

# Codziennie znajdź sytuację, w której możesz wypowiedzieć coś z serca zamiast z maski.

Zapisuj krótkie refleksje o tym, co zauważyłeś w sobie i w reakcjach innych.

**Poniedziałek**

---

---

---

---

**Wtorek**

---

---

---

---

**Środa**

---

---

---

---

**Czwartek**

---

---

---

---

**Piątek**

---

---

---

---

**Sobota**

---

---

---

---

**Niedziela**

---

---

---

---

---

---

---

---