

A.DOMZALSKA
MIND'N'MACHINE



7-DNIOWY PLAN DIETY MENTALNEJ



DELIKATNY. REALNY.
WZMACNIAJĄCY.

KAŻDY DZIEŃ MA 3 ZADANIA:
→ ODETNIJ, → NAKARM, →
USPOKÓJ UKŁAD NERWOWY.

DZIEŃ 1 — RESET INFORMACYJNY

ODETNIJ:

Zero newsów, portali i kont, które wrzucają dramaty.

Wycisz 5 profili na IG, po których czujesz napięcie lub porównywanie się.

NAKARM:

Włącz 1 podcast rozwojowy lub inspirujący (max 15 min).

Przeczytaj 1 akapit książki, która Cię rozwija.

USPOKÓJ:

5 minut oddechu „4–4–6” (wdech 4, zatrzymanie 4, wydech 6).
ciało migdałowe.



DZIEŃ 2 — PORZĄDEK W GŁOWIE

ODETNIJ:

Zrób „mentalny decluttering”: zapisz wszystko, co Cię obciąża.

To zdejmuje presję z kory przedczołowej.

NAKARM:

Stwórz afirmację na ten tydzień,
np.:

„Codziennie wybieram to, co mnie
wzmacnia.”

USPOKÓJ:

10 minut spaceru bez telefonu.

Mózg reguluje się ruchem i
bodźcami natury.



DZIEŃ 3 — CYFROWY MINIMALIZM

ODETNIJ:

Usuń 10 nieużywanych aplikacji lub niepotrzebnych obserwacji.

Mniej bodźców = mniej zmęczenia decyzyjnego.

NAKARM:

Zapisz 3 pozytywy, które wydarzyły się tego dnia.

Zauważenie pozytywów uczy mózgu skupiania się na nich.

USPOKÓJ:

2 minuty „body scan”, zauważ ciało, nic nie musisz zmieniać.



DZIEŃ 4 — SELEKCJA LUDZI I TREŚCI

ODETNIJ:

Zrób listę osób/treści, po których czujesz napięcie.

Wycisz je na minimum 7 dni.

NAKARM:

Dodaj 1 twórcę, który inspiruje Cię do wzrostu, psychologia, rozwój, zdrowie.

USPOKÓJ:

5 minut journalingu:

„Czego mój umysł potrzebuje dziś ode mnie?”



DZIEŃ 5 — DETOKS PORÓWNYWANIA SIĘ

O DETNIJ:

24 h bez patrzenia na cudze życia:
reelsy, stories, sukcesy, wakacje.

Neuropsychologia: porównania
aktywują obszary bólu społecznego.

NAKARM:

Zrób listę własnych 10 mocnych
stron.

Trenujesz korę przedczołową
odpowiedzialną za poczucie
wartości.

USPOKÓJ:

5 minut spokojnej muzyki + oddech
przeponowy.



DZIEŃ 6 — ŚWIADOME WPUSZCZANIE TREŚCI

ODETNIJ:

W ciągu dnia zatrzymaj się 3 razy i
zapytaj:

„Czy to, co teraz robię/oglądam, służy
mojemu spokojowi?”

NAKARM:

Wybierz jeden „wysokowibracyjny”
rytuał:

- ciepła herbata
- świeca
- porządek w torebce
- ładny outfit

Małe rzeczy = duże zmiany w
dopaminie.

USPOKÓJ:

3 minuty relaksacji mięśni (napnij–
puść).



DZIEŃ 7 — DZIEŃ CISZY I UKOJENIA

ODETNIJ:

2h bez telefonu (minimum).

Cisza regeneruje układ nerwowy i kreatywność.

NAKARM:

Zaplanuj przyszły tydzień: 3 priorytety + 1 mała nagroda.

Porządek = poczucie kontroli
=spokój.

USPOKÓJ:

Krótką praktyką:

Położ dłoń na sercu i weź 5 spokojnych oddechów.

To aktywuje nerw błędny.

