



Glow up PLAN

POMOCNIK TWOJEJ ZMIANY

Wybierz z tej listy to, co czujesz,
że jest **dla Ciebie dobre**, i zacznij
od małych kroków.

Spis TRESCI

<u>Docień siebie</u>	<u>3</u>
<u>Sen</u>	<u>4</u>
<u>Odżywianie</u>	<u>5</u>
<u>Nawodnienie</u>	<u>6</u>
<u>Pielęgnacja</u>	<u>7</u>
<u>Ruch</u>	<u>8</u>
<u>Wygląd i styl</u>	<u>9</u>
<u>Mentalny glow up</u>	<u>10</u>
<u>Relacje</u>	<u>11</u>
<u>Moje inspiracje</u>	<u>12</u>
<u>Na koniec</u>	<u>13</u>

Przy każdym z filarów glow up, możesz wpisać swoją obecną sytuację, a także wersję, do której chcesz dojść. Następnie rozłóż zmianę na mniejsze kroki, by łatwiej i łagodniej ją przejść.

Do uzupełniania cyfrowo lub po wydruku.

Docen' **SIEBIE**

Stwórz mocną bazę glow up'u - wypisz wszystko, za co siebie cenisz - swoje sukcesy, mocne strony, wszystko, z czego jesteś dumna. Wypisz też, co cenią w Tobie inni.

SEN

Jak śpię teraz?

Jak chcę, żeby wyglądał mój sen? Jak chcę się czuć po obudzeniu się?

Co, jak i kiedy mogę poprawić?

ODŻYWIANIE

Jak odżywiam się teraz?

Jak chcę się odżywiać?

Co, jak i kiedy mogę poprawić, by jedzenie było prawdziwym wsparciem dla organizmu?

NAWODNIENIE

Ile wody piję teraz?

Ile wody potrzebuję zgodnie z moim wiekiem czy stylem życia?

Co, jak i kiedy mogę poprawić, by osiągnąć ten stan?

PIELEGNACJA

Jak teraz wygląda moja pielęgnacja twarzy, ciała i włosów?

Jak chcę, żeby wyglądała moja pielęgnacja? Jakie efekty chcę osiągnąć?

Co, jak i kiedy mogę zmienić, by osiągnąć ten stan?

RUCH

Jak teraz wygląda moja aktywność fizyczna?

Jak chcę, żeby wyglądała moja aktywność fizyczna i jak chcę się dzięki niej czuć?

Co, jak i kiedy mogę poprawić, by osiągnąć ten stan?

WYGLĄD I STYL

Jak wyglądam teraz, co w sobie akceptuję i co mi się w sobie podoba?

Jak chcę wyglądać, jaki mieć styl i jak się czuć? Jak mogę podkreślić to, co w sobie lubię?

Co, jak i kiedy mogę zmienić, by osiągnąć ten stan?

MENTALNY GLOW UP

Ja mogę wykorzystać moje talenty i mocne strony? Co najbardziej lubię robić, jakie mam pasje?

Jak mogę je wykorzystać? Co chcę dzięki nim osiągnąć? Czego jeszcze chciałabym się nauczyć, dowiedzieć?

Jakie kursy, szkolenia, rozmowy itp, mogą mi w tym pomóc?

RELACJE

Jak wyglądają teraz moje relacje? Czy mam wspierające osoby blisko siebie? Jak ja traktuję znajomych?

Jak chcę by wyglądały moje relacje?

Które relacje, zamiast dmuchać w skrzydła, to podcinają mi je? Z których relacji mogę (i chcę) zrezygnować, by poczuć się lepiej?

Moje INSPIRACJE

Wypisz swoje pomysły, inspirujące osoby, dodaj linki do ciekawych video, jednym słowem wszystko, co może się przydać do Twojego glow up'u. 😊

Na KONIEC

Życzę Ci pięknego glow up'u, takiego naprawdę Twojego - w zgodzie ze sobą, ze swoimi wartościami. Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz.

To Twój proces – możesz przejść go dokładnie tak, jak uważasz za najlepsze dla siebie.

Zapraszam Cię ponownie na moją stronę www.glowup.pl, mam nadzieję, że znajdziesz tam jeszcze coś, co Cię zainteresuje, zainspiruje albo po prostu sprawi Ci przyjemność.

Zapraszam Cię też na Instagram [GlowUpHandmade](https://www.instagram.com/GlowUpHandmade), gdzie w ramach swojego glow up'u, pokazuję światu to, co właśnie stworzyłam (czyli najczęściej są to broszki wyszywane koralikami). Będzie mi bardzo miło, jeśli do mnie zajrzysz i zostawisz po sobie jakiś pozytywny ślad. 

Dziękuję i mam nadzieję, do zobaczenia!

Adriana