

A black and white photograph of a hand holding a smartphone over a stone well. The phone's screen is black, indicating it is off or in sleep mode. The well is made of rough-hewn stones and has a wooden bucket hanging from its edge. The background is blurred, showing more of the well and some foliage.

KOCHAM_
OFFLINE

**ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?**

**DZIENNIK
WSPOMNIENÍ**



OPRACOWANIE: DIANA AUGUSTYŃSKA, MILENA SOBOŃ

ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?

KOCHAM_
OFFLINE

DZIEŃ 1:

CZAS OFFLINE:

JAK SZCZĘŚLIWY SIĘ CZUJESZ W
SKALI OD 1-10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

CO ODCZUWASZ?

CO ROBISZ, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ?

GDY WYSTĄPI CHWILA ZAŁAMANIA
ZAPISZ:

- GDZIE I KIEDY WYSTĄPIŁO?
- CO ROBIŁEŚ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?
- JAK BARDZO BYŁO TO STRESUJĄCE?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- JAK SOBIE PORADZIŁEŚ Z TYM
WYDARZENIEM?

NOTATKI

ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?

KOCHAM_
OFFLINE

DZIEŃ 2:

CZAS OFFLINE:

JAK SZCZĘŚLIWY SIĘ CZUJESZ W
SKALI OD 1-10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

CO ODCZUWASZ?

CO ROBISZ, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ?

GDY WYSTĄPI CHWILA ZAŁAMANIA
ZAPISZ:

- GDZIE I KIEDY WYSTĄPIŁO?
- CO ROBIŁEŚ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?
- JAK BARDZO BYŁO TO STRESUJĄCE?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- JAK SOBIE PORADZIŁEŚ Z TYM
WYDARZENIEM?

NOTATKI

ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?

KOCHAM_
OFFLINE

DZIEŃ 3:

CZAS OFFLINE:

JAK SZCZĘŚLIWY SIĘ CZUJESZ W
SKALI OD 1-10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

CO ODCZUWASZ?

CO ROBISZ, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ?

GDY WYSTĄPI CHWILA ZAŁAMANIA
ZAPISZ:

- GDZIE I KIEDY WYSTĄPIŁO?
- CO ROBIŁEŚ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?
- JAK BARDZO BYŁO TO STRESUJĄCE?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- JAK SOBIE PORADZIŁEŚ Z TYM
WYDARZENIEM?

NOTATKI

ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?

KOCHAM_
OFFLINE

DZIEŃ 4:

CZAS OFFLINE:

JAK SZCZĘŚLIWY SIĘ CZUJESZ W
SKALI OD 1-10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

CO ODCZUWASZ?

CO ROBISZ, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ?

GDY WYSTĄPI CHWILA ZAŁAMANIA
ZAPISZ:

- GDZIE I KIEDY WYSTĄPIŁO?
- CO ROBIŁEŚ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?
- JAK BARDZO BYŁO TO STRESUJĄCE?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- JAK SOBIE PORADZIŁEŚ Z TYM
WYDARZENIEM?

NOTATKI

A hand holding a smartphone over a broken tire. A blue circle with the text "KOCHAM OFFLINE" is on the right. The text "ILE WYTRZYMASZ OFFLINE?" is on the left.

ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?

KOCHAM_
OFFLINE

A hand holding a smartphone over a broken tire. A blue circle with the text "KOCHAM OFFLINE" is on the right. The text "ILE WYTRZYMASZ OFFLINE?" is on the left.

ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?

KOCHAM_
OFFLINE

DZIEŃ 5:

CZAS OFFLINE:

JAK SZCZĘŚLIWY SIĘ CZUJESZ W
SKALI OD 1-10



CO ODCZUWASZ?

CO ROBISZ, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ?

GDY WYSTĄPI CHWILA ZAŁAMANIA
ZAPISZ:

- GDZIE I KIEDY WYSTĄPIŁO?
- CO ROBIŁEŚ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?
- JAK BARDZO BYŁO TO STRESUJĄCE?



- JAK SOBIE PORADZIŁEŚ Z TYM WYDARZENIEM?

NOTATKI

ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?

KOCHAM_
OFFLINE

DZIEŃ 6:

CZAS OFFLINE:

JAK SZCZĘŚLIWY SIĘ CZUJESZ W
SKALI OD 1-10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

CO ODCZUWASZ?

CO ROBISZ, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ?

GDY WYSTĄPI CHWILA ZAŁAMANIA
ZAPISZ:

- GDZIE I KIEDY WYSTĄPIŁO?
- CO ROBIŁEŚ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?
- JAK BARDZO BYŁO TO STRESUJĄCE?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- JAK SOBIE PORADZIŁEŚ Z TYM
WYDARZENIEM?

NOTATKI

A hand holds a smartphone with a black screen over a broken, treaded tire. The background is a blurred outdoor setting. On the left, the text 'ILE WYTRZYMASZ OFFLINE?' is written in a bold, pink, slanted font. On the right, a blue-to-purple gradient circle contains the text 'KOCHAM_ OFFLINE' in a pink, sans-serif font, with 'KOCHAM_' on the top line and 'OFFLINE' on the bottom line.

ILE WYTRZYMASZ OFFLINE?

KOCHAM_ OFFLINE

A hand holds a smartphone with a black screen over a broken, treaded tire. The background is a blurred outdoor setting. On the left, the text 'ILE WYTRZYMASZ OFFLINE?' is written in a bold, pink, slanted font. On the right, a blue-to-purple gradient circle contains the text 'KOCHAM_ OFFLINE' in a pink, sans-serif font, with 'KOCHAM_' on the top line and 'OFFLINE' on the bottom line.

ILE WYTRZYMASZ OFFLINE?

KOCHAM_ OFFLINE

DZIEŃ 7:

CZAS OFFLINE:

JAK SZCZĘŚLIWY SIĘ CZUJESZ W
SKALI OD 1-10



CO ODCZUWASZ?

CO ROBISZ, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ?

GDY WYSTĄPI CHWILA ZAŁAMANIA
ZAPISZ:

- GDZIE I KIEDY WYSTĄPIŁO?
- CO ROBIŁEŚ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?
- JAK BARDZO BYŁO TO STRESUJĄCE?



- JAK SOBIE PORADZIŁEŚ Z TYM WYDARZENIEM?

NOTATKI

**ILE
WYTRZYMASZ
OFFLINE?**



**KOCHAM_
OFFLINE**

TWOJE WNIOSKI