

# Zachowaj Ten Dziennik przez 5 lat

Twoje Refleksje, Wspomnienia i Poglądy - Odkryj siebie dziś i za 5 lat!



## Dlaczego warto go mieć?


**Twoja kapsuła czasu** – zapisz swoje myśli i odkryj je na nowo za 5 lat.


**Motywacja do rozwoju** – śledź swoje postępy i zmieniające się wartości.

**Przestrzeń dla Ciebie** – znajdź chwilę ciszy w codziennym chaosie.

## Jak to działa?

 **Odpowiadasz na pytania** – zapisujesz swoje myśli teraz.

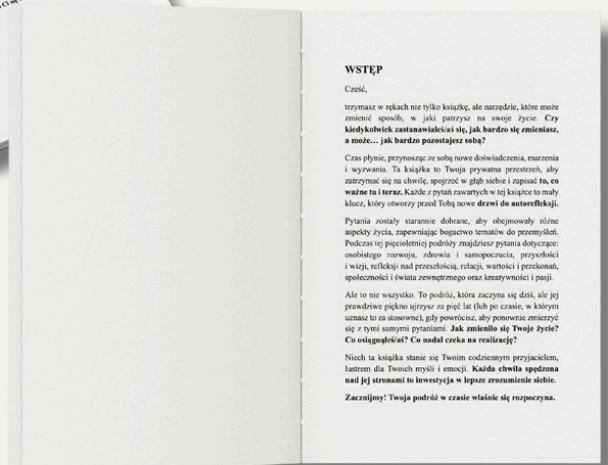
 **Wróc po 5 latach** – porównaj swoje odpowiedzi i zobacz, jak się zmieniłeś.

 **Odkrywaj siebie** – dostrzeżesz, jak dojrzawały Twoje marzenia i wartości.



## Dane techniczne:

- **Tytuł książki:** Zachowaj ten dziennik przez 5 lat - Twoje refleksje, wspomnienia i poglądy z perspektywy lat
- **Autor:** Bartłomiej Sadecki
- **Wydawnictwo:** Virdis
- **ISBN:** 978-83-974379-0-6
- **Rok wydania:** 2025
- **Liczba stron:** 160 str. - w tym 150 pytań do odpowiedzi teraz i po 5 latach
- **Format:** A5
- **Oprawa:** Oprawa miękka klejona z uszlachetnieniem folią Soft Touch
- **Papier:** 80 g - papier offsetowy
- **Waga produktu:** 215 g
- **Język wydania:** Polski
- **Typ produktu:** Dziennik / Notes refleksyjny / Książka do wypełniania
- **Miejsce na własne notatki/dodatkowe refleksje:** TAK - teraz i po 5 latach



## Przykładowe Pytania z "Zachowaj Ten Dziennik Przez 5 Lat":

**1** "Jakie sytuacje wywołują u Ciebie największy stres i jak sobie z nim radzisz?"

Pytanie aktualizacyjne po 5 latach:  
"Czy znalazłeś/aś lepsze sposoby radzenia sobie ze stresem?"

**2** "Jaką rolę w Twoim życiu odgrywa odpoczynek? Wymień swoje ulubione formy relaksu"

Pytanie aktualizacyjne po 5 latach:  
Czy nauczyłeś/aś się odpoczywać lepiej przez ostatnie 5 lat?

**3** "Czy obawiasz się kolejnej światowej wojny i czy myślisz, że wydarzy się w ciągu najbliższych 5 lat?"

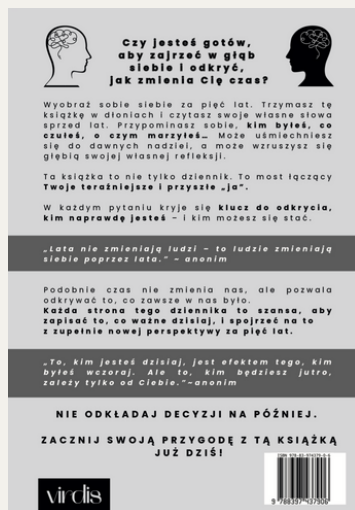
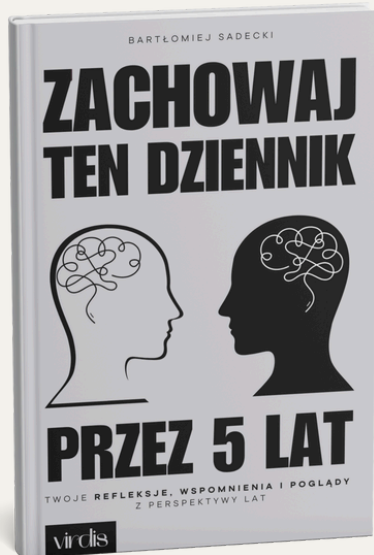
Pytanie aktualizacyjne po 5 latach:  
Jak patrzysz na te obawy teraz?

**4** "Czy uważasz, że jako społeczeństwo zmierzamy w dobrym kierunku?"

Pytanie aktualizacyjne po 5 latach:  
Czy Twoje zdanie na ten temat zmieniło się przez 5 lat?

**5** "Jakie marzenie odkładasz na później i dlaczego?"

Pytanie aktualizacyjne po 5 latach:  
Czy Twoje zdanie na ten temat zmieniło się przez 5 lat?



# Rozpocznij swoją pięcioletnią podróż już dziś!

Idealny prezent dla siebie lub bliskiej osoby

