

30 MIKRONAWYKÓW, KTÓRE ZMIENIAJĄ ŻYCIE

Zacznij w 2 minuty dziennie



CIAŁO I ZDROWIE

1. Powitanie słońca mini

Założ matę i zrób jedno klasyczne powitanie słońca (1-2 minuty).

2. Szklanka wody na start

Wypij pełną szklankę wody od razu po przebudzeniu.

3. Schody zamiast windy

Jeśli masz wybór, zawsze wybierz schody (do 2 pięter).

4. 2-minutowa rozgrzewka

Zrób 10 pajacyków, 5 przysiadów i rozciągnij ramiona.

5. Oddech brzuchem

3 głębokie oddechy brzuchem z 4-sekundową pauzą między nimi.

6. Wieczorna herbatka

Zaparz sobie uspokajającą herbatkę 1 godzinę przed snem.

7. Spacer po jedzeniu

Po obiedzie wyjdź na 5-minutowy spacer (nawet po mieszkaniu).

8. Jedna zdrowa zamiana

Zamień jeden niezdrowy składnik posiłku na zdrowszy (np. biały ryż na brązowy).

9. Rano na balkon/taras

Wyjdź na 2 minuty na świeże powietrze zaraz po wstaniu.

10. Wieczorne rozciąganie

Przed snem rozciągnij szyję, ramiona i plecy (2 minuty).

Mikronawyki to nie o perfekcji - to o systematycznej zmianie © Anna Iglowska | annaiglikowska.pl



UMYSŁ I SPOKÓJ

11. 3 głębokie oddechy

W stresującej sytuacji zatrzymaj się i zrób 3 świadome oddechy.

12. Jedna strona książki

Przeczytaj jedną stronę książki rozwojowej lub beletrystyki.

13. 2-minutowa medytacja

Usiądź wygodnie i skup się na oddechu przez 2 minuty.

14. Telefon w tryb samolotowy

Włącz tryb samolotowy na 30 minut przed snem.

15. Jedna rzecz na raz

Przez pierwsze 30 minut dnia rób tylko jedną czynność w danym momencie.

16. Podcast w korkach

Zamiast denerwować się w korkach, włącz inspirujący podcast.

17. 5-minutowa przerwa bez ekranów

Raz dziennie zrób 5-minutową przerwę od wszystkich urządzeń.

18. Wieczorny brain dump

Przed snem wypisz na papier wszystko, co masz w głowie (2 minuty).

19. Jedna pozytywna myśl

Rano pomyśl o jednej rzeczy, na którą się cieszysz tego dnia.

20. Mindful eating

Jeden posiłek dziennie zjedz bez rozpraszaczy, skupiając się na smaku.

CELE I PLANOWANIE

21. 3 najważniejsze rzeczy

Każdego ranka wypisz 3 najważniejsze zadania na dziś.

22. Jedna rzecz zrobiona

Zanim sprawdzisz telefon rano, zrób jedną małą rzecz z listy zadań.

23. 2-minutowy przegląd

Wieczorem poświęć 2 minuty na przegląd dnia: co poszło dobrze?

24. Przygotuj dzień z wieczora

Przed snem wybierz ubranie i przygotuj śniadanie na jutro.

25. Jedna nieuprzątnięta rzecz

Codziennie uprzątnij jedną rzecz, która leży nie na swoim miejscu.

26. 5-minutowy timer

Ustaw timer na 5 minut i rób zadanie, które odkładasz od tygodni.

27. Weekly win

W niedzielę wypisz jedną rzecz, z której jesteś dumna z tego tygodnia.



RELACJE I WDZIĘCZNOŚĆ

28. Jedna wdzięczność

Każdego wieczoru zapisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna.

29. Komplement dla kogoś

Codziennie powiedz komuś szczerzy komplement lub wyślij miłą wiadomość.

30. Pełna uwaga w rozmowie

W jednej rozmowie dziennie skup się w 100% na drugiej osobie.



BONUS: BIZNES I ROZWÓJ

31. Jeden post/wpis

Napisz jeden krótki post na social media o tym, czego się dziś nauczyłaś.

32. 15-minutowa nauka

Poświęć 15 minut dziennie na naukę czegoś nowego (YouTube, kurs online).

33. Networking 3.0

Wyślij jedną wiadomość do osoby z branży - bez niczego w zamian, po prostu „myślę o Tobie”.

34. Jedna idea biznesowa

Zapisz jedną obserwację z dnia, która mogłaby stać się pomysłem na biznes.

35. Content repurposing

Weź jeden stary post i przepis go w nowej formie (np. post → story → reel).



JAK ZACZAĆ?

KROK 1: WYBIERZ JEDEN

Zaznacz jeden mikronawyki, który:

- Brzmi dla Ciebie najmniej stresująco
- Dałby Ci radość, gdybyś robił go codziennie
- Pasuje do Twojej obecnej rutyny

Mój wybór: _____

KROK 2: USTAW KOTWICĘ

Mikronawyki robimy ZAWSZE po konkretnej czynności:

- Po przebudzeniu
- Po kawie
- Po obiedzie
- Przed snem
- Po powrocie z pracy

Moja kotwica: Po _____

KROK 3: ZOBOWIĄŻ SIĘ NA TYDZIEŃ

Mikronawyki to nie o perfekcji - to o systematycznej zmianie © Anna Iglikowska | annaiglikowska.pl

Przez 7 dni robisz tylko ten jeden mikronawyk. Nawet jeśli to tylko 20 sekund!

Start: _____ Meta: 7 dni z rzędu 

KROK 4: ŚWIĘTUJ MAŁE ZWYCIĘSTWA

Po każdym wykonaniu mikronawyka powiedz sobie: „Dobra robota! Właśnie zainwestowałam w siebie.”

DLACZEGO TO DZIAŁA?

- ✨ Obniża próg wejścia - łatwiej zacząć coś, co trwa 2 minuty
 - ✨ Buduje nawyk działania - nie perfekcji, ale konsystencji
 - ✨ Wzmacnia poczucie sprawczości - pokazuje, że potrafisz się zmienić
 - ✨ Idealne dla mózgu ADHD - krótkie, konkretne, dające natychmiastową satysfakcję
-

CO DALEJ?

Po tygodniu masz 3 opcje:

1. Rozwijaj - zwiększ mikronawyk do 5-10 minut
2. Dodaj - wprowadź drugi mikronawyk
3. Kontynuuj - zostań przy 2 minutach, ale rób to automatycznie

Pamiętaj: Mały postęp każdego dnia to więcej niż wielki wysiłek raz w tygodniu.



MINI HABIT TRACKER

Wytnij i noś w portfelu lub za etui telefonu

MÓJ MIKRONAWYK: _____

KOTWICA: Po _____

START: _____

DZIEŃ	✓	DZIEŃ	✓	DZIEŃ	✓	DZIEŃ	✓
1		8		15		22	
2		9		16		23	
3		10		17		24	
4		11		18		25	
5		12		19		26	
6		13		20		27	
7		14		21		28	

NAGRODA ZA TYDZIEŃ: _____

MANTRY NA TRUDNE DNI: „To tylko 2 minuty.” „Robię to dla siebie.” „Mała zmiana = wielka różnica.”

AWARYJNE WERSJE: Jeśli nie masz przestrzeni na pełen mikronawyk:

- **Plan B:** 50% (1 minuta)
- **Plan C:** 25% (30 sekund)
- **Plan D:** Tylko powiedz sobie: „Jutro wrócę do tego”

© Anna Iglowska | annaiglikowska.pl



LINIA CIĘCIA - wytnij i miej zawsze przy sobie

Mikronawyki to nie o perfekcji - to o systematycznej zmianie © Anna Iglowska | annaiglikowska.pl