

# DZIENNIK PODRÓŻY KU BLISKOŚCI W RELACJACH



Ta podróż nie wymaga pośpiechu.  
Nie musisz iść nią idealnie.  
Wystarczy, że będziesz obecna / obecny.

IMIĘ: \_\_\_\_\_

DATA ROZPOCZĘCIA PODRÓŻY: \_\_\_\_\_

# Zanim wyruszę

Dlaczego chcę wyruszyć w tę podróż?

(co mnie tu przyprowadziło, za czym tęsknię,  
co jest dla mnie teraz ważne?)



.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Jak chcę iść tą drogą?

(ZAZNACZ LUB DOPISZ)



SPOKOJNIE



BEZ PRESJI



Z CIEKAWOŚCIĄ



Z ŻYCZLIWOŚCIĄ DLA SIEBIE



PO SWOJEMU

Na co dziś  
daję sobie zgodę?  
(np. na zmęczenie,  
niepewność, powolność)

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



← MOŻESZ DO NIEJ WRACAĆ, ZAZNACZAĆ ETAPY, ROBIĆ NOTATKI.

## Mapa Wielkiej Podróży ku Bliskości w Relacjach

### Etap 1: Zatrzymanie

Zanim naprawimy relacje, zobaczmy gdzie naprawdę jesteśmy?

Czym nie jest bliskość (mity)?  
Dlaczego tak wielu ludzi żyje obok siebie?  
Moje trudności w relacji.

Nie da się budować bliskości w biegu. Ten etap jest o spowolnieniu i zauważeniu prawdy o swoich relacjach, bez oceniania.

### Etap 2: Kontakt ze sobą

Nie zbuduję bliskości z innymi, jeśli nie jestem w kontakcie ze sobą.

Emocje, potrzeby, granice.  
Zmęczenie, przeciążenie, wstyd.  
Uważność zamiast naprawiania.

Jeśli nie wiem, co czuję i czego potrzebuję, trudno mi zaprosić kogoś do prawdziwej relacji.

### Etap 5: Pielęgnowanie więzi

Bliskość to proces, nie stan.

Rytuały.  
Dbanie o relacje na dłuższą metę.  
Powroty po oddaleniu.

Relacje falują. Ten etap jest o powrocie do nasza więzi, o rytuałach i powrotach po oddaleniu.

### Etap 3: Bliskość w codzienności

Bliskość nie dzieje się w wielkich rozmowach, tylko w małych momentach.

Obecność. Słuchanie.  
Mikro-gesty w rodzinie.

Nie chodzi o wielkie rozmowy raz w roku, ale o codzienną obecność.

### Etap 4: Bliskość w trudności

Konflikt nie jest przeciwieństwem bliskości.

Napięcie, różnice, rozczarowanie.  
Jak nie uciekać?  
Jak się nie zamykać?

Różnice i napięcia są naturalne.  
Bliskość rodzi się wtedy, gdy nie uciekamy od trudnych momentów.

Każdy etap tej podróży ma swoją nazwę, myśl przewodnią, kluczowe pytania lub zagadnienia oraz przede wszystkim sens, który trzyma podróżnika w drodze i nie pozwala się zgubić :)


NA JAKIM ETAPIE CZUJĘ, ŻE JESTEM DZIŚ?

.....

# Cotygodniowy wpis podróżny


TYDZIEŃ 1

| ETAP 1 ZATRZYMANIE

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MIE  
PORUSZYŁO W TYM  
TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM /  
ZAUWAŻYŁEM  
W SWOICH RELACJACH?**

· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE  
TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE,  
WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ  
W RELACJACH  
- CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ  
W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie,  
które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---


---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny

TYDZIEŃ 2

| ETAP 1 ZATRZYMANIE

 **CO SZCZEGÓLNIE MNIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---


---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny

TYDZIEŃ 3

| ETAP 1 ZATRZYMANIE

 **CO SZCZEGÓLNIE MNIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---


---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny


TYDZIEŃ 4

| ETAP 1 ZATRZYMANIE

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zatrzymania w trakcie drogi



CO ZMieniŁO SiĘ WE MNIE OD POCZĄTKU  
TEJ PODRÓŻY?

CZEGO UCZĘ SiĘ O SOBIE W RELACJACH?



CO POMAGA MI BYĆ BLIŻEJ  
SIEBIE I INNYCH?


CO CHCĘ PIELEGNOWAĆ DALEJ?



*Pogłębiona refleksja na koniec Etapu 1*


# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 5 | ETAP 2 KONTAKT ZE SOBĄ ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny

## ◆ TYDZIEŃ 6 | ETAP 2 KONTAKT ZE SOBĄ ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 7 | ETAP 2 KONTAKT ZE SOBĄ ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---


# Cotygodniowy wpis podróżny

## ◆ TYDZIEŃ 8 | ETAP 2 KONTAKT ZE SOBĄ ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zatrzymania w trakcie drogi



CO ZMieniŁO SiĘ WE MNIE OD POCZĄTKU  
TEJ PODRÓŻY?

CZEGO UCZĘ SiĘ O SOBIE W RELACJACH?



CO POMAGA MI BYĆ BLIŻEJ  
SIEBIE I INNYCH?


CO CHCĘ PIELEGNOWAĆ DALEJ?



*Pogłębiona refleksja na koniec Etapu 2*

# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 9 | ETAP 3 BLISKOŚĆ W CODZIENNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---


# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 10 | ETAP 3 BLISKOŚĆ W CODZIENNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---


# Cotygodniowy wpis podróżny

## ◆ TYDZIEŃ 11 | ETAP 3 BLISKOŚĆ W CODZIENNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---


# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 12 | ETAP 3 BLISKOŚĆ W CODZIENNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zatrzymania w trakcie drogi



CO ZMieniŁO SiĘ WE MNIE OD POCZĄTKU  
TEJ PODRÓŻY?

CZEGO UCZĘ SiĘ O SOBIE W RELACJACH?



CO POMAGA MI BYĆ BLIŻEJ  
SIEBIE I INNYCH?


CO CHCĘ PIELEGNOWAĆ DALEJ?



*Pogłębiona refleksja na koniec Etapu 3*

# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 13 | ETAP 4 BLISKOŚĆ W TRUDNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 14 | ETAP 4 BLISKOŚĆ W TRUDNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 15 | ETAP 4 BLISKOŚĆ W TRUDNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---

# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 16 | ETAP 4 BLISKOŚĆ W TRUDNOŚCI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**

NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DLA MNE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zatrzymania w trakcie drogi



CO ZMieniŁO SiĘ WE MNIE OD POCZĄTKU  
TEJ PODRÓŻY?

CZEGO UCZĘ SiĘ O SOBIE W RELACJACH?



CO POMAGA MI BYĆ BLIŻEJ  
SIEBIE I INNYCH?


CO CHCĘ PIELEGNOWAĆ DALEJ?



*Pogłębiona refleksja na koniec Etapu 4*


# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 17 | ETAP 5 PIELEGNOWANIE WIĘZI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNE TRUDNE?**


CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---


# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 18 | ETAP 5 PIELEGNOWANIE WIĘZI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MIE  
PORUSZYŁO W TYM  
TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM /  
ZAUWAŻYŁEM  
W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE  
TRUDNE?**


CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE,  
WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ  
W RELACJACH  
- CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ  
W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie,  
które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---


# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 19 | ETAP 5 PIELEGNOWANIE WIĘZI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MIE  
PORUSZYŁO W TYM  
TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM /  
ZAUWAŻYŁEM  
W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE  
TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE,  
WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ  
W RELACJACH  
- CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ  
W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie,  
które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---


---

---

---


# Cotygodniowy wpis podróżny

◆ TYDZIEŃ 20 | ETAP 5 PIELEGNOWANIE WIĘZI ◆

 **CO SZCZEGÓLNIENIE MNIENIE PORUSZYŁO W TYM TYGODNIU?**

JEDNA MYŚL, JEDNO ZDANIE, JEDNO UCZUCIE:

[Dotted grid for writing]

 **CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM W SWOICH RELACJACH?**


· NAWET COŚ BARDZO MAŁEGO:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DLA MNIENIE TRUDNE?**

CO BYŁO PRZESZKODĄ W BLISKOŚCI:

[Dotted grid for writing]

 **CO BYŁO DOBRE, CIEPŁE, WSPIERAJĄCE?**

CO MI POMOGŁO BUDOWAĆ BLISKOŚĆ:

[Dotted grid for writing]

 **CO CHCĘ ROBIĆ INACZEJ W RELACJACH - CHOĆ TROCHĘ?**

MOJE POSTANOWIENIE - CO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

[Dotted grid for writing]

 *Jedno zdanie, które chcę zapamiętać?*

[Dotted grid for writing]



# *Cotygodniowy wpis podróżny*

Co zrobiłam/em dla siebie:

---

---

---

Co zrobiłam/em dla bliskich:

---

---

---

## JAK SIĘ CZUJĘ?

(FIZYCZNIE, PSYCHICZNIE, SPOŁECZNIE)

**NAPISZ LUB NARYSUJ**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zatrzymania w trakcie drogi



CO ZMieniŁO SiĘ WE MNIE OD POCZĄTKU  
TEJ PODRÓŻY?

CZEGO UCZĘ SiĘ O SOBIE W RELACJACH?



CO POMAGA MI BYĆ BLIŻEJ  
SIEBIE I INNYCH?

CO CHCĘ PIELEGNOWAĆ DALEJ?



*Pogłębiona refleksja na koniec Etapu 5*

**„To było mi potrzebne”  
(karta autoewaluacji)**

**ZATRZYMAJ SIĘ. ODDYCHAJ. I ODPOWIEDZ SZCZERZE.  
TYLKO DLA SIEBIE.**

**ZAZNACZ TO, CO CZUJESZ TERAZ:**



**CZĘŚCIEJ SŁYSZĘ SIEBIE**



**JESTEM WOBEC SIEBIE ŁAGODNIEJSZA / ŁAGODNIEJSZY**



**LEPIEJ ROZUMIEM SWOJE POTRZEBY**



**ŁATWIEJ MI BYĆ W RELACJI, NAWET GDY NIE JEST IDEALNIE**



**MAM WIĘCEJ ZGODY NA PROCES**



**CZUJĘ, ŻE TA PODRÓŻ MIAŁA SENS**

**NAJWAŻNIEJSZA RZECZ, KTÓRĄ ZABIERAM Z TEJ PODRÓŻY:**

.....

.....

# Notes

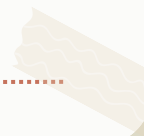


A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Notes



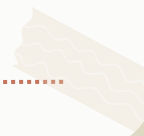
A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



# Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



# Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Notes

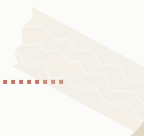


A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



# Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

**Bliskość nie kończy się wraz z tą podróżą.  
Ona zaczyna się w małych, codziennych momentach.**

**Jedna stopa przed drugą, aż dotrę do następnego celu.**



**Fundacja na Rzecz Wspierania Rodziny "ŹRÓDŁA"**

**KRS 0000468033**