNOŚCI LUB  
GDY  
POTRZEBUJESZ  
ALTERNATYWNEGO  
ROZWIĄZANIA



JEŚLI JEST CI TRUDNO...

Jeśli czujesz, że to za dużo, oddychaj naturalnie, skupiając się tylko na liczeniu wdechów (1, 2, 3).

ZAZNACZ  
WYKONANE  
ZADANIE



**Zrobiłam do dla siebie**

WDZIĘCZNOŚĆ



MOJA REFLEKSJA

Po tym ćwiczeniu moje ciało czuje...

---

---

---

---

---

ZAZNACZ SWÓJ  
POZIOM  
WDZIĘCZNOŚCI PO  
WYKONANIU  
ZADANIA

TO MIEJSCE NA  
TWOJE REFLEKSJE,  
NOTATKI, RYSYNKI...  
NA COKOLWIEK  
CHCESZ.  
ZOSTAWIAM TO  
MIEJSCE DLA CIEBIE

DZIEŃ 2 >>>

# Twój kalendarz

**MIESIĄC:** \_\_\_\_\_

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND

**O KTÓREJ GODZINIE LUB PORZE DNIA  
WYKONAM ZADANIE?**

**PRZYPOMNIENIE**

Dzień wcześniej sprawdź, co jest potrzebne do wykonania zadania.

**PRZYDA SIĘ**

Ustaw alarm, kiedy już ustalisz ze sobą czas na zadanie.

## Co zyskasz dzięki temu planerowi?



Poczucie kontroli – małe kroki dają Ci moc. Każde zadanie, które wykonasz, to dowód na to, że **potrafisz dbać o siebie.**



Mniej lęku i stresu – uważność, oddech, cisza – to narzędzia, które **pomogą Ci uspokoić umysł.**



Więcej świadomości – nauczysz się **rozpoznawać swoje emocje** i reagować na nie w zdrowszy sposób.



Lepszy kontakt z sobą – zaczynając od małych rzeczy, **odzyskasz zaufanie do siebie.**

**Ten planer jest Twoim towarzyszem.**

**Nie ocenia, nie naciska, nie wymaga perfekcji.**

**Jest po to, by pomóc Ci odzyskać równowagę, krok po kroku.**

GOTOWA? ZACZYNAMY OD PIERWSZEGO ODDECHU.

**ZACZYNAMY!**



# Dzień 1

DATA: \_\_\_\_\_

## ODDECH JAKO PODSTAWA

### MOJA AFIRMACJA

**“Mój oddech jest moją kotwicą spokoju.”**

### ZADANIE NA DZIŚ

Usiądź wygodnie. Weź 3 spokojne, naturalne oddechy. Wdychaj nosem, a następnie wydychaj powietrze powoli, także nosem. Powtórz 3 razy.



#### JEŚLI JEST CI TRUDNO...

Jeśli czujesz, że to za dużo, oddychaj naturalnie, skupiając się tylko na liczeniu wdechów (1, 2, 3).

**Zrobiłam do dla siebie**

#### WDZIĘCZNOŚĆ



### MOJA REFLEKSJA

Po tym ćwiczeniu moje ciało czuje...

---

---

---

---

---

# Dzień 2

DATA: \_\_\_\_\_

## WDZIĘCZNOŚĆ ZA MAŁE RZECZY

### MOJA AFIRMACJA

**“Piękno kryje się w detalach, które zauważam.”**

### ZADANIE NA DZIŚ

Zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna dzisiaj. Mogą to być: smak kawy, uśmiech obcej osoby, promień słońca na biurku.



#### JEŚLI JEST CI TRUDNO...

Jeśli nie przychodzi Ci nic do głowy, pomyśl o jednej rzeczy, która sprawiła, że uśmiechnęłaś się wczoraj.



**Zrobiłam do dla siebie**

### WDZIĘCZNOŚĆ



### MOJA REFLEKSJA

*Dzisiaj doceniłam...*

---

---

---

---

---

# Dzień 3

DATA: \_\_\_\_\_

## CHWILA CISZY

### MOJA AFIRMACJA

**“Cisza jest moim przyjacielem, a nie wrogiem.”**

### ZADANIE NA DZIŚ

Zamknij oczy na 2 minuty. Skoncentruj się na dźwiękach dookoła (np. tykanie zegara, odgłosy ulicy). Nie oceniaj ich, nie komentuj... po prostu słuchaj.



#### JEŚLI JEST CI TRUDNO...

Jeśli myśli cię rozpraszają, policz oddechy: wdech 1, wydech 1, wdech 2... I tak do 10.



**Zrobiłam do dla siebie**

### WDZIĘCZNOŚĆ



### MOJA REFLEKSJA

*W ciszy usłyszałam...*

---

---

---

---

---

# Dzień 4

DATA: \_\_\_\_\_

## DOTYK Z ZIEMIĄ

### MOJA AFIRMACJA

**"Jestem stabilna, jak ziemia pod moimi stopami."**

### ZADANIE NA DZIŚ

Zdejmij buty (jeśli to możliwe) i stań bosy na podłodze, trawie lub piasku. Poczuj kontakt stóp z powierzchnią przez 1 minutę.



#### JEŚLI JEST CI TRUDNO...

Jeśli nie możesz zdjąć butów, poczuj ciężar ciała w butach i wyobraź sobie, jak ziemia Cię podtrzymuje.



**Zrobiłam to dla siebie**

### WDZIĘCZNOŚĆ



### MOJA REFLEKSJA

*Kiedy poczułam ziemię, zrozumiałam, że...*

---

---

---

---

---

# Dzień 5

DATA: \_\_\_\_\_

## UŚMIECH DO SIEBIE

### MOJA AFIRMACJA

**“Jestem godna własnej miłości i akceptacji.”**

### ZADANIE NA DZIŚ

Stań przed lustrem, popatrz sobie w oczy i uśmiechnij się (nawet jeśli sztucznie). Powiedz: "Dzisiaj robisz, co możesz, i to wystarcza."



#### JEŚLI JEST CI TRUDNO...

Jeśli czujesz opór, spróbuj po prostu popatrzeć na siebie z uśmiechem w sercu. To też jest dobry początek.



**Zrobiłam do dla siebie**

#### WDZIĘCZNOŚĆ



### MOJA REFLEKSJA

*Kiedy uśmiechnęłam się do siebie, poczułam...*

---

---

---

---

---

PODSUMOWANIE >>>

# Gratulacje!

**BĄDŹ Z SIEBIE DUMNA!**

Przeszłaś przez **5 dni małych, ale odważnych kroków**. Może nie wszystkie zadania wyszły idealnie. Może były dni, kiedy czułaś, że nic się nie zmieniło. Ale każda chwila, w której poświęciłaś uwagę sobie, była ważna.

**CO ZABIERASZ ZE SOBĄ?**

Jaki był Twój ulubiony dzień? Co sprawiło, że czułaś się wtedy trochę lżej?

---

---

---

Jakie myśli lub emocje powtarzały się najczęściej? Czy zauważyłaś jakieś wzorce?

---

---

---

Co było dla Ciebie najtrudniejsze? I co pomogło Ci przez to przejść?

---

---

---

**Napisz to teraz, zanim zapomnisz.  
Te obserwacje będą Twoim kompasem na kolejne dni.**

# Co dalej?

**PAMIĘTAJ, NIE JESTES SAMA!**

## Powtórz planer od nowa

Jeśli czułaś, że coś Ci pomogło, wróć do tych ćwiczeń. **Repetitio est mater studiorum** – powtarzanie to matka nauki (i uzdrawiania).

## Stwórz własne "Mini Kroki"

Teraz, kiedy wiesz, co działa dla Ciebie, stwórz swój własny planer. Może to być:

- 7 dni z **rysowaniem** (jeśli lubisz sztukę)
- 5 dni z **muzyką** (słuchanie ulubionych piosenek z refleksją)
- 3 dni z **naturą** (spacery, obserwacja roślin)
- 3 dni z **oddechem** (jeśli szukasz regeneracji)

Lub sięgnij po mój planer "**Mini kroków**" na 10 lub 30 dni

## Zacznij prowadzić dziennik wdzięczności

Spisuj **3 rzeczy dziennie**, za które jesteś wdzięczna – nawet jeśli to:

- "Dzisiaj wstałam z łóżka."
- "Ktoś mi uśmiechnął się na ulicy."
- "Słońce zaświeciło przez chmurę."

## Szukaj wsparcia

Jeśli czujesz, że **potrzebujesz pomocy**, nie wahaj się:

- Porozmawiaj z **bliską osobą**.
- Skontaktuj się z **terapeutą** (jeśli to dla Ciebie dostępne).
- Dołącz do **grup wsparcia** (online lub stacjonarnie).

## Pamiętaj o małych radościach

Postaraj się **celowo szukać chwil przyjemności**:

- **Smak ulubionej herbaty.**
- **Dotyk miękkiego koca.**
- **Dźwięk śmiechu.**

# Odde mnie dla Ciebie

## SPOTKAJMY SIĘ W ODDECHU

“Nie jesteś słaba, że potrzebujesz pomocy. **Jesteś silna, że jej szukasz.**  
Nie jesteś samotna, nawet jeśli ta myśl powraca... **Jesteś ludzka.**  
I zasługujesz na miłość – zwłaszcza od siebie samej.”

**Pamiętaj!**

**Jest jedna rzecz, którą zawsze masz przy sobie: swój oddech.**

Jeśli zechcesz mieć **swój plan awaryjny z oddechem** – taki, który będzie Twoją kotwicą na burzliwe dni – napisz do mnie. Możemy umówić się na spotkanie, porozmawiać, albo po prostu stworzyć coś razem, co będzie dla Ciebie bezpieczną przestrzenią. Bez presji. Bez oczekiwań.

*Justyna Sznabel*

**Oddech odNowa**

## INDYWIDUALNE SESJE ODDECHOWE

**Oddech zaplanowany dla Ciebie**

- sesje oddechowe 1:1
- spersonalizowany program
- grafik dostosowany do Ciebie
- spotkania w przyjaznej przestrzeni w Bielsku-Białej

**CHODŹ PO  
ODDECH**



723 080 875



# KONTAKT

---



[www.justynasznel.pl](http://www.justynasznel.pl)



[kontakt@justynasznel.pl](mailto:kontakt@justynasznel.pl)



Centrum Zdrowia Mozika  
ul. Orzeszkowej 2a, Bielsko-Biała



723 080 875



[@oddech.odnowa](#)

---

Zajrzyj na mój Instagram



PLANER

Mini kroki 10 dni

PLANER

Mini kroki 30 dni