

CO-DZIENNIK



Twoje imię
i nazwisko

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: ULABUKA

Ilustracje: Sylwia Bednarz

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://sensus.pl/user/opinie/codzie_ebook

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3415-1

Copyright © Helion 2017

- [Poleć książkę na Facebook.com](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



Pod-wstęp, czyli PO CO co-dziennik?

Po pierwsze po co?

Odpowiedź jest prosta: bo to szansa na lepsze zrozumienie siebie.

W zasadzie na tym możesz zakończyć czytanie wstępu i przejść do instrukcji, jeśli determinantą Twojego życia jest niecierpliwość i lubisz ją u siebie.

Możesz też zwyczajnie odłożyć tę książkę.

Zrób tak, jak czujesz, że będzie dla Ciebie najlepiej.

Masz wolną wolę i w każdej sytuacji możliwość wyboru.

Jeżeli czytasz dalej, to bardzo mnie to cieszy, bo wstęp, mimo że mógłby, wcale tu się nie kończy. To, że czytasz dalej, to dowód na to, że jest w Tobie ciekawość, a ona jest jednym z najlepszych życiowych przewodników.

W zasadzie wstęp dopiero tutaj się zaczyna. To, co dla większości jest końcem, dla mnie zawsze jest początkiem. Normalna opowieść ma początek, rozwinięcie akcji i zakończenie, a moje opowieści mają rozwinięcie, rozwinięcie i rozwinięcie...

Po drugie po co?

Ludzie potrzebują w swoim życiu wysłuchania i zauważenia. Dzięki tej książce będziesz mógł zyskać i jedno, i drugie w najbardziej osobisty i najbardziej efektywny sposób. Wykłady bywają ciekawe, ale są mało użyteczne. To ćwiczenia, choć często żmudne, przynoszą efekty.

Po trzecie po co?

Wykonując kolejne zadania niezawierające ukrytej oceny, możesz sam doświadczyć, jaki jesteś zdolny.

Doświadczenie jest znacznie cenniejsze niż przeświadczenie, przy czym doświadczenie nie jest tym, co nam się przydarza, ale tym, co zrobimy z tym, co się nam przydarza. Istotą doświadczenia jest działanie.

Po czwarte po co?

To inwestycja w najdroższy i najlepszy potencjał, jakim dysponujesz — w samego siebie.

Po piąte po co?

Coraz częściej znikamy, zamykamy się w sobie. Ta książka jest po to, by przypomnieć Ci, nauczyć Cię, jak BYĆ. Ty napiszesz tę książkę, zrobisz z nią, co zechcesz — dasz w prezencie komuś, kogo kochasz, spalisz rytualnie lub zakopiesz, opublikujesz, przeczytasz za 10 lat dzieciom. Możliwości są nieograniczone. Jedno jest pewne: to Ty ją przeżyjesz.

Po szóste po co?

Z szacunku dla inności, z szacunku
połączonego z ciekawością.

Po siódme po co?

Słowa zapisane mają moc.
Tu zapiszesz, kim jesteś
i kim się stajesz.

Po ósme po co?

Bo jako architekt dusz lubię
odwiedzać ludzi w ich głowach
i sercach i mam nadzieję, że istnieją
osoby, które są otwarte na to, co
w życiu ważne — choć wiedzą, że
nie można cofnąć czasu, to wierzą,
że można odkryć siebie na nowo.

Po dziewiąte po co?

Bo jesteś najlepszym i jedynym
specjalistą od samego siebie.
Czytając, a w zasadzie
„wykonując” co-dziennik,
zacznesz zadawać sobie
właściwe pytania, a potem
zacznesz siebie słuchać
i usłyszysz potrzebne
Ci odpowiedzi.

Po dziesiąte po co?

Zostawiam tu miejsce na zapisanie
Twojej motywacji, wszak jesteś autorem
tej książki. Napisz, co nią jest, kiedy
poznasz swoje „PO CO?”.

Instrukcja obsługi, czyli wystarczająca liczba wskazówek, by działać

1. W książce znajduje się 365 „zadań” w różnej formie — pytań, poleceń, tez, rankingów.
2. W książce zwracam się do Ciebie w rodzaju męskim — z kilku powodów, których nie będę w tym miejscu wyjaśniać.
3. W górnym rogu znajduje się miejsce na datę, które możesz wypełnić.
4. Na wykonanie każdego zadania masz maksymalnie 24 godziny. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś przeżywał co-dziennik w swoim rytmie, wykonując zadania losowo, po kilka naraz, tylko wybrane.
5. Rozliczasz się sam ze sobą, sekundant nie jest załączony do tego wydania.
6. Możesz wykonać zadanie lub nie — zawsze masz wybór.
7. Sam decydujesz, na jakim poziomie zaangażowania i staranności wykonasz dane zadanie.
8. Dla każdego zadania masz całą stronę na bardzo osobiste notatki — możesz zapisać, co się wydarzyło, jak przebiegało wykonanie zadania, co myślisz, jak się czujesz po wykonaniu zadania, co się zmieniło.
9. Zakładka może Ci na początku pomóc w zadawaniu pytań, które pogłębią Twoje refleksje i zmiany.
10. Kategorie cykliczne występują z różnym natężeniem. Jest ich osiem:
 - **TOP 10** — dotyczy różnych kluczowych aspektów Twojego życia. Lista może być dłuższa, ale nie krótsza niż dziesięć pozycji. Ważne, abyś każdorazowo zaznaczył trzy najważniejsze spośród nich.



- **Budzisz się** — w dziwnym, zaskakującym miejscu; nie wiesz, jak się w nim znalazłeś, i niewiele pamiętasz w momencie pobudki. Jeśli chcesz), możesz zacząć przypominać sobie szczegóły wydarzeń, które spowodowały, że znalazłeś się w danym miejscu. Ważne jest jednak, abyś pisał przede wszystkim o tym, co zamierzasz zrobić.
 - **Wyobraź sobie** — tu nie ma żadnych ograniczeń, możesz wyobrazić sobie, co tylko chcesz. Wchodź w obrazy głęboko, używając wszystkich zmysłów. Zanotuj, co sobie wyobraziłeś.
 - **Autozadanie** — tego dnia sam sobie wyznaczasz zadanie, zadajesz pytanie, rzucasz wyzwanie lub zwyczajnie robisz sobie wolne. Koniecznie zapisz, na co się zdecydowałeś.
 - **Dzisiaj** — zadanie do wykonania i przeżycia.
 - **Czym jest dla Ciebie** — tu poszukaj odpowiedniego cytatu, a najlepiej utwórz swoją definicję wybranego pojęcia.
 - **Co by było, gdyby**, czyli gdybania — tu również jedynym ograniczeniem jest Twoja wyobraźnia i poziom zaangażowania w zadanie.
 - **Dokończ zadanie** — to miejsce, w którym możesz wyrazić swoje przekonanie na dany temat.
11. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Nie ma klucza rozwiązań. Wszystkie rozwiązania są najlepsze — są Twoje.
 12. Co-dziennik możesz przeżywać wielokrotnie i na wiele sposobów. Możesz wracać do poszczególnych kwestii, by zobaczyć, jak ewoluują lub krystalizują się Twoje poglądy i postawy.
 13. Jeżeli ciekawi Cię, jak myślą inni, jeśli chcesz podzielić się swoimi odkryciami, zapraszam na stronę www.co-dziennik.com.

Podziękowania

Mojej mamie, dzięki niej wszystko się zaczęło.

Mojemu mężowi, za to, że jest.

Moim wyjątkowym córkom, za to, że mnie wybrały.

Tym, którzy w życiu się spóźniają, bo dzięki nim ja mogę zdążyć.

Ważnym dla mnie osobom, które spotkałam na swojej drodze.

Pytaniom, za możliwość odkrywania odpowiedzi.

Losowi, za jego przychyłność.

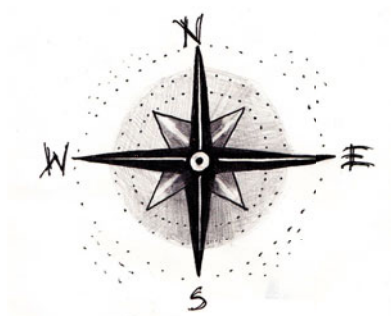
Ile przeżyłeś wschodów słońca?
Policz to dowolną metodą.
Pamiętaj o latach przestępnych.

1.



2.

TOP 10 Twoich życiowych celów.



Odpowiedz w 24 punktach na pytanie „Kim jestem?”. Napisz to, co przychodzi Ci do głowy — odruchowo, nie życzeniowo.

3.



„Bo ja jestem, proszę pana, na zakręcie”. W jakim punkcie życia jesteś? Gdzie chciałbyś być? Ile kroków (a może skoków) musisz wykonać, aby się znaleźć w punkcie, w którym chcesz być? Co to jest za punkt?



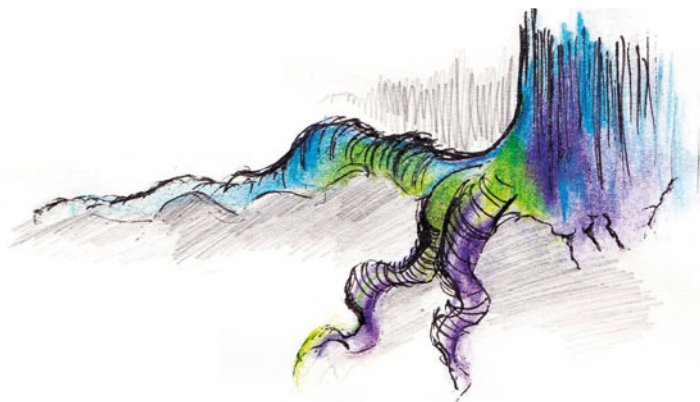
Masz magiczne nożyczki.
Od czego byś się odciął jednym
cięciem, gdybyś mógł?

5.



6.

W życiu potykamy się o małe
rzeczy. O co się potykasz?



Przykład rozwija. Dla kogo jesteś
przykładem?

7.



8.

Co jest?

What's up!

W czym w życiu chcesz być skuteczny?

9.



O czym myślisz, kiedy bierzesz
prysznic, myjesz zęby, pijesz kawę
— gdy wykonujesz rutynowe
czynności na autopilocie?

Czy chciałbyś, aby w trakcie tych
czynności Twój umysł był gdzie
indziej? Gdzie?



Dzisiaj. Napisz listę rzeczy, które musisz w życiu robić, a następnie przeżyj dzień w perspektywie „wszystko mogę, nic nie muszę”.

11.



Napisz swoją biografię na wzór
hasła w Wikipedii.



Dokończ zdanie: Każdy
mężczyzna...

13.



14.

Po co jesteś tu, skoro możesz być
wszędzie?



Jesteś drużbą na weselu swojego
najlepszego przyjaciela. Napisz,
a następnie odczytaj życzenia,
które mu składasz.

15.



16.

TOP 10 rzeczy, które w życiu
robisz naprawdę.



Wystaw sobie dyplom lub napisz
gratulacje za coś, co robisz,
zrobisz, potrafisz.

17.

DYPLOM



dla

za zdobycie

Komisja konkursowa:

Co jest gorsze od czego? Napisz pierwsze złe skojarzenie, a potem kolejne jeszcze gorsze, aż dojdiesz do rzeczy najgorszej lub takiej, której najbardziej się obawiasz.

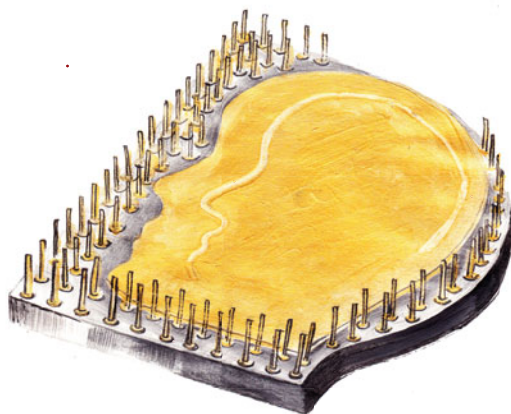


Ilubitowy jest Twój dysk twardy?

Gdyby był dwa razy większy,
co byś potrafił?

Co byś oddał za tę możliwość?

19.





Z kim przystajesz, takim się stajesz. Wypisz (opisz, jeśli masz ochotę) sześć osób z Twojego otoczenia, z którymi najczęściej przebywasz i które mają największy wpływ na Twoje życie.

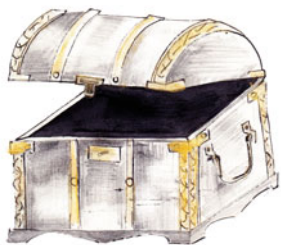
Relacja z

jest jak

i daje



Wyobraź sobie, że... dziś nagle
i niespodziewanie dostajesz
spadek... Co robisz?



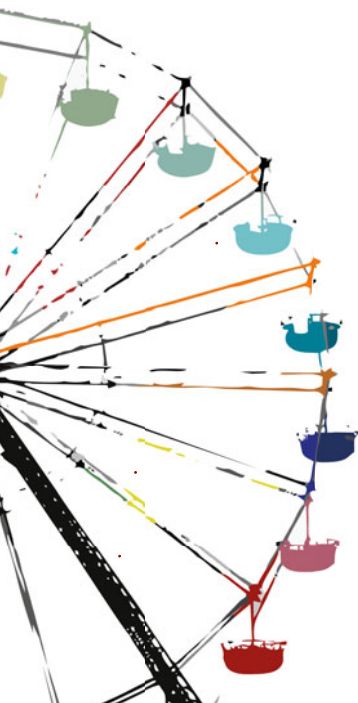
Mapa myśli. Stwórz ją dowolną metodą — napisz, narysuj, wklej wycinki, obrazki z gazet, łącz techniki.

Jak jest teraz, a jak chciałbyś, aby było w obszarach wyszczególnionych poniżej?

finanse
 inne o mnie
 miłość
 rodzina
 ja o sobie
 rozwój
 praca
 hobby

24.

Życie to karuzela. Co Cię kręci
w życiu?



Budzisz się w wybranym przez
siebie momencie w przeszłości i...

25.



26.

W jakich kwestiach nie można
Ci ufać?



Jak wygląda zestaw rzeczy
nietypowych w Twoim życiu?

27.



Dzisiaj. Zaproś sąsiadów na grilla, obiad lub kolację. Posiłek przyrządź z produktów, które masz w lodówce.



Napisz historię Twojego znaku
zodiaku.

29.

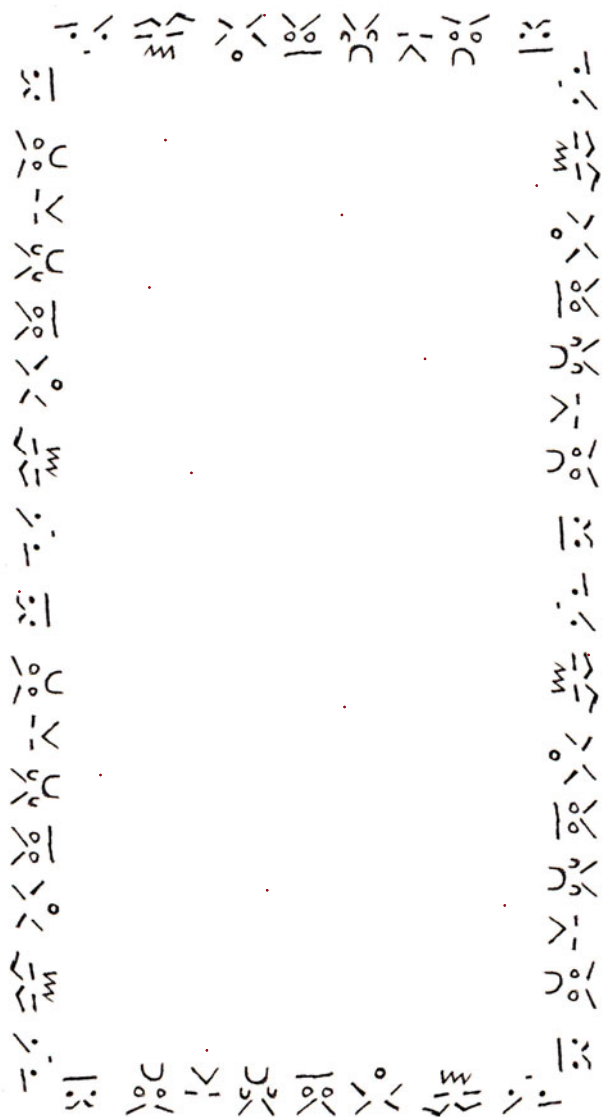


7 8 II 69 2 m = m

7 8 2 m = m

Świętuj dzień hula-hula. Uczcij go
tańcem hula, który będzie trwał
przynajmniej pięć minut.





Co by było, gdyby...? Załóżmy,
że masz taką możliwość i od dziś
możesz już nie być sobą.
Jakie jest Twoje nowe JA?



Czym jest wiara?

33

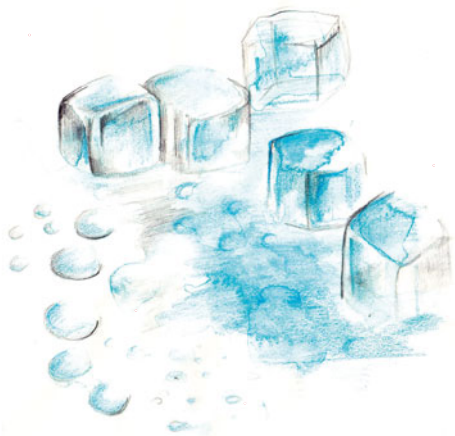




Napisz lub namaluj na tej stronie,
co jest najważniejsze w Twoim
życiu.

Co Cię chłodzi w życiu?

35



36.

W jakie kłamstwa wierzysz?



O co chciałbyś zostać poproszony?

37.



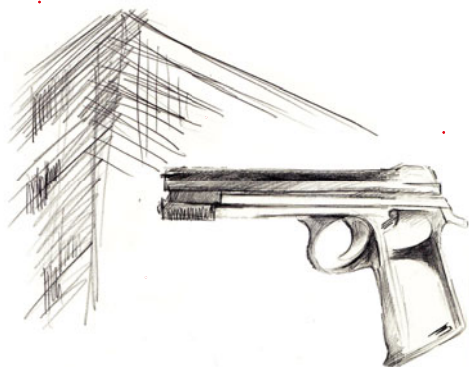
38.

Czym się karmisz, a co tylko
przełykasz?



Jak to jest, gdy los stawia Cię pod
ścianą i nie wiesz, co zrobić?

39.



40.

Co jest substytutem
w Twoim życiu?



Pomyśl o trudnej relacji w swoim życiu. Kim w niej jesteś — katem, ofiarą czy wybawcą? Jakie role odgrywają osoby, z którymi w tej relacji jesteś?



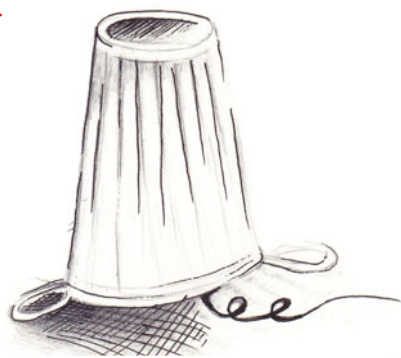
42.

Jakich trzech rzeczy potrzebujesz,
aby Twoje życie było po prostu
fajne?



Dzisiaj. Rozejrzyj się. Zastanów.
Poszukaj miłości. Gdzie się ukryła?

Wypisz miejsca, w których udało
Ci się znaleźć miłość.



Zacznij życzyć codziennie,
na przykład SMS-em, trzem
wybranym osobom udanego dnia
i zobacz, co z tego wyniknie.

BUZIAK! Na
GALY działy

miLEGO

dobRY nocY

SPOKOJNEGO
WIECZORU

Gdyby każde Twoje dowolne
działanie było bezkarne, a czyny
nie pociągały za sobą negatywnych
dla Ciebie konsekwencji, co byś
robił?

45



46.

TOP 10 smaków lub obrazów,
które zachowasz dla swoich
wnuków.



Dokończ zdanie: Kiedy zasypiam...

47.



48.

Obraż się na siebie o coś.
Zrób sobie awanturę.



Co lubią wszyscy? Zrób listę,
a potem skonsultuj ją z kilkoma
osobami.

50.

Autozadanie.

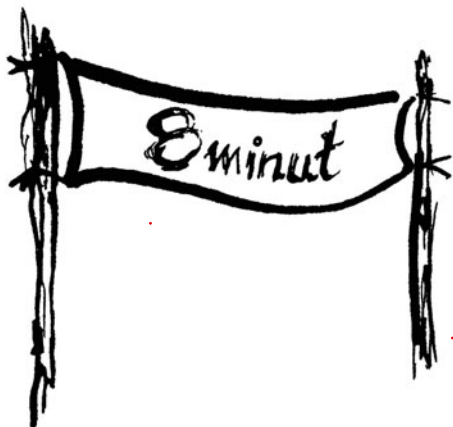


Najskuteczniejsza kara
emocjonalna dla mnie to...

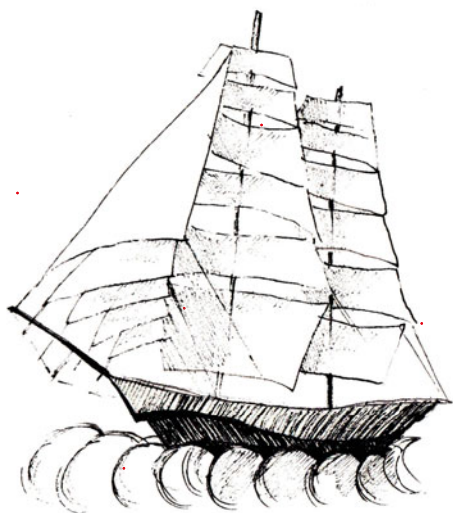
51.



Nastaw stoper na osiem minut.
Głęboko oddychaj. Wycisz się.
Pozwól swoim myślom przez
osiem minut płynąć w dowolnym
kierunku. Gdzie byłeś?



Wyobraź sobie, że w wyniku
nieznanych okoliczności jesteś
na jachcie, który ma ograniczoną
powierzchnię. Kogo nie może
tam zabraknąć? Jak dasz
odczuć osobom, które ze sobą
zabierasz w rejs, że są dla Ciebie
najważniejsze?



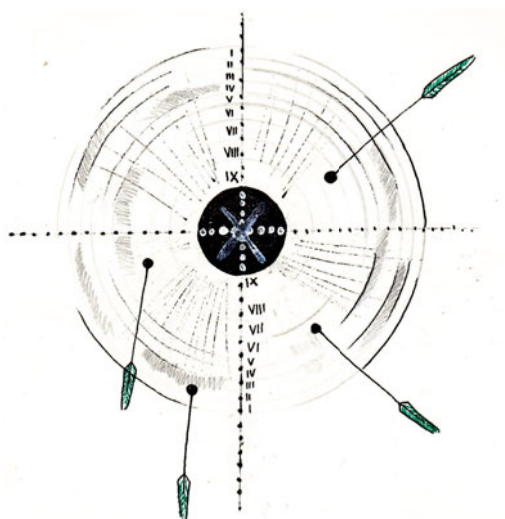


„Wycieniuj się”. Wypisz dziesięć swoich cech, a następnie dopisz do nich cień.

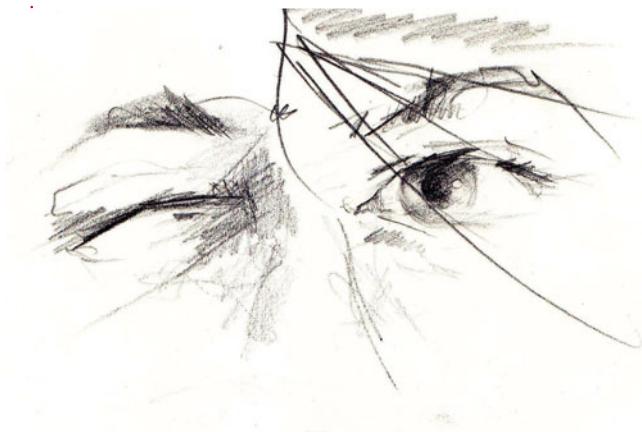


Co w życiu robisz bez celu?

55

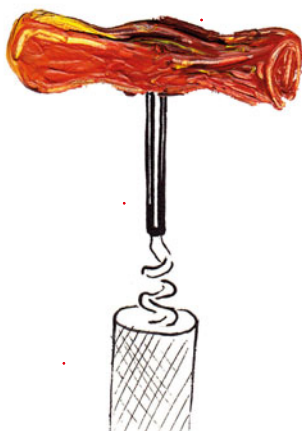


Budzisz się w swoim łóżku, ale nie
wiesz, kim jesteś — i...



Co jest Twoją obsesją?

57.

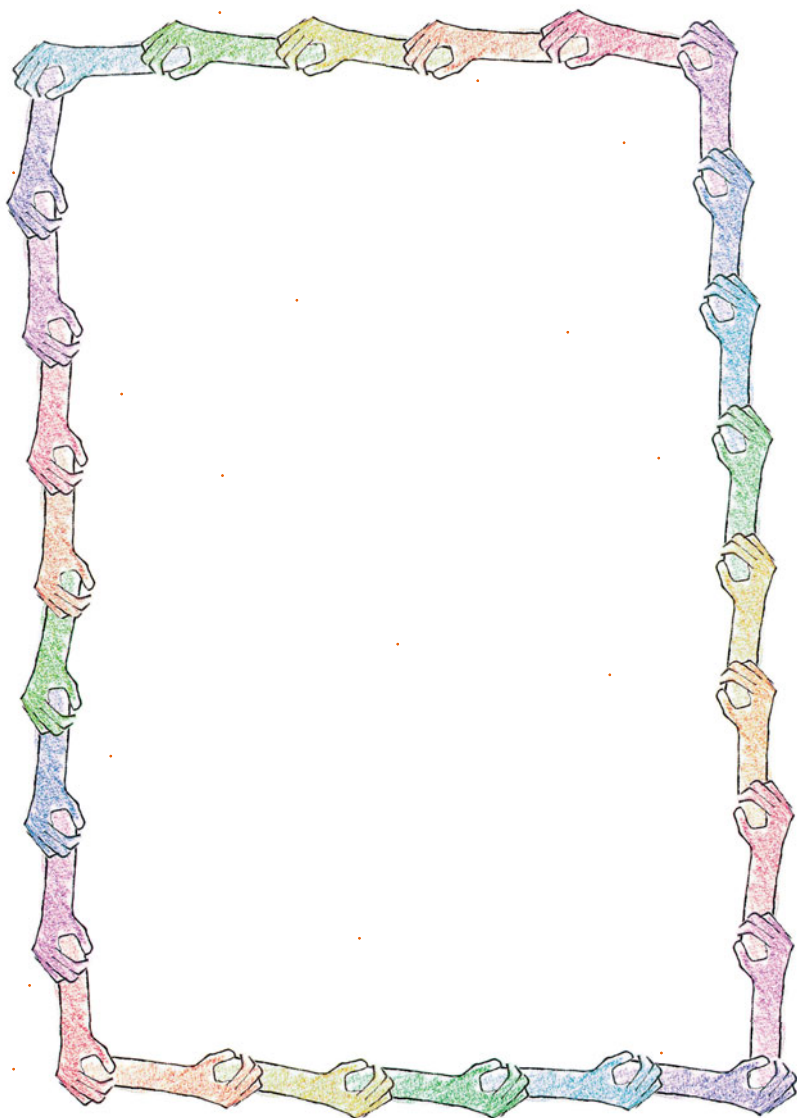


Modyfikacja. Zgodnie z modelem psychologii rozwojowej dotyczącym autonomii moralnej, czyli postępowania według norm ze względu na ich wewnętrzne aprobowanie oraz internalizację, czyli uznanie za własne, opisz dwa przeżycia duchowe, które miały wpływ na Twoje życie. „Duchowe” należy rozumieć jako: złożone z socjologicznych i psychologicznych komponentów, poddające się procesowi integracji z Twoim systemem aksjologicznym.



Dzisiaj. Zadzwoń do kogoś, z kim
dawno nie rozmawiałeś, i zapytaj,
co u niego słychać.





Dokonaj wyboru, skreślając
przegranego.

61.

JAKOŚĆ CZY ILOŚĆ?
POPULARNOŚĆ CZY PRESTIŻ?
WYZWIANIŚ CZY STABILIZACJA?
WYJĄTKOWOŚĆ CZY UNIWERSALNOŚĆ?
SŁAWA CZY MIŁOZENIE?



Gdyby Twoje uszy potrafiły
dotykać, czego by dotykały?

63.





Ile razy chcesz żyć?

Po co?

65.



Ułóż test na „coś” — trzy pytania z trzema odpowiedziami do wyboru — który da Ci wiedzę, że ktoś się do czegoś nadaje lub nie.

Pytanie 1.



Pytanie 2.



Pytanie 3.



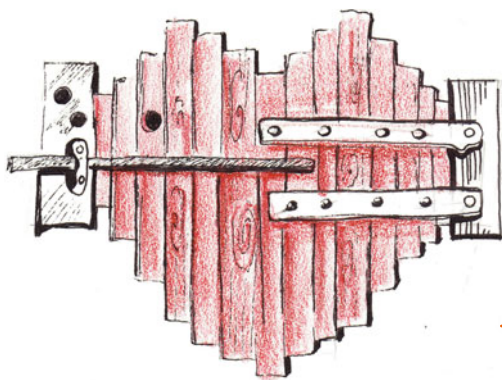
Co wchodzi w skład Twojego
bogactwa?

67.



68.

To, co ukryte w Tobie, porusza Cię
w innych. Co to jest?



Człowiek w życiu ma albo
wymówki, albo wyniki.
Co masz TY?

69.



70.

Zanotuj pierwszą i ostatnią myśl
dnia.



Przyjmij, że sukces to s ,
a wzór na niego to $s = x + y$.
Jak zdefiniujesz x i y ?

Co jest miarą sukcesu?

Jaka jest jego cena?



Kim się stajesz, robiąc to,
co robisz?



Dzisiaj przez godzinę (lub jak
najdłużej umiesz) myśl samymi
czasownikami.

73



TOP 10 spowalniaczy
w Twoim życiu.



Polityka jest sztuką możliwości.
Gdybyś był politykiem, co byś
zrobił?

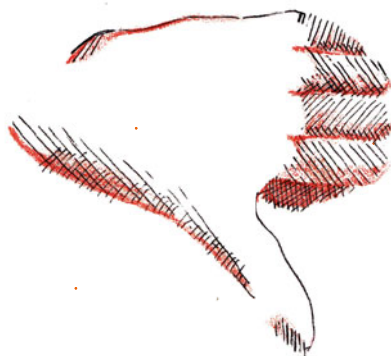
75





Dokończ zdanie: Nie lubię...

77.



Jakie fantazje chodzą Ci
po głowie?



Dzisiaj. Zaplanuj dzień
z największą dokładnością,
z jaką potrafisz to zrobić,
i przeżyj go zgodnie z planem.



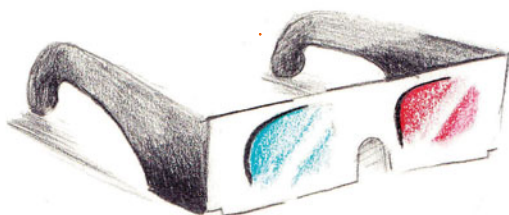
80.

Autozadanie.



Co mogą widzieć w Tobie inni,
czego Ty sobie na co dzień nie
uświadamiasz? Jeśli nie znasz
odpowiedzi, znajdź w sobie
odwagę i zapytaj.

81.



82.



Oceń w skali od 1 do 15 (gdzie 15 oznacza 100%), na ile dotyczy Cię stwierdzenie: „Ślepniemy, głuchniemy, jesteśmy w transie, zahipnotyzowani problemami, skoncentrowani na sobie”.

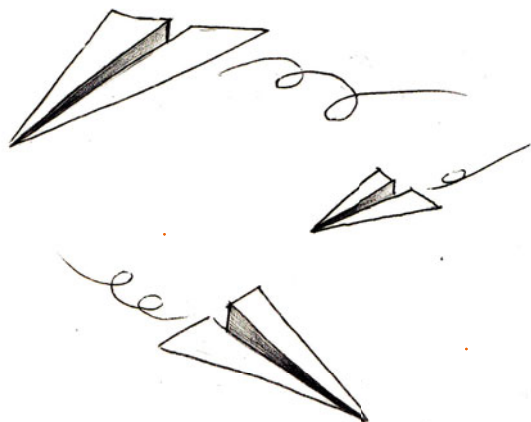
Co musiałoby się stać, aby ten opis dotyczył Ciebie o 1 punkt mniej?



Wyobraź sobie, że przychodzisz do baru o nazwie Motyw-akcja. Co zamawiasz, czego pragniesz, co tu się wydarzyło? Napisz o tym bajkę, w której — jak to w bajce — będzie bohater, bajkowe postacie, magiczny przedmiot i oczywiście zdarzy się cud.



Co doprowadza Cię do szału?
Napisz telegram (pamiętaj,
że w nim każde słowo dużo
kosztuje!).



Ty kontrolujesz umysł, czy to
umysł kontroluje Ciebie?
A może osoba trzecia ma kontrolę
nad Tobą lub Twoim umysłem?

85.



86.

Zrób dobry uczynek.

Szaleństwo — czym byłoby/jest
dla Ciebie?

87.



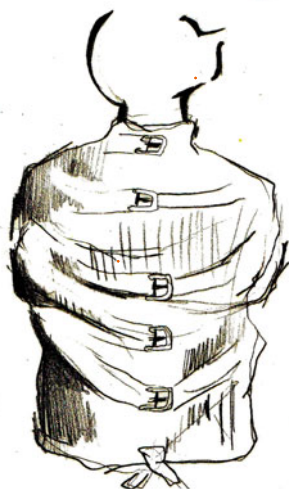
88.

Czyjego uznania/aprobatacy
pragniesz/potrzebujesz?

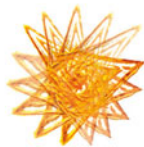
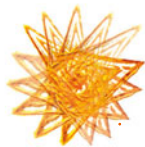
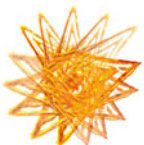
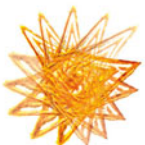
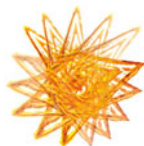


Budzisz się w szpitalu
psychiatrycznym przywiązany
pasami i...

89.

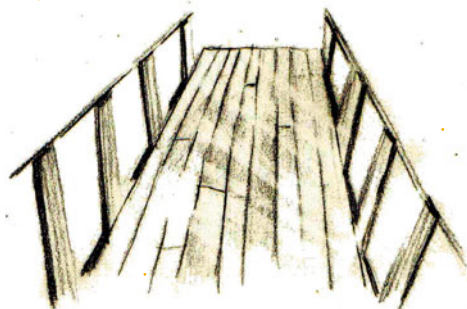


TOP 10 za-czarowań i roz-
czarowań w Twoim życiu.



Do czego zawsze możesz wrócić?

91.



Jeśli jesteś tym, o czym myślisz,
to na podstawie dzisiejszych myśli
określ, kim jesteś.



Co by było, gdyby coś wyssało
z Ciebie uczucia?

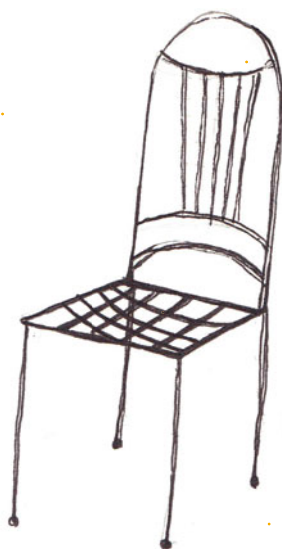
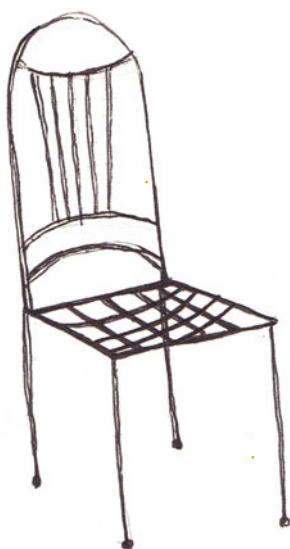
93



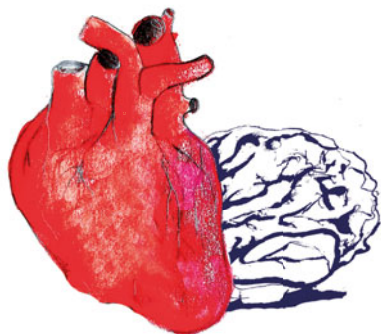


Z kim chciałbyś się jeszcze raz spotkać?

95.



Rozum czy serce — czym
się kierujesz w Twoich
najważniejszych związkach?



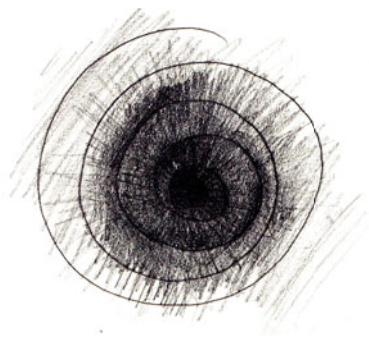
Od czego jesteś uzależniony?

97.

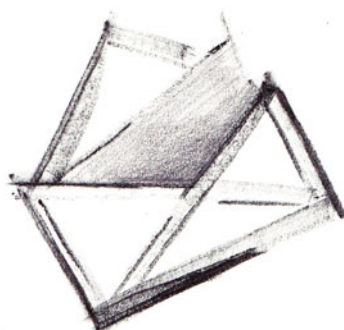




Kto lub co wysysa z Ciebie
życie — kim lub czym jest Twój
wampir energetyczny? Stwórz listę
pożeraczy energii i zobowiąż się do
usunięcia jednego z nich.



Napisz list do siebie 18-letniego.



Bierzesz byle co, mieszasz z byle
czym. Co powstaje?

101.



Jeśli się czegoś boisz, to w to
wierzysz. A więc w co wierzysz?

Zapisz to i...

ZAWRZYJ ROZEJM ZE SWOIMI LĘKAMI,
WÓWCZAS PRZESTANĄ STANOWIĆ
ZAGROŻENIE,
A STANĄ SIĘ INFORMACJĄ.

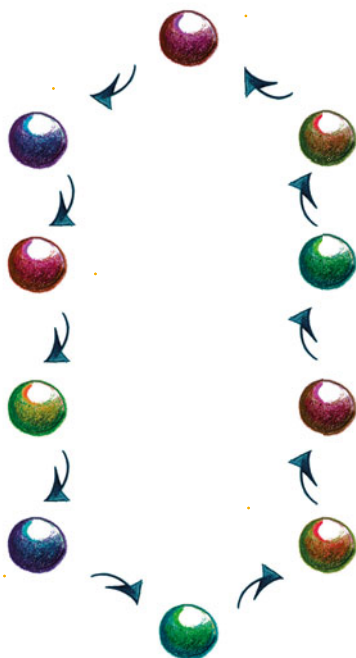
Nad. Strach



Sz.P.

.....
.....
.....
.....

Dzisiaj. Weź paczkę chusteczek lub inny drobny przedmiot i zamień się z kimś. Powtórz to dziesięć razy. Wymiany odnotuj. Z czym zostałeś po 24 godzinach?



W co jesteś niezaangażowany?



Za co zapłaciłbyś najwyższą cenę?
Uzereguj wartości od 1 do 10.

105.

Konsekwencja
Wyobraźnia
Szczerość
Uczciwość
Prawda
Lojalność
INTELIGENCJA
Odwaga
Miłość

„Świetnie się z Wami bawię” —
do kogo kierujesz te słowa?



Dokończ zdania:

107.

Tam gdzie **Jedni** **styszą**, Ty...

Tam gdzie **inni** **widzą**, Ty...

Tam gdzie **nie** **czuje**, Ty...

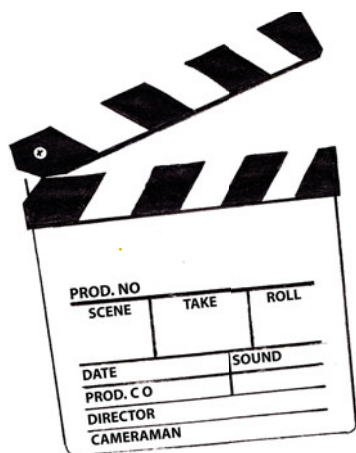
Twoje ciało — jak do ciebie mówi?
Gdzie w ciele czujesz szczęście,
strach, radość, smutek, gniew,
stres?



Dzisiaj jesteś odkrywcą, przez
cały dzień myślisz jak odkrywca,
czujesz, patrzysz, słuchasz jak on.
Zrób listę swoich odkryć.

109.





Stwórz perfumy o zapachu
nienawiści.

111.



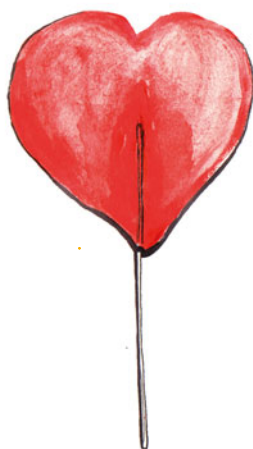
Wyobraź sobie, że pijesz wodę ze
źródła i możesz być jak...



„Chcę przeżyć z Tobą całe życie.
Na dobre i na złe” — jakie są
konsekwencje takiej deklaracji?

113.





Napisz ofertę przyjaźni. Jeśli masz wystarczająco dużo odwagi, wyślij ją właściwej osobie.

115.



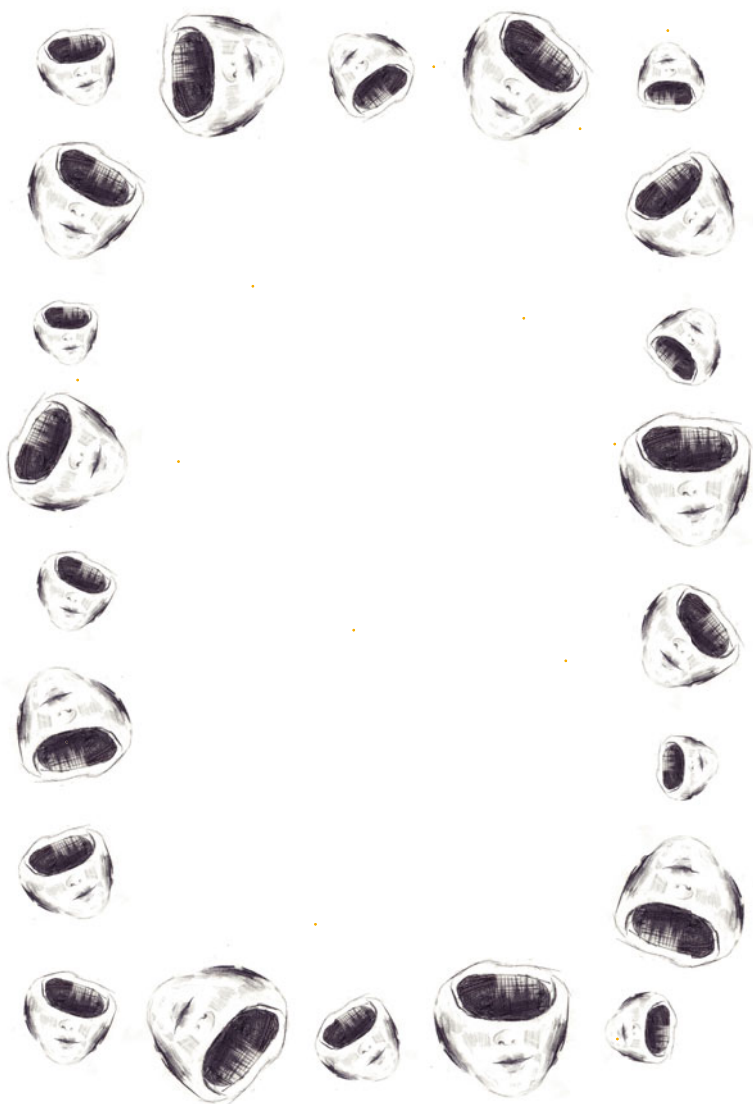


Budzisz się w łóżku obok obcej
osoby i...

117.



Niewiedza. TOP 10 rzeczy,
o których nie masz pojęcia.



Co w życiu chciałbyś robić
do końca świata i o jeden dzień
dłużej?

119.



Co lubisz odkładać na później?



Zadaj pytanie, którego do tej pory
bałeś się zadać.

121.



Twoje małe imperium handlowe.
Wymyśl najlepsze Twoim zdaniem
nazwy dla piekarni, zakładu
pogrzebowego, warzywniaka,
sklepu spożywczego, mięsnego,
odzieżowego, obuwniczego itd.

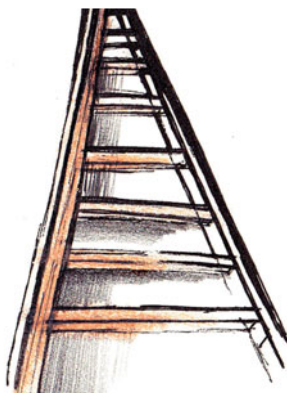


Jaki masz talent?

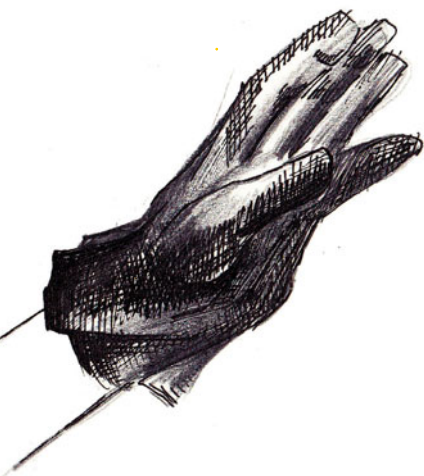
123.



Gdyby osoba, której zdanie jest dla Ciebie ważne, zasugerowała Ci, że zasługujesz na lepszą pracę, co byś odpowiedział?

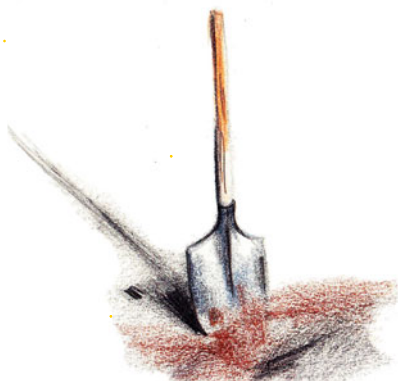






Jakie jest skojarzenie z brakiem
skojarzeń?

127.



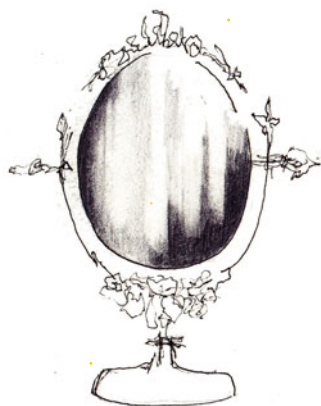
Opisz swoje pierwsze seksualne przebudzenia. Pierwszą miłość, pierwsze pocałunki.

Jaką falę emocji wzbudzają dziś te przeżycia?



Kłamstwa są z reguły
atrakcyjniejsze niż prawda.
Jaka jest prawda?

129.



Stań przed lustrem. Kogo widzisz?



TOP 10 rzeczy, których unikasz
w życiu.

131.



Co czyni Cię lepszym od innych?



W co wierzysz?

Czy to prawda?

Czy to na pewno prawda?

Co czujesz, kiedy myślisz,
że to prawda?

Kim byś był bez niej?

Na podstawie dwóch przykładów
zastanów się, co dla kogo
rezerwujesz.

Szczerość dla **PRZyJAciół**

Otwartość dla **wybrAcyH**

..... dla **coDziNy**

..... dla **SzEfA**

..... dla **ŚwiałA**

..... dla **DziEci**

..... dla

..... dla

..... dla

Dzisiaj. Poczuj namiastkę tego, jak
czuje się niewidomy, i przez cały
dzień nie patrz nikomu w oczy.

135.

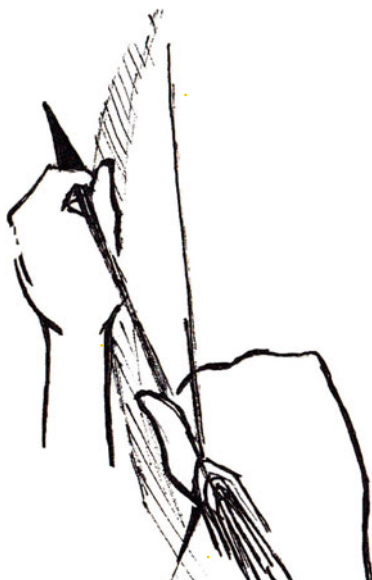


Naucz się żonglowania —
lub podstaw żonglowania —
trzema piłkami.



Wojna z „niemożliwym”.
Z czym ją toczysz?

137.



Dokończ zdanie: Jako dziecko...



Świat jest taki, jakim go odbierasz,
czyli jaki?

139.



Dziś jest dzień bez telefonu,
tak właśnie go przeżyj.





142.

Kiedy w swoim życiu masz efekt
WOW?



Wyobraź sobie, że Ty to firma.
Napisz definicje swojej wizji
i misji.

143.



Rozwiąż równanie.

$$mArZENIA + PaSja + Ciel =$$

Za co chwałę Cię inni?

145.



146.

TOP 10 rzeczy, których Ci
nie wolno w życiu.

1

10

2

9

3

8

4

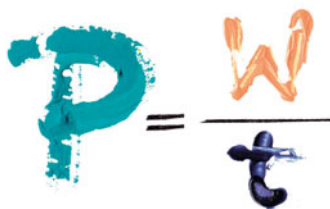
7

5

6

W czym tkwi Twoja moc?

147.



148.

Narysuj swoje uczucia, a następnie zamknij oczy i uświadom sobie, jakie emocje chciałbyś odczuwać — zrób drugi rysunek.

Budzisz się w więzieniu i...

149.

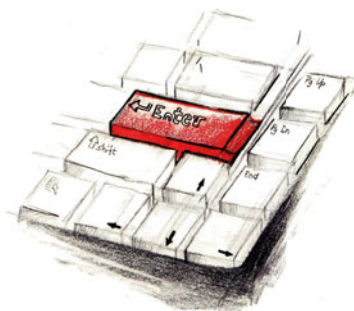


Jakie masz trzy złudzenia
dotyczące siebie samego?

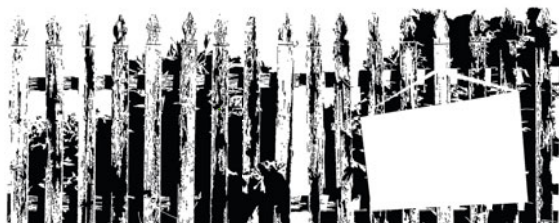


Co Twój komputer (historia
otwieranych witryn, układ plików
na pulpicie, zawartość folderów)
mówi o Tobie?

151.



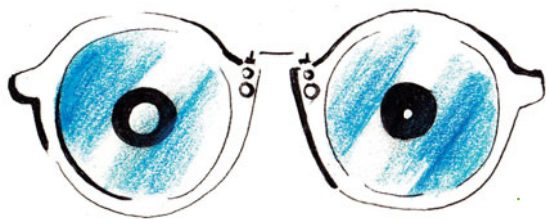
Napisz autoreklamę.



W każdym zawodzie jest trochę
gówna i słodczy, Ty decydujesz
o proporcjach. Jak to wygląda
dziś? Jak chciałbyś, żeby
wyglądało?



Na co lubisz patrzeć?



Co świat powinien o Tobie
wiedzieć?

155.



Gdyby nie obchodziło Cię, co
pomyślą sobie inni, co szalonego
byś zrobił? Zadziw samego
siebie, ludzi. Zachowuj się
nieprzewidywalnie.



Czym jest smutek?

157.



158.

O czym w życiu mówisz, a tego
nie robisz?



Zrób zdjęcie Twoich oczu,
wklej je tutaj.

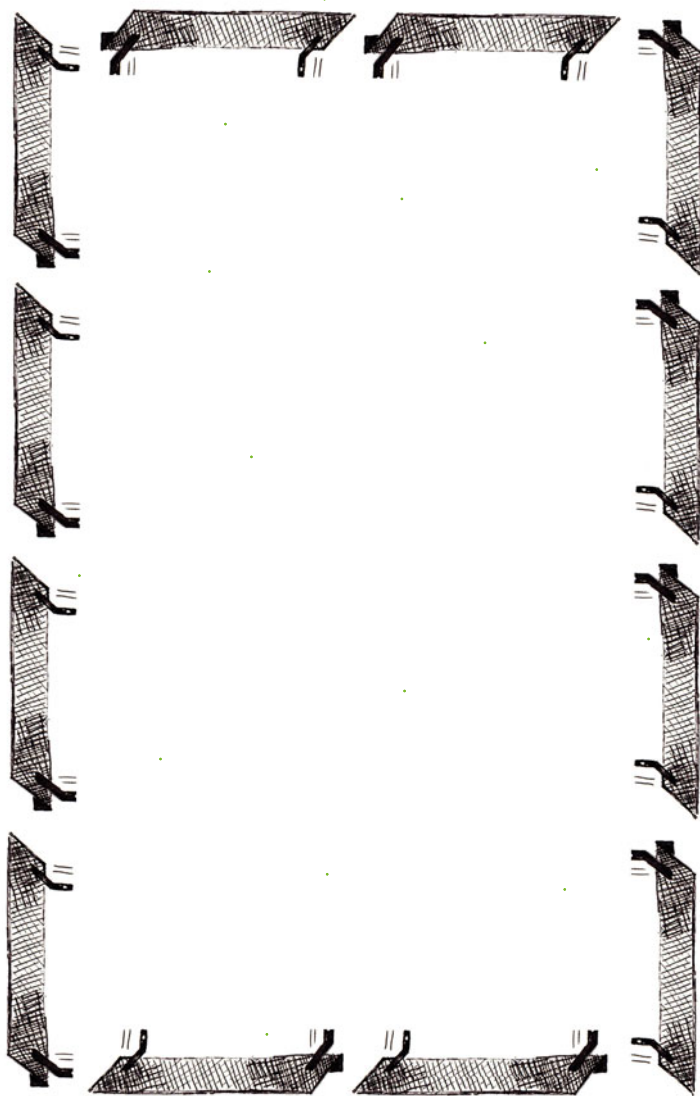
159.





TOP 10 rzeczy, których nie da się
kupić.

161.



Kiedy robisz wrażenie? Jak to jest
w Twoim życiu, kiedy się udaje?



Zmniejsz ciśnienie. Co Cię w życiu
dręczy? Napisz, a potem zabazgraj.

163.



Jesteś panem tego, co rozumiesz,
i niewolnikiem tego, czego
nie rozumiesz. Co trzyma Cię
w niewoli?



Dzisiaj. Obwiedź nazwy miejsc,
w których jeszcze nigdy nie
byłeś: szpital psychiatryczny,
dom dziecka, komisariat, dom
spokojnej starości.

165.



Jaka jest różnica między niemocą
a wymówką?



Co robisz/myślisz/widzisz/czujesz
w swoim życiu za karę?

167.



168.

Jakie nowe święto powinno
znaleźć się w Twoim kalendarzu?



Czym jest dla Ciebie praca,
którą wykonujesz?

169.



Dokończ zdanie na pięć różnych sposobów:

Gdy
....., nie pozostaje mi nic innego

niż

Gdy
....., nie pozostaje mi nic innego

niż

Gdy
....., nie pozostaje mi nic innego

niż

Gdy
....., nie pozostaje mi nic innego

niż

Gdy
....., nie pozostaje mi nic innego

niż

Każda bitwa naszego życia
czegoś nas uczy. Nawet ta, którą
przegraliśmy. Czego nauczyła Cię
największa przegrana?

171.



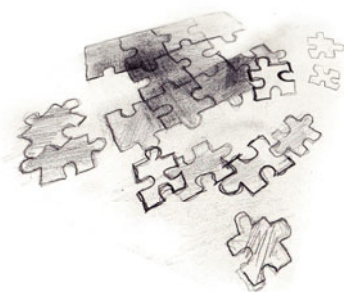


Dzisiaj. Nie patrz od teraz przez
24 godziny na zegarek.

173.



Ludzie potrzebują prawdy jak
płuca powietrza. Jak brzmi prawda
o Tobie?



Nie masz czasu (tak jakbyś
wiedział, ile go masz 😊) na co?

175.



TOP 10 sytuacji, których
nie chcesz.



Czasami to, czego chcesz, nie
jest tym, czego potrzebujesz.
Uzupełnij tabelę trzema
przykładami.

	Chcę	Nie chcę
Mam		
Nie mam		

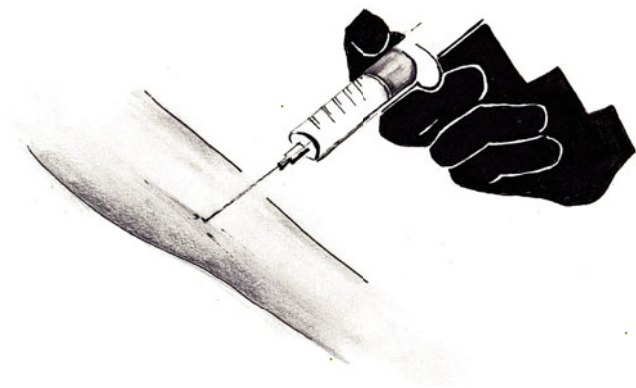
178.

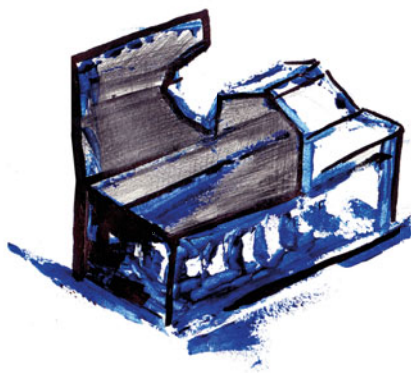
Wyobraź sobie, że stajesz na
sądzie ostatecznym. Co masz
na swoją obronę?



Komu ufasz?

179.





Pomyśl o jakiejś ważnej dla Ciebie sprawie z perspektywy głowy (kładąc rękę na głowie), z perspektywy serca (kładąc rękę na sercu) i z perspektywy ciała (mocno opierając stopy o ziemię).

Zapisz myśli, które pojawiły się w Twojej głowie.



Dziękczynienie. Za co komu jesteś wdzięczny? Zapisz wszystko, za co jesteś wdzięczny w swoim życiu.



Czym nie możesz się podzielić?

183.



Połowa drogi za Tobą — daj sobie nagrodę.



Co nazwałbyś esencją życia?

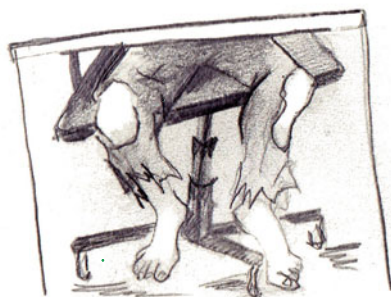
185.





Jak by to było, gdybyś stracił cały majątek?

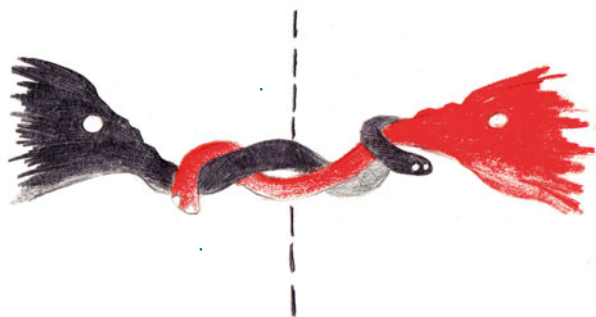
187.





O ile zakład? Załóż się z kimś
o coś.

189.



TOP 10 natrętnych myśli
Twojego życia.

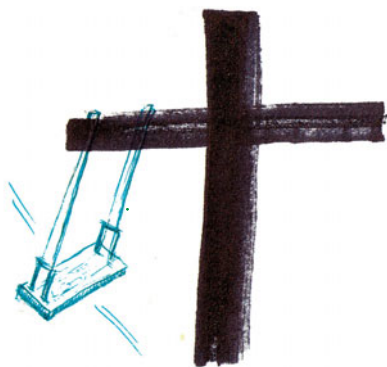


Co chcesz w życiu odkryć?

191.



Puk, puk, do Twoich drzwi puka
Strach. Kto mu otwiera?



Kiedy coś wiesz — skąd o tym
wiesz?

193.

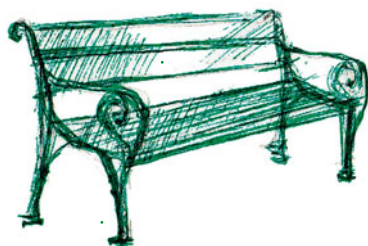


Niektórzy dźwigają worek piasku
dla równowagi. Co Ty robisz,
by zachować równowagę?



„Nic dwa razy się nie zdarza”...
A gdyby mogło, to co chciałbyś
przeżyć jeszcze raz?

195.



Dzisiaj. Weź dziś ze sobą
sznurowadło. Za każdym razem,
kiedy coś ocenisz, zawiąż supełek.
Ile supełów masz po 24 godzinach?
Jesteś sędzią czy obserwatorem?



Na czym polega sens nastawiania
się na to, co nieosiągalne?

197.

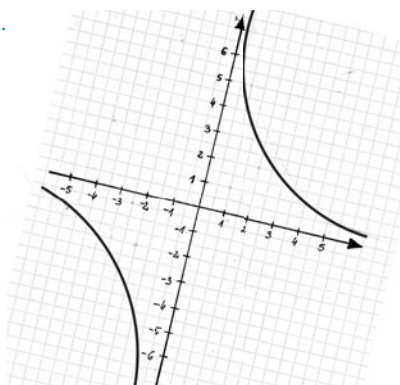


Akt odwagi. Zrób listę rzeczy,
których chcesz w tym roku
spróbować.



Granice. Jakich granic nie przekraczasz?

199.



Studnia życzeń. Czego pragniesz,
czego sobie życzysz?

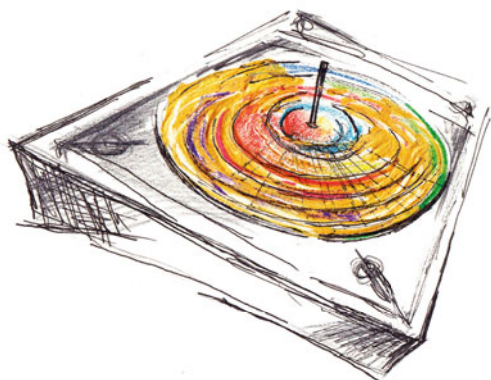


Dokończ zdanie: Świat jest...

201.



Co w swoim życiu tworzysz,
a co odtwarzasz?





Dzisiaj. Porozmawiaj
z nieznajomym na dowolny temat.

Zapisz to, co w tej rozmowie było
najważniejsze.



TOP 10 najsilniejszych dziecięcych
marzeń.

205.



Wyobraź sobie, że w nocy, kiedy
spadeś, wydarzył się cud.
Nie wiesz o tym, ale Twoje życie
stało się idealne. Po czym poznasz
zmianę? Co innego widzisz,
czujesz w swoim otoczeniu?
Co się zmieniło w zachowaniu
Twoim i innych?

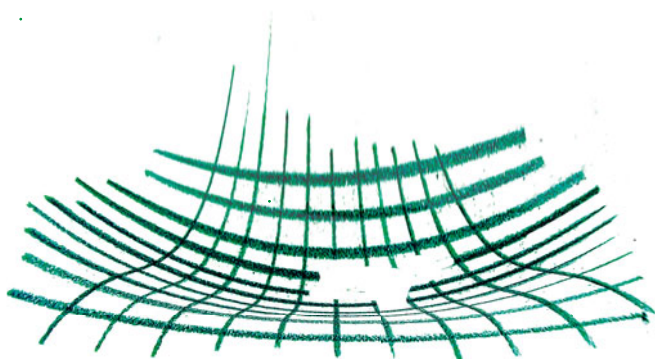


Opisz smak tego, co najbardziej
lubisz robić w życiu.

207.



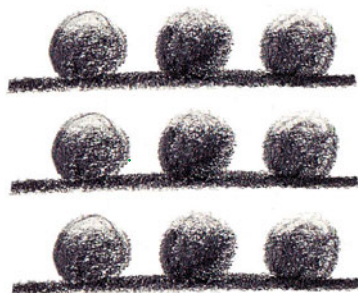
Gdybyś mógł się czegoś pozbyć,
wsadzając to do czarnej dziury —
co by to było?



Remanent. Co masz?

209.





Budzisz się na ławce w parku jako
bezdolny i...

211.





Napisz, co musisz robić, żeby być
najlepszą wersją siebie.

213.





Co uznałbyś za najważniejsze,
gdybyś miał przed sobą tylko
rok życia?

215.





Gdybyś nie był człowiekiem,
ale zwierzęciem, jaką postać byś
przybrał? Swój wybór uzasadnij.

217.





Czym jest lenistwo?

219.

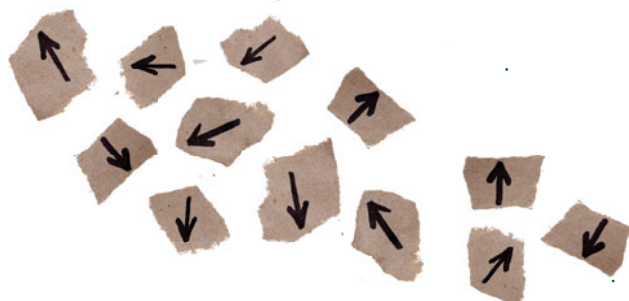


Co w Twoim życiu się nie opłaca,
ale warto to robić?

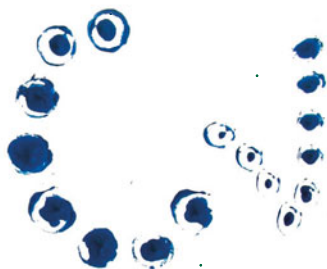


Podaj dwanaście wskazówek,
jak żyć, aby czuć się spełnionym.

221.

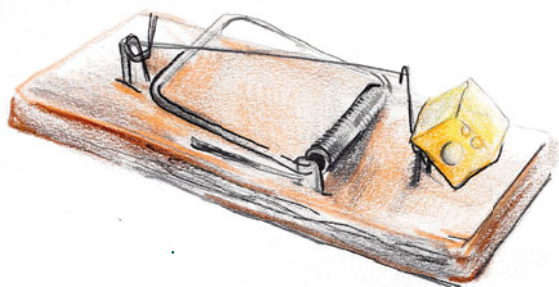


Wyobraź sobie, że jesteś
na rozmowie rekrutacyjnej
u wymarzonego pracodawcy.
Jakie pytanie mu zadajesz?

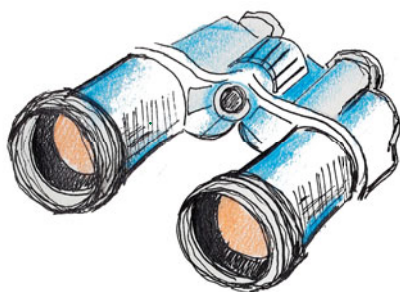


Kiedy, pod wpływem jakich
czynników zmieniasz zdanie?

223.



Czego potrzebujesz, by spokojnie
spoglądać w przyszłość?



Co projektujesz w swoim życiu?

225.



226.

Dzisiaj. Zrób sobie dzień wolny,
dzień; który spędzisz tylko
ze sobą.



Co Cię ściąga na ziemię?

227.



Czy wiedza, którą się posługujesz,
jest ciągle aktualna? W jaki sposób
ją aktualizujesz?



Jak wyglądałby dzień na opak?

229.



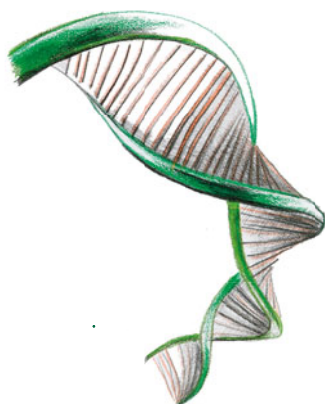
DSIEN
• ||

Jakie motywy stoją najczęściej za decyzjami, które podejmujesz?



Dokończ zdanie: Ludzie są...

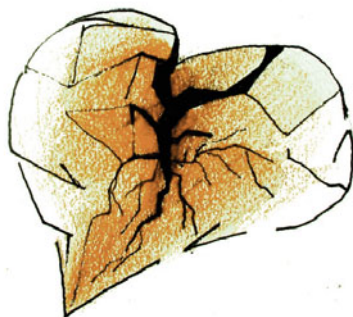
231.





Jak brzmi mocno wibrująca idea
Twojego życia?

233.



Dzisiaj. Dzisiejszy dzień poświęć
na poszukiwanie samego siebie.
Gdzie się spotkałeś?



Mam dwie lewe ręce do... TOP 10
rzeczy, do których się nie nadajesz.

235.



Wyobraź sobie, że zostałeś
Ci tydzień życia. Co robisz?

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

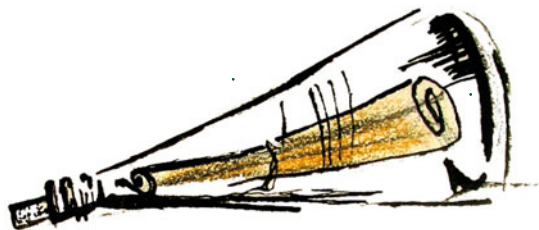
Czwartek

Piątek

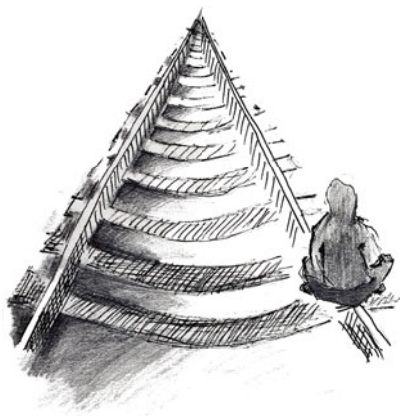
Sobota

Niedziela

„Na początku było Słowo (...).
Wszystko przez Nie się stało,
a bez Niego nic się nie stało, co się
stało”. Czym są słowa w Twoim
życiu?

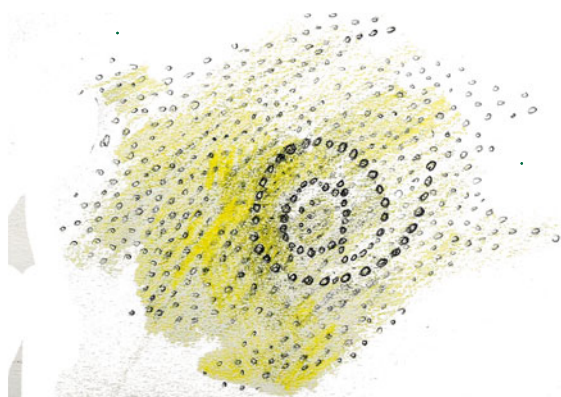


Na co czekasz w życiu?
Na co wczoraj było za wcześnie?
Na co teraz jest czas?
Na co jutro będzie za późno?



Czasy się zmieniają. W jaki sposób
Ty zmieniasz się wraz z nimi?

239.



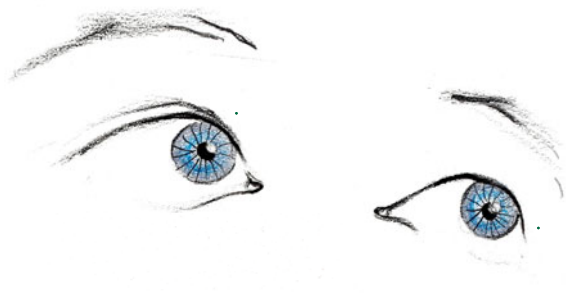


Budzisz się po dziesięciu latach
śpiączki i...

241.



Prawda boli tylko raz, kłamstwo
za każdym razem, kiedy je
wspominamy. Kiedy kłamiesz?



Na niektóre rzeczy warto
cierpliwie czekać, inne zdobywać
w działaniu. Kiedy w swoim życiu
wciskasz pedał gazu, a kiedy
hamulec?



Relacja to wymiana,
współdziałanie i współtworzenie,
zgoda, ciekawość odmienności,
co wcale nie oznacza przejęcia
sposobu życia innej osoby. Narysuj
linie relacji — cienkie, grube,
krótkie, długie, proste, pokręcone,
postrzępione, takie, jakie łączą Cię
z dziesięcioma osobami.



Nie czyń drugiemu, co Tobie
niemiłe. Co robisz innym, czego
dla siebie nie chcesz?

245.



Metryka Twojego wewnętrznego krytyka — imię, wiek, płeć, miejsce występowania. Co zwykł mówić? Jak się zachowuje? Jak możesz się go pozbyć, gdy przychodzi?

imię

wiek

płeć

miejsce
występowania

TOP 10 Twoich ulubionych miejsc.

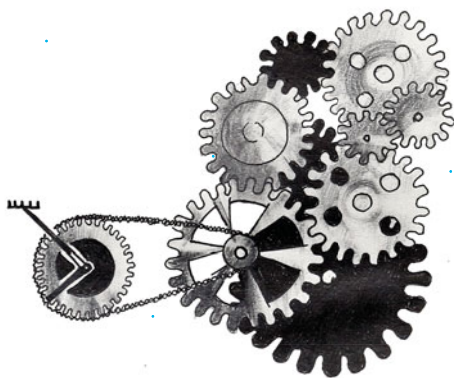
247.



248.

Co by było, gdybyś się odważył
na...?

勇





Kartka „ściśle tajne”. Tu zapisz/
narysuj symbolicznie rzeczy,
o których wiesz tylko TY.

251.



Stwórz spis cudów w Twoim życiu.

SPIIS CUDÓW

Czyjego uznania potrzebujesz?

253.



Dzisiaj. Podejmij dziś jedną decyzję, która coś trwale zmieni w Twoim życiu.



Znajdź jak największą liczbę
odpowiedników Twojego imienia
w różnych językach.

255.



256.

Trening uważności. Zaobserwuj
coś i napisz o tym krótki wiersz.



Ustawowy dzień wolności. Dzisiaj
zrób sobie wolne od co-dziennika.

257.

Nieobecność usprawiedliwiona

258.

Udowodnij przykładem tezę:
„Dobro i zło są względne. To, co
jest dobre w jednym przypadku,
nie jest dobre w innym. To, co jest
złe w jednym przypadku, nie jest
złe w innym”.

Koncert życzeń — złóż sam sobie
życzenia. Czego sobie życzysz?

259.



260.

Zaprojektuj okładkę
ogólnopolskiego dziennika,
tygodnika lub miesięcznika, na
której znajduje się Twoje zdjęcie.



Jeśli czegoś nie lubisz i nie
używasz, to pozbądź się tego.
TOP 10 rzeczy do wyrzucenia.





Budzisz się w głębokiej dżungli
amazońskiej przywiązany do pala
i...

263.



Dokończ zdanie: Ładne kobiety...



Dzisiaj pobiegnij jak najdalej przed
siebie — na ile starczy Ci sił —
i wróć.

265.



Wyobraź sobie, że stoisz nad przepaścią, na której brzegu utrzymuje się ostatkiem sił Twój największy wróg. Podajesz mu rękę czy nie?



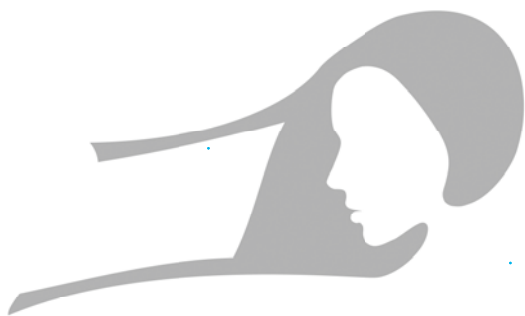
Rzuć wyzwanie — sobie lub
komuś innemu.

267.



Nasi praprzodkowie wierzyli, że talent jest symbolicznie zapisany w przedmiocie, które wybrało sobie raczkujące dziecko spośród kilku proponowanych mu.

W jakim przedmiocie codziennego użytku zapisany jest Twój talent?



„Niedopity rum rozgrzeje
jeszcze krew”. TOP 10 rzeczy
niedokończonych i odkładanych.

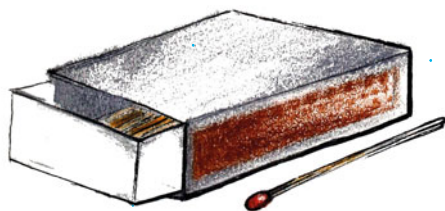
269.



Kiedy mnie już nie będzie...
Napisz swoje epitafium.

Zapisz na kartce jakiś projekt.
Posługując się analogiami do
pudełka zapalek, zaprezentuj go.

271.



Pomyśl o postaci z bajki, którą
uwielbiasz. Jakie cechy macie
wspólne?



Który z czterech żywiołów —
ogień, powietrze, woda, ziemia —
jest Ci bliski i z jakiego powodu?
Co w nim lubisz? Co do Ciebie
pasuje? Czego się w nim obawiasz?
Jak Cię charakteryzuje?

Namaluj go.



Czego nie wiesz o najważniejszej osobie w Twoim życiu?



Masz jakiś pomysł? Jaki? Zacznij go realizować, za rok Twój zamiar będzie cudzym sukcesem.

275.



276.

Przyjemność to najsilniejsza
motywacja. Co robisz
z przyjemnością?



Znajdź dominującą cechę swojej
osobowości — Twój identyfikator,
Twoją wizytówkę.

277.

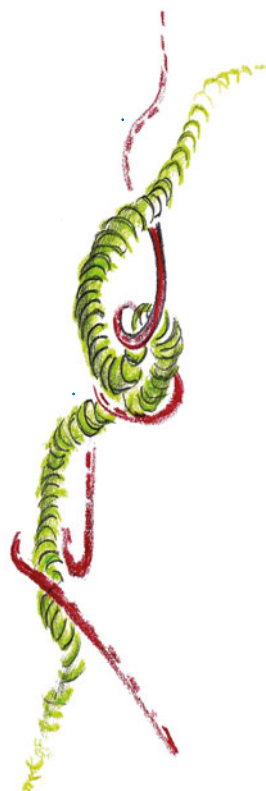


Gdybyś mógł mieć wszystko,
czego byś naprawdę chciał?



Czym jest przyjaźń?

279.

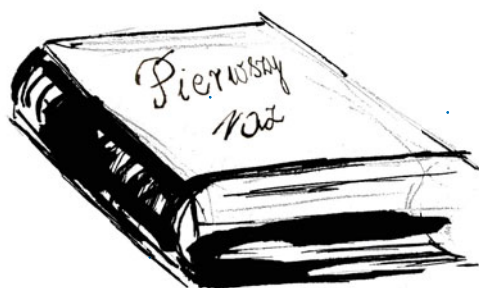


Co chciałbyś dostać? Daj to innym.



Zrób coś, czego nikt przed Tobą
prawdopodobnie nie robił.

281.



Serwis — jakie części Ciebie
go potrzebują?



Śmiech do łez — kiedy ostatnio
tak się śmiałeś?

Śmieć się przez minutę. Głośno,
szczerze, nieprzerwanie.

283.



Poszukaj czegoś, co zgubiłeś.

Gdzie to znalazłeś?



Jakie jest Twoje powołanie?

Po co jesteś na ziemi?

285.



Jeśli się poddasz, bo nie masz
pewności, co Cię czeka, to co się
wydarzy?



Dzisiaj. Wkrętka — wkręć dzisiaj
kogoś w coś.

287.





„Pamiętajcie o ogrodach”. TOP
10 rzeczy, o których nie chcesz
zapomnieć.

289.



„Takich dwóch jak nas trzech nie
ma ani jednego”. O kim możesz
tak powiedzieć?



Budzisz się w czasie wojny i...

291.



Dokończ zdanie: Mój ojciec...



Napisz do siebie list, który
przeczytasz za dziesięć lat.

293.

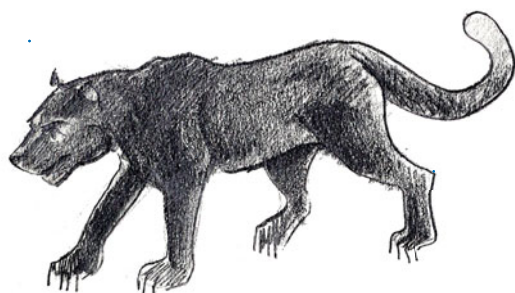


Dzisiaj. Przeżyj dzień, nie
wypowiadając ani jednego słowa.
Tak jakbyś nie mógł, nie potrafił
posługiwać się mową.

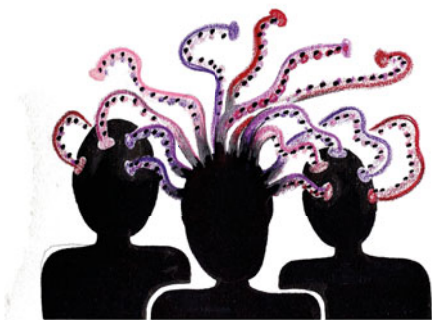


Jaka jest prędkość ciemności?

295.



Wyobraź sobie, że potrafisz czytać
w ludzkich umysłach. Do czego
wykorzystujesz swoją zdolność?



Co możesz zrobić z tym, co masz?

297.



298.

Określ, co Cię uszczęśliwia,
i zawalcz o to.

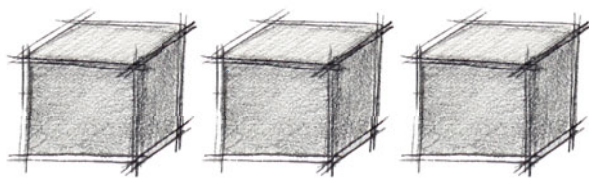


Stracisz — nie masz wyjścia —
jeden zmysł. Masz wybór: który?

Dotyk, wzrok, węch, smak, słuch
— czego już nie doświadczysz?

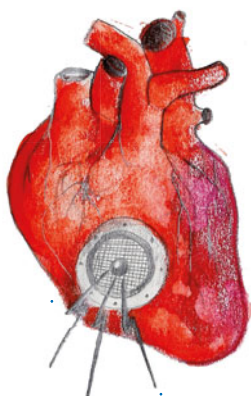


Nie dosłyszałeś pytania —
napisz odpowiedź.



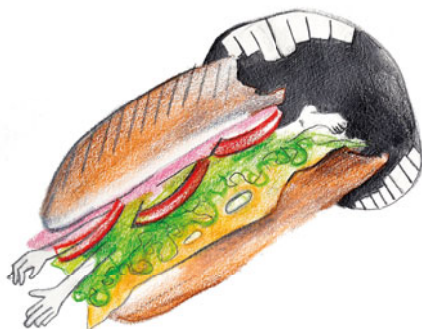
Co Ci w duszy gra... Lista
przebojów muzycznych TOP 10
Twojego życia.

301.



Puść chociaż jedną z tych piosenek
i potańcz sobie.

Odpoczywając popatrz na swoje
życie z jakiegoś nietypowego
miejsca.



Czego nie wiedziałeś, a dziś już
wiesz?

303.



Gdzie są Twoje myśli, kiedy
myjesz zęby?



Jak by to było, gdybyś w życiu
zajmował się tylko sobą?

305.





motywacja

Zjedz dziś mało, ale uważnie według instrukcji „Medytacja z czekoladą”: „Odłamał kawałek, przyjrzyj mu się, zobacz każdą rysę, nieregularność, niech Twój język poeksperymentuje. Czekaj, aż kawałek się rozpuści, połknij go bardzo wolno i świadomie, pozwól spłynąć po gardle”.



Co jest pochłaniaczem Twoich
myśli: przyszłość, przeszłość
czy teraźniejszość?



Udaj się myślami do miejsca,
w którym czułybyś się szczęśliwy.
Idąc, odpowiedz na pytania:

Gdzie to jest?

Kiedy to jest?

Co widzisz?

Co robisz?

Co potrafisz?

Co czujesz?

Z kim tam jesteś?

Jakim jesteś człowiekiem?

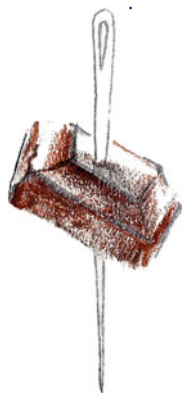


Wymyśl dziesięć głupich pytań
i odpowiedz na nie.



TOP 10 nieoczywistych
oczywistości.

311.





Dzisiaj. Obejrzyj wschód słońca.

313.



Jakie jest Twoje podejście
do dotyku?



Budzisz się po swojej śmierci i...

315.



316.

Dokończ zdanie: Największym
zagrożeniem dla świata jest...



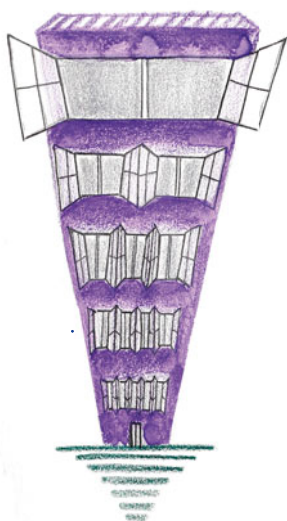
Autozadanie.

317.



318.

Dzisiaj. Otwórz okno i głośno
wykrzycz, co masz TERAŻ
w duszy, sercu, głowie, na języku.
Co się wydarzyło?



Smutek to radość inaczej. Kiedy go
odczuwasz?

319.



Wyobraź sobie, że następuje magiczna TRANSFORMACJA. Jak by to było przeżyć jeden dzień, myśląc i działając jak płeć przeciwna?



Dokończ zdanie: Kiedy pada
śnieg...

321.





Stwórz i narysuj swojego awatara
— określ płeć, wzrost, wagę, kolor
oczu, kolor włosów.

323.



Każdy dzień jest cudem. TOP 10
najcudowniejszych dni w Twoim
życiu.



Stwórz receptę na skuteczność.

325.

RECEPTA

Świadczeniodawca

Kasa chorych

Uprawnienia

Ch. przewlekłe

Pacjent

Rp.

Data

Dane id. i podpis lekarza

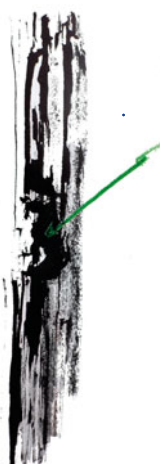


Dylemat. Pomyśl o kwestii, w której się wahasz, i przyjrzyj się swojemu dylematowi za pomocą dwóch krzeseł. Ustaw je naprzeciwko siebie. Każde z nich symbolizuje jedną możliwość wyboru. Nazwij oba krzesła. Jak się czujesz, jakie emocje się pojawiają, jak reaguje Twoje ciało? Przesiadaj się kilkakrotnie zgodnie z potrzebą. Które krzesło jest wygodniejsze?



Na czym może polegać Twoja
zmiana bez zmiany?

327.



328.

W jakich sytuacjach zrzucasz na
innych odpowiedzialność za swoje
emocje?



Napisz, kim jesteś w odniesieniu do siedmiu osób. Skreśl dwie, po czym skreśl kolejne dwie i jeszcze dwie. Jaka jest Twoja najważniejsza rola?

329.

A decorative graphic consisting of a rectangular area filled with diagonal blue lines, bordered by dotted lines.

Dzisiaj. Jak smakuje kulinarne odkrycie? Ugotuj coś i skosztuj.



Stwórz sobie duchowy kij —
z gałązki, włóczki, sznurka,
kawałka tkaniny, kamyków,
muszelek, skóry, papieru.
Kijek będzie Twoim fizycznym
obrazem. Zaczynij od dołu kija (to
Twoje narodziny i dzieciństwo).
Na szczycie kija będzie Twój
aktualny wiek. Udekoruj kij
tak, jak masz ochotę. Może to
być patyk lub patyczek. Kiedy
skończysz go robić, popatrz na
niego i zwróć uwagę na to, jak się
czujesz. Aranżuj swój kij tak długo,
aż będziesz się czuł wspaniale.



Co w swoim życiu robisz
odruchowo?

333.



Usługa do sprzedania. Na czym polegałaby nietypowa inicjatywa, którą mógłbyś sprzedać?



Przypomnij sobie, co działo się
w Twoim życiu dokładnie dwa lata,
trzy miesiące i pięć dni temu.

335



336.

W jakiej sytuacji Twój przełożony,
rodzic, najbliższa Ci osoba
troszczy się o Ciebie?



Odmowa. Jak ją przeżywasz?

337.



338.

Rozpoznaj swoje wzmacniacze energii. Jak możesz zwiększyć ich wpływ na Twoje życie?



Jak Cię widzą inni?

339.

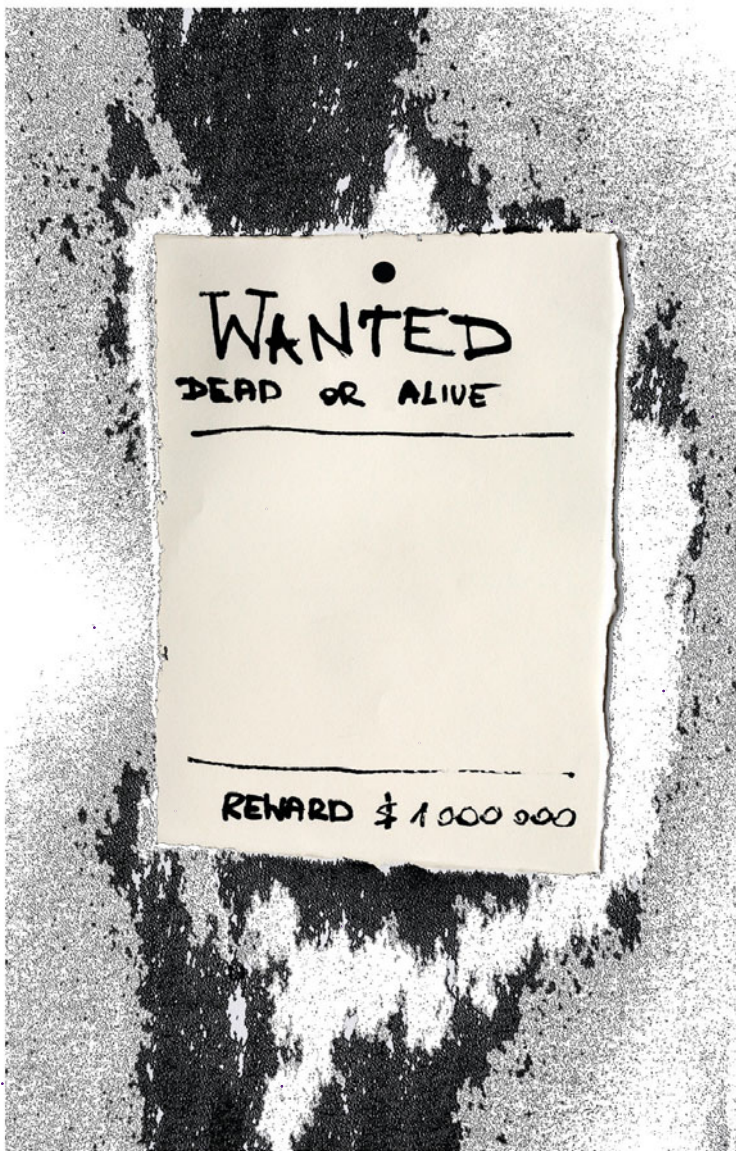


TOP 10 rzeczy, których o sobie
nie wiesz.



Napisz list gończy za mordercą
pomysłów w Twoim życiu.

341.



342.

Napisz opowiadanie, w którym wszystkie wyrazy będą się zaczynały od inicjałów Twojego imienia i nazwiska.

Autozadanie.

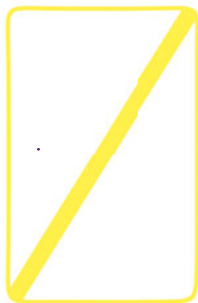
343



344.



Napisz instrukcję opisującą, w jaki sposób zmierzyć poziom szczęścia.



Miej dziś przy sobie pudełko
zapałek. Za każdym razem gdy
będziesz z siebie zadowolony, albo
zrobisz coś, co Cię ucieszyło, zapal
jedną zapałkę. Zanotuj, ile zapałek
udało Ci się spalić.

345.



346.

Dokończ zdanie: A kiedy przyjdzie
na mnie czas...



Weź pudełko z dowolnymi tabletkami — minimum 20 sztuk. Każdej po kolei przypisz smutek, lęk i inne uczucia, których nie lubisz doświadczać. Każdą symbolicznie, po kolei spłucz w toalecie.



348.

Gdybyś chciał odejść z pracy, to
jak chciałbyś, aby zareagował
Twój przełożony? Jeśli wystarczy
Ci odwagi, przeżyj to uczucie.



Budzisz się jako... i...

349.



Wyobraź sobie, że mógłbyś
pożyczyć jedną cechę —
umiejętność, zdolność —
od zwierząt. Co by to było?
Jak by to było?



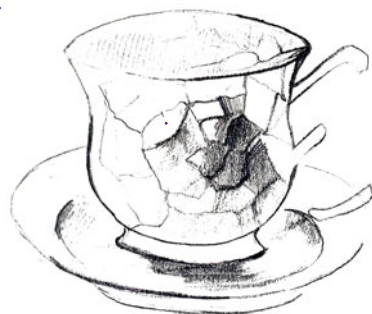




Stwórz plotkę na swój temat.
Zaplanuj wprowadzenie jej w życie,
zapisz na tej kartce i jeśli masz na
to ochotę, puść tę plotkę w obieg.



Zrób przegląd swojego
najbliższego otoczenia —
sypialni, kuchni, salonu, łazienki,
samochodu, biurka, komputera.
Uporządkuj jedno z tych miejsc,
jeśli tego wymaga.



Jakie emocje wciąż powracają
w Twoim życiu?

Jeśli czujesz, że powinieneś kogoś
przeprosić, prosić o wybaczenie
lub wyznać komuś miłość,
powiedzieć o tęsknocie za nim,
zrób to.



356.

Podejmij ryzyko i zmień swój
jeden nawyk. Jeden. Trwale.



Nie oszczędzając teraz,
wprowadzasz oszczędności
w przyszłości. Co to znaczy
„zaczyniesz oszczędzać od dziś”?

357.



358.

Powiedz życiu TAK.

Co to oznacza?

TAK

Powtórka z rozrywki. Wykonaj
dowolne zadanie jeszcze raz.

359.



Przekartkuj co-dziennik,
przeczytaj swoje ulubione
fragmenty. Na tej podstawie zapisz
w pięciu punktach, kim jesteś.

1.

2.

3.

4.

5.

Gdybyś mógł mieć wszystko,
to czego byś naprawdę chciał?

361.



362.

Co to znaczy być?



Co chcesz robić przez resztę
swojego życia?

363.



QUO vAdIS zzz

364.

Ile przeżyłeś zachodów słońca?
Policz to dowolną metodą.
Pamiętaj o latach przestępnych.



Podsumuj jednym słowem to,
co się wydarzyło w ramach
co-dziennika.

365.



366.

Gdyby akurat wypadł rok
przestępny lub jeśli po prostu
chcesz, napisz do mnie na adres
poco@co-dziennik.com.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA