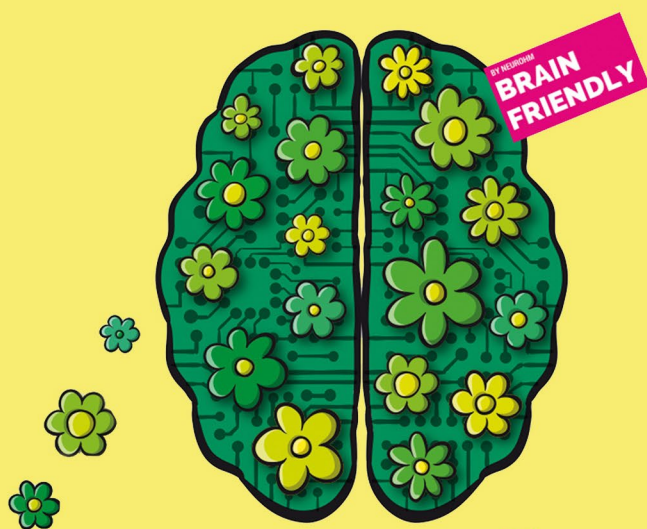


RAFAŁ OHME
ULA DĄBROWSKA

Emo Notes



emo²
sapiens

trenuj inteligencję emocjonalną

ĆWICZENIA

Emo Notes

TRENUJ INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ

ĆWICZENIA

ILUSTRACJA NA OKŁADCE: Jędrzej Łaniecki
RYSUNKI, IKONY, WYKRESY: Jędrzej Łaniecki
REDAKCJA: Iwona Gawryś
KOREKTA: Magdalena Szajuk
REDAKCJA TECHNICZNA: Adam Kolenda

Copyright © by Rafał Ohme, 2025
Copyright © for this edition by Dressler Dublin Sp. z o.o., 2025

PRODUCENT:
Dressler Dublin Sp. z o.o.
ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki
e-mail: sekretariat@dressler.com.pl

DANE DO KONTAKTU:
Wydawnictwo Bukowy Las
ul. Sokolnicza 5/76, 53-676 Wrocław
e-mail: redakcja@bukowylas.pl; bukowylas.pl

ISBN 978-83-8074-860-6
Nr 21000288/D0

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR:
Dressler Dublin Sp. z o.o.
ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki
tel. (+ 48 22) 733 50 31/32
e-mail: dystrybucja@dressler.com.pl
dressler.com.pl

KSIĘGARNIE INTERNETOWE:
swiatksiazki.pl, ksiazki.pl, czytam.pl

DRUK I OPRAWA: Abedik S.A., Żerniki
PAPIER: Amber Volume 70 g vol. 1,5



WSTĘP

Trening Emocji to przygoda na całe życie. W końcu lepiej *być* Emo Sapiens, niż nim tylko *bywać*. Aby tak się stało, stworzyliśmy notes, który pomoże ci wdrożyć pozytywne zmiany – nie na chwilę, ale na dłużej. Najlepiej na zawsze.

Emo Notes ma cię zmotywować. Ale to nie wszystko. Jest zaprojektowany tak, aby ułatwić ci wprowadzenie systematyczności w życie i wyrobienie nowych, pozytywnych nawyków.

Najtrudniejsze są początki. Od czego zacząć? Co jest najważniejsze? Jak zaplanować postępy? Ułatwimy ci wszystko tak bardzo, jak to tylko możliwe. Sięgaj do *Emo Notesu* jak najczęściej, a postępy będą widoczne z tygodnia na tydzień.

Przed tobą pół roku zmian. Jeśli wytrwasz, twoje życie się zmieni. A poznane dobre nawyki zostaną z tobą prawdopodobnie na zawsze. Do dzieła!

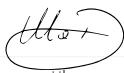
Rafał i Ula

Moja umowa ze sobą
JA

CHCĘ STAĆ SIĘ EMO SAPIENS

Ja,,
zobowiązuję się do półrocznego Treningu Emocji,
który ma mnie przemienić w Emo Sapiens.
Dołożę wszelkich starań, aby sumiennie i regularnie
wykonywać ćwiczenia.

Podpis



Ula

Data



Rafał

Sygnatariusz 1

Sygnatariusz 2

Sygnatariusz 3

(zaprosz trzy osoby, aby były sygnatariuszami twojego treningu)



MOJA WYMARZONA DRUŻYNA EMO SAPIENS

To osoby, z którymi działam – trenuję, dyskutuję, staję się Emo Sapiens.



UCZTUJĘ Z:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



PODRÓŻUJĘ Z:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



SZUKAM CIAREK Z:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



..... Z:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

INSTRUKCJA

JAK KORZYSTAĆ Z *EMO NOTESU*?

EMO NOTES SKŁADA SIĘ Z TRZECH SEKCJI:

1. ABSOLUTNE MINIMUM

Wystarczy, że poświęcisz każdego dnia dosłownie minutę, aby uzupełnić tabelkę. Ale uwaga: sama tabelka ma tylko pomóc w śledzeniu twoich postępów. Najważniejsze jest to, czy uda ci się codziennie zrealizować pięć podstawowych zasad *Emo Sapiens*.

2. ESENCJA TRENINGU EMOCJI

Ta część *Emo Notesu* to kwintesencja stawania się *Emo Sapiens*. Wybierz jeden dzień w tygodniu (na przykład niedziela, godzina 21) i poświęć 15 minut na podsumowanie rezultatów. Po miesiącu będziesz mieć pełny obraz swoich działań, a po pół roku – progresu.

3. DLA PRAGNĄCYCH WIĘCEJ

Ta część to miejsce, gdzie możesz udokumentować treningi spontaniczne i te, które robisz mniej regularnie, czasem tylko raz lub kilka razy. Bierz do ręki *Emo Notes* i wybieraj z niego obszar, nad którym chcesz popracować. Albo na odwrót: zauważaj w życiu trening, a potem zapisuj go w *Emo Notesie*.





**ABSOLUTNE
MINIMUM**

Dziś udało mi się...

1. Podjąć aktywność fizyczną
2. Nie zajmować się pracą po godzinie 18
3. Przytulić się minimum dwa razy
4. Zrobić przerwę w środku dnia (pit stop)
5. Zjeść posiłek w towarzystwie bliskich, bez zerkania na ekrany



CO, JEŚLI NIE MASZ PRZY SOBIE EMO NOTESU?

Zrób zdjęcie tej strony. Jeśli zdarzy ci się nie mieć przy sobie *Emo Notesu* przez więcej niż jeden dzień, sięgnij do tego zdjęcia w telefonie i ustosunkuj się do powyższych stwierdzeń. Odpowiedzi zarchiwizuj (foto, SMS, mail), a potem uzupełnij ręcznie w *Emo Notesie*.

MAGICZNA PIĄTKA

Magiczna Piątka to pięć rzeczy, bez których Emo Sapiens nie może się obejść. Idealnie byłoby mieć 5 na 5 każdego dnia. Jeśli czasem wykonasz tylko dwie albo trzy – trudno. Za to wystrzegaj się dni bez żadnego ćwiczenia.

Na kolejnych 12 stronach znajdziesz tabelki z Magiczną Piątką. Ich wypełnianie zajmie ci nie więcej niż 60 sekund. Rób to, aby zdiagnozować swój stan i go poprawić, a następnie wprowadzić systematyczność i wyrobić sobie nawyki.

Zauważaj, jak się czujesz w tygodniach, gdy masz dużo zaznaczonych kratek, czyli regularnie ćwiczysz Magiczną Piątkę Emo Sapiens. I przeciwnie – obserwuj, co się dzieje, gdy przychodzą dni pustych kratek. Czy twoje samopoczucie i witalność spadają? Jeśli tak, wiesz, co robić. Zmobilizuj się i znów wykonuj 5 na 5 magicznych ćwiczeń.

MIESIĄC I



DZIŚ UDAŁO MI SIĘ

DZIEŃ MIESIĄCA	podjąć aktywność fizyczną	nie zajmować się pracą po godzinie 18	przytulić się minimum dwa razy	zrobić przerwę w środku dnia (pit stop)	zjeść posiłek w towarzystwie bliskich, bez zerkania na ekrany
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

DZIŚ UDAŁO MI SIĘ

13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Czy twoje wyniki w tym miesiącu cię zadowolają?

MIESIĄC II



DZIŚ UDAŁO MI SIĘ

DZIEŃ MIESIĄCA	podjąć aktywność fizyczną	nie zajmować się pracą po godzinie 18	przytulić się minimum dwa razy	zrobić przerwę w środku dnia (pit stop)	zjeść posiłek w towarzystwie bliskich, bez zerkania na ekrany
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

DZIŚ UDAŁO MI SIĘ

13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Czy twoje wyniki w tym miesiącu cię zadowolają?

MIESIĄC III



DZIŚ UDAŁO MI SIĘ

DZIEŃ MIESIĄCA	podjąć aktywność fizyczną	nie zajmować się pracą po godzinie 18	przytulić się minimum dwa razy	zrobić przerwę w środku dnia (pit stop)	zjeść posiłek w towarzystwie bliskich, bez zerkania na ekrany
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Absolutne minimum

DZIŚ UDAŁO MI SIĘ

13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

WYDAWNICTWO BUKOWY LAS



@wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



bukowylas.pl

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl

ĆWICZENIA DO PORADNIKA emo sapiens²

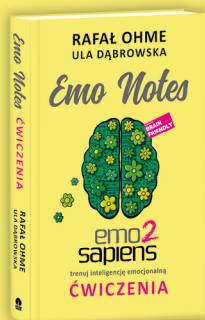
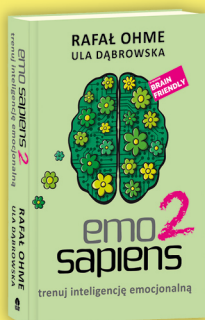
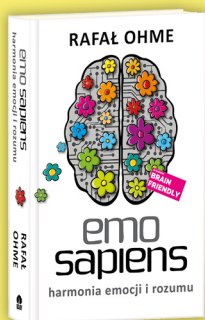
trenuj inteligencję emocjonalną

Klucz do szczęśliwego życia w 6 miesięcy.

Emo Notes pomoże:

- zyskać motywację, aby zrobić pierwszy krok
- wdrożyć pozytywne nawyki i odkryć w sobie nowe talenty
- przejść pełną metamorfozę

PRZEKUJ TEORIĘ W PRAKTYKĘ!
SIĘGAJ PO *EMO NOTES* JAK NAJCZĘŚCIEJ,
A TWOJE ŻYCIE ZYSKA NOWĄ, LEPSZĄ JAKOŚĆ



 Firm
Mindset
emosapiens.pl



 Bukowylas
bukowylas.pl
Cena: 34,99 zł