


Dziennik współczucia dla siebie



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

1

Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie

2

Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania

3

Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk

4

Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Chwila uważności *(zatrzymaj się i zauważ — jakie myśli, uczucia lub odczucia są teraz obecne, bez oceni...)*

Wspólne człowieczeństwo *(kto inny mógłby się tak czuć? nie jesteś w tym sama/sam)*

Życzliwość wobec siebie *(co powiedziałbyś/-abyś przyjacielowi w twojej sytuacji?)*

List życzliwości do siebie *(napisz kilka zdań do siebie, jak troskliwy przyjaciel — z ciepłem, zrozumienie...)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*