



# EKSPERYMENTUJ Z DZIAŁANIEM

imię: \_\_\_\_\_

## Planowanie działania

Rano umyję głowę szamponem  
2-krotnie, będę ignorować  
myśli

## Zaangażowanie w doświadczenie

Powtarzanie konkretnych kroków:  
- naleję szampon na dłoń  
- spienię go i nałożę na włosy  
- będę szorować i nucić  
np. „Panie Janie”  
- spłuczę

## Refleksyjna obserwacja

Zauważenie całości procesu  
krok po kroku, co dokładnie  
zrobiłem, jakie myśli miałem,  
jaki jest efekt

## Wyciąganie wniosków

Jak się czuję po tej aktywności,  
czy zrealizowałem zadanie,  
co było w tym trudnego,  
a co przyjemnego?

EM-34837