



Tygodniowy plan nawyków

ZASADA	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
Wstanie o stałej porze godzina							
Sen (liczba godzin) h							
Ruch, przynajmniej 30 minut min							
Kofeina porcje							
Alkohol tak / nie							
Regularne posiłki ✓							
5 minut ćwiczenia oddechu ✓							
Mały krok w stronę tego, czego unikam co							
Czas na zmartwienia, 10 do 15 minut ✓							
Rozmowa z bliską osobą ✓							
Ataki paniki (liczba, najwyższe natężenie)							

CO W TYM TYGODNIU POSZŁO DOBRZE

NA CZYM SKUPIAM SIĘ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

Dziesięć zasad w skrócie

Nie zaczynaj od wszystkich naraz. Wybierz dwie, trzymaj się ich przez dwa tygodnie, potem dodaj kolejną. Gorszy dzień niczego nie przekreśla. Liczy się to, co robisz przez większość czasu.

1. **Wstawaj o tej samej porze.** Także w weekendy. Pora zasypiania sama się dopasuje.
2. **Ruszaj się tak, żeby serce przyspieszyło.** Szybkie tętno po wysiłku przestaje kojarzyć się z zagrożeniem.
3. **Sprawdź, co robi z tobą kofeina.** Zmniejszaj stopniowo przez dwa tygodnie i porównaj dziennik.
4. **Nie lecz lęku alkoholem.** Następnego dnia napięcie zwykle jest wyższe.
5. **Jedz regularnie.** Niski poziom cukru daje objawy podobne do paniki.
6. **Ćwicz oddech, kiedy nic się nie dzieje.** Pięć minut dziennie, o stałej porze.
7. **Codziennie jeden mały krok w stronę tego, czego unikasz.** To zasada, która daje najwięcej.
8. **Przestań sprawdzać ciało.** Tętno na zegarku, ciśnienie, objawy w internecie.
9. **Zamknij martwienie się w jednym oknie.** 10 do 15 minut dziennie o stałej porze.
10. **Powiedz o tym komuś.** Jedna osoba, która wie, jak pomóc, zmienia bardzo dużo.

Więcej o każdej zasadzie i o badaniach, na których się opierają: atakipaniki.pl/codzienne-zasady