

# Mój Wieczorny Rytuał Spokoju



## 5 kroków do lepszego snu i regeneracji

(Lista do druku)



Godzina rozpoczęcia:.....

### KROK 1: Cyfrowy Detoks (60 min. przed snem) 🖱️

- Wyłączyłam telewizor
- Odłożyłam telefon/laptop
- Ustawiłam alarm na rano
- Wybrałam spokojną muzykę lub ciszę

---

### KROK 2: Przygotowanie otoczenia 🏠

- Przygasiłam główne mocne oświetlenie
- Zapaliłam ciepłe, miękkie światło (lampka, świeca)
- Przewietrzyłam sypialnię (temperatura 18-20°C)
- Uporządkowałam przestrzeń wokół łóżka

---

### KROK 3: Pielęgnacja Ciała i Rozluźnienie 🛁

- Wzięłam ciepłą, relaksującą kąpiel
- Użyłam soli lub olejku lawendowego
- Wykonałam swoją rutynę pielęgnacyjną
- Zrobiłam delikatny masaż twarzy

---

### KROK 4: Wyciszenie Umysłu 🧠

- Wybrałam spokojną muzykę lub ciszę
- Pomyślałam o 3 rzeczach, za które jestem dziś wdzięczna
- Zastąpiłam natłok myśli przyjemnym obrazem i skupiłam się tylko na nim
- "Wyszłam z głowy" i poczułam swoje ciało

---

### KROK 5: Ćwiczenie Oddechowe (w łóżku) 🤲

- Wdech przez nos (4 sekundy)
- Wstrzymanie oddechu (7 sekund)
- Wydech przez usta (8 sekund)
- Powtórzenie całego procesu (4 razy)

Mitych snów

**Wykonuj ten Rytuał codziennie przez 21 dni, aż stanie się on Twoją drugą naturą**