

# MENTALSTEPS

## poniedziałek

godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:  
  
godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:

Umiesz zauważać swoje samopoczucie i o nie zadbać? To bardzo przydatna umiejętność PRZED, W TRAKCIE i PO RYWALIZACJI SPORTOWEJ. Właśnie dlatego ćwicz ją regularnie!



SAMOPCZUCIE

## wtorek

godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:  
  
godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:

1. Przynajmniej raz dziennie znajdź chwilę, by zastanowić się, jak się czujesz.
  - Jakie jest Twoje samopoczucie?
  - Jakie odczuwasz emocje?
2. Z pomocą przychodzi plakat **EMOCJE**. Wybierz postać, z którą najbardziej się w tym momencie utożsamiasz i zadaj sobie pytanie - dlaczego.
3. Gdy już wiesz, jak się czujesz, zastanów się, czego potrzebujesz. Może to będzie chwila spokoju w swoim pokoju i kilka świadomych oddechów? A może pobudzająca muzyka przed treningiem?

## środa

## piątek

godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:  
  
godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:

godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:  
  
godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:

## czwartek

## sobota

godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:  
  
godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:

godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:  
  
godzina:  
czuję się:  
  
potrzebuję:

EMOCJE