RESET

WORKBOOK

mój idealny rok

lifegeek

Natalia Dołżycka

RESET

WORKBOOK

mój idealny rok

PRAWA AUTORSKIE
Wszelkie prawa zastrzeżone © 2020 przez Natalia Dołżycka

Skład, ziewanie, prychanie: Paweł Płocharski (Goodboi.pl)
Wsparcie: Martyna Ozga (yourperson.pl)
Kłaki w produkcji: Zoltan
Analiza i dystrybucja snaczków: Vega
Wsparcie moralne: Kana i Freja

Proszę, nie kopiuj tego workbooka i nie udostępniaj go w internecie bez mojej zgody. Jeśli zechcesz cytować jego fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie oznacz autorkę (czyli mnie). Dziękuję!

lifegeek

lifegeek.pl

SOSNOWIEC 2020
WYDANIE DRUGIE
ISBN: 978-83-956619-3-8

PRZECZYTAJ ZANIM ZACZNIESZ! 01

PODSUMOWANIE ROKU 03

- PRZEGLĄD ROKU 04
- SUKCESY, DOBRE RZECZY, FAJNE ŻYCIE 06
- WYZWANIA I WPADKI 08
- PODSUMOWANIE 09

CELE I MARZENIA 15

- TU I TERAZ 16
- JAK CHCĘ, ŻEBY BYŁO? 19
- PODSUMOWANIE 27

PLANOWANIE ROKU 28

- PROJEKTY I WYDARZENIA 29
- KONKRETYZACJA 32
- MOJE CELE SMART 33
- PLANOWANIE ROKU 40
- PODSUMOWANIE 47

DODATKI 50

WSTĘP
Przeczytaj zanim zaczniesz!

Bardzo się cieszę, że chcesz zrobić RESET z lifegeekowym workbookiem! Przygotowałam go tak, by bezboleśnie podsumować i zaplanować wymarzony rok.

Dlaczego właśnie w formie zeszytu ćwiczeń? Żeby przekonać cię do wykonania solidnej, dobrej pracy nad swoimi marzeniami i celami.

Poza tym, Michael Hyatt powiedział kiedyś:
"Spędzamy więcej czasu planując wakacje, niż planując resztę swojego życia."

Przerażające, prawda?

A jednak. W natłoku codziennych "bieżączek" trudno znaleźć czas na zastanowienie się nad priorytetami, celami i tym, co jest dla nas ważne. Właśnie dlatego dziś, metaforycznie, **wciskamy RESET* i projektujemy twój najlepszy rok**.

*Chociaż możesz też kupić duży, czerwony przycisk i mocno go wcisnąć, jeśli masz na to ochotę. ;)

RESET to narzędzie, dzięki któremu rozprawisz się z minionymi 12 miesiącami. Poukładasz sprawy, cele i marzenia, które chcesz osiągnąć do grudnia. Dokładnie tak jak w komputerze, zresetujesz wszystko, co działo się w starym roku i ze świeżym „systemem operacyjnym" wejdziesz w nowy rok.

Od kilku lat szukałam podobnego narzędzia do podsumowywania roku. Jak zawsze, w okolicach stycznia, robię sobie dobrą herbatę, puszczam ulubioną muzykę, a potem planuję, kombinuję i podsumowuję. Korzystałam z wielu plannerów i pomysłów, ale żaden nie spełnił moich oczekiwań. Właśnie dlatego stworzyłam ten, który właśnie trzymasz w rękach.

**Jak pracować z RESETem?
Zobacz na następnej stronie**

Jak pracować z RESETem?

Mocno zachęcam cię, by RESET wypełnić ręcznie. Projektowanie roku wymaga skupienia i koncentracji, a tę najlepiej osiągnąć z dala od elektronicznych urządzeń.

Jeśli nie chcesz marnować tuszu, zdecyduj które z zadań chcesz wykonać na papierze. Zwróć szczególnie uwagę na ostatnią część RESETu, gdzie znajdziesz szablony do planowania miesięcy. Wydrukuj je tylko jeśli czujesz, że faktycznie będą ci potrzebne.

A teraz:

- wydrukuj ten zeszyt,
- przygotuj planer z zeszłego roku i kalendarz wydarzeń na przyszły (jeśli masz),
- usiądź wygodnie,
- zaparz sobie kawę, herbatę albo weź dobre wino,
- zrób wszystkie ćwiczenia, najlepiej od razu,
- skorzystaj ze wskazówek na końcu, by zamienić plany na działanie!

Jeśli chcesz, możesz zaplanować rok wspólnie z drugą połówką, rodziną, a nawet dzieciakami, albo wykorzystać ten czas, by zrobić coś tylko dla siebie.

Wszystko jasne? To zaczynamy!

Powodzenia!
Natalia Dołżycka

PODSUMOWANIE ROKU

Tak jak zanim zresetujesz komputer musisz upewnić się, czy efekty twojej pracy na pewno są zapisane, tak samo należy podsumować i uporządkować zeszły rok.

To, co wydarzyło się w tym roku jest cenną lekcją i wskazówką na przyszłość. Dzięki dobremu podsumowaniu przypomnisz sobie, co jest dla ciebie ważne, nad czym warto pracować, a z czego być dumnym.

Odpowiedz na wszystkie pytania szczerze i otwarcie. To bardzo ważne, jeśli chcesz dobrze zaplanować nadchodzące 12 miesięcy.

Nie martw się, jeśli twój rok nie obfitował w konkretne plany czy ambitne cele. Dużo ważniejsze są wnioski, jakie wyciągniesz z tego, co się działo. Dzięki podsumowaniu zauważysz obszary do poprawy, ale i takie rzeczy, które się udały i fajnie byłoby je powtórzyć.

To będą już zalążki twoich planów na przyszły rok. A nimi zajmiemy się w kolejnych częściach workbooka.

NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIA

Wyjmij swój zeszłoroczny planner albo spójrz na elektroniczny kalendarz. Wypisz wszystkie ważne wydarzenia z zeszłego roku. Odwiedzone miejsca, zrealizowane cele, dobre i złe rzeczy, które cię spotkały, urodziny i imprezy.

NAJWAŻNIEJSZE OBSZARY ŻYCIA

W maksymalnie 3 zdaniach opisz, jak wyglądały poniższe obszary w tym roku.
Możesz dodać najważniejsze wydarzenia lub podsumować całe obszary. Nie oceniaj, po prostu napisz, jak było.

RODZINA

PRZYJACIELE I ZNAJOMI

ZDROWIE

ROZWÓJ

PRACA

FINANSE

DUCHOWOŚĆ

ODPOCZYNEK I HOBBY

PODSUMOWANIE ROKU
Część 2: Sukcesy, dobre rzeczy, fajne życie

Nawet jeśli uważasz, że cały zeszły rok był do kitu, założę się, że znajdzie się w nim wiele pozytywów!
Ta sekcja ma ci o nich przypomnieć.

UWAGA! Z rozmysłem nie tłumaczę, co kryje się pod każdym pojęciem. Odpowiedz na każde z pytań tak, jak je rozumiesz.

NAJWAŻNIEJSZE OTRZYMANE LEKCJE

NAJLEPSZA DECYZJA

NAJWIĘKSZY SUKCES

WYZWANIE, KTÓRE UDAŁO MI SIĘ POKONAĆ

NAJWAŻNIEJSZY UCZYNEK DLA INNYCH

PODSUMOWANIE ROKU
Część 2: Sukcesy, dobre rzeczy, fajne życie

NAJWAŻNIEJSZA RELACJA, KTÓRĄ UDAŁO MI SIĘ ZBUDOWAĆ/UTRZYMAĆ

NAJLEPIEJ WYDANE PIENIĄDZE

NAJLEPSZA RZECZ ZWIĄZANA Z MOIM HOBBY

OBSZAR ŻYCIA, KTÓRY NAPAWA MNIE DUMĄ

INNE FAJNE RZECZY, O KTÓRYCH CHCĘ PAMIĘTAĆ

PODSUMOWANIE ROKU
Część 3: Wyzwania i wpadki

Tu możesz podsumować, przeanalizować i wyciągnąć wnioski z wszystkiego, co nie poszło w zeszłym roku najlepiej.

UWAGA! To nie jest sekcja do samobiczowania się ani do rozpamiętywania porażek zeszłego roku. Jeśli masz zamiar użyć jej w ten sposób, najlepiej od razu podrzyj tę stronę i nie wracaj do niej.

Pamiętaj, że porażki i wpadki nie są informacją zwrotną o tobie, ale o twoich działaniach. Pochylamy się nad nimi właśnie dlatego, by wiedzieć, czego unikać lub nad czym pracować w przyszłym roku.

NAJWIĘKSZE ROZCZAROWANIE

NAJBARDZIEJ ŻAŁUJĘ

NAJWAŻNIEJSZE NIEZREALIZOWANE MARZENIE/CEL

NAJBARDZIEJ FRUSTROWAŁO MNIE

NAJBARDZIEJ ZANIEDBANY OBSZAR ŻYCIA

PODSUMOWANIE ROKU
Część 4: Podsumowanie

Wszystko spisane? No to podsumujmy...
Czy widzisz jakieś prawidłowości? Wypisz przynajmniej 5 wniosków dotyczących zeszłego roku.

PAMIĘTAJ! To nie jest miejsce na planowanie i ocenianie. Obiektywnie przyjrzyj się temu, co wydarzyło się w zeszłym roku i zobacz prawidłowości. Dzięki temu łatwiej ci będzie zaplanować przyszły rok.

MOJE WNIOSKI Z PODSUMOWANIA ROKU

1

2

3

4

5

RETROSPEKCJA

Przyjrzyj się minionym miesiącom w tych 4 kategoriach i zastanów się, czego chcesz mieć lub robić więcej, mniej, a co zupełnie porzucić.

W ZESZŁYM ROKU...

... TEGO BYŁO ZA MAŁO

... TEGO BYŁO ZA DUŻO

... TEGO BYŁO W SAM RAZ

... TEGO NIE POWINNO BYĆ W OGÓLE

MOJE TOP LISTY

3 NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIA W TYM ROKU

3 SUKCESY W TYM ROKU

3 NAJWAŻNIEJSZE OSOBY W TYM ROKU

3 NAJCIEKAWSZE ODWIEDZONE MIEJSCA W TYM ROKU

3 NAJSMACZNIEJSZE POTRAWY W TYM ROKU

NAJWAŻNIEJSZE OBSZARY ŻYCIA

Zaznacz, jak oceniasz wszystkie obszary życia w skali od 1 (bardzo słabo) do 10 (super).

UWAGA! Pamiętaj, żeby nie zastanawiać się za długo nad odpowiedzią i zaznaczyć cyfrę, która jako pierwsza przyjdzie ci do głowy.

RODZINA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PRZYJACIELE I ZNAJOMI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ZDROWIE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ROZWÓJ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PRACA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

FINANSE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

DUCHOWOŚĆ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ODPOCZYNEK I HOBBY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mój obszar z **najwyższym** wynikiem to ....., ponieważ .....

.....

Mój obszar z **najniższym** wynikiem to ....., ponieważ .....

.....

PODSUMOWANIE ROKU
Ty jako gwiazda filmowa

> **Żyj tak, jakbyś był bohaterem własnego filmu**
> - Dan Blitzerian

Na zakończenie podsumowania roku zrób coś zabawnego. Przyjrzyj się minionym 12 miesiącom jak filmowi.

WYTWÓRNIA LIFE GEEK

PRZEDSTAWIA

_____

(GATUNEK FILMOWY)

W REŻYSERII

_____

(TWOJE IMIĘ I NAZWISKO)

ZATYTUŁOWANY

(WYMYŚL NAZWĘ FILMU, KTÓRA IDEALNIE ODDAJE MINIONE 12 MIESIĘCY)

ZAPEWNIAMY NIEZAPOMNIANE PRZEŻYCIA ORAZ:

..... ! ..... ! ..... !

(TRZY SŁOWA, KTÓRE OKREŚLAJĄ ZESZŁY ROK)

OCENA KRYTYKÓW

/10

(OCEŃ LICZBOWO SWÓJ ROK)

NAJLEPSZY AKTOR

NAJLEPSZE KOSTIUMY

NAJLEPSZA MUZYKA

NAGRODA FESTIWALU

PODSUMOWANIE ROKU

Rok w pigułce

MÓJ ROK W JEDNYM ZDANIU

CYTAT ROKU

NAJWIĘKSZY SUKCES

NAJLEPSZE WSPOMNIENIE

3 WNIOSKI NA PRZYSZŁOŚĆ

1.
2.
3.

3 OBSZARY ŻYCIA, W KTÓRYCH POSZŁO MI NAJLEPIEJ

MOJA OCENA TEGO ROKU /10

CELE I MARZENIA

> Nie możesz mieć planu na dzień, dopóki nie masz planu na życie
> - Tony Robbins

Głównym bohaterem drugiej części workbooka jest twoja obecna sytuacja, a także twoje cele i marzenia. Popracujemy nad nimi w dwóch etapach:

1. Przejrzymy, co dzieje się u ciebie tu i teraz. Co już masz i co zostało osiągnięte.
2. Następnie popuścisz wodze fantazji i spiszesz te pragnienia, które ciągle czekają na realizację oraz odkryjesz intencję, która za nimi stoi.

Co mają twoje marzenia do rocznego planu? Bardzo, bardzo dużo!

Celów i planów nie powinno się ustalać w oderwaniu od tego, co tak naprawdę cię kręci i napędza. Chcę wyciągnąć na światło dzienne twoje marzenia, pragnienia (nazwijmy je „intencjami") i zachcianki. Dzięki nim dużo łatwiej będzie ci ustalać roczne cele, a twoja motywacja będzie większa.

JAK JEST TERAZ?

Opisz, jak wygląda twoje życie w każdym z tych obszarów. Skup się na okolicznościach, a nie na opiniach i emocjach. Nie musisz streszczać minionych 12 miesięcy, po prostu odpowiedz na pytanie: "Jak jest teraz w obszarze X, Y, Z...?"

Dla wyjaśnienia: okoliczności to po prostu suche fakty. Jeśli masz problem z oddzieleniem co jest faktem, a co opinią o nim, pomyśl o fakcie jako o rzeczy, którą da się udowodnić w sądzie.

PRZYKŁAD:

- OPINIA: Jestem niska
  - Według kogo jestem niska?
  - Co to znaczy, że jestem niska? W porównaniu do kogo?
  - W systemie metrycznym nie ma takiej liczby / pojęcia jak "niski"

  } **Nie do udowodnienia w sądzie**
- FAKT: Mam 165 cm wzrostu

UWAGA! Może ci się wydawać, że to dokładnie takie samo ćwiczenie, jak w części pierwszej. Zdecydowanie NIE! Tam podsumowaliśmy minione 12 miesięcy. Tu opisujesz to, co masz. Wybierz te fakty i okoliczności, które są dla ciebie ważne, lub na których będziesz się skupiać w przyszłym roku.

PRZYKŁAD:

- Podsumowanie roku (RODZINA): Nawiązałam kontakt z dalekimi krewnymi
- Jak jest teraz? (RODZINA): Mam kochających rodziców, partnera i dzieci. Utrzymuję kontakt z bliskimi i dalekimi krewnymi.

RODZINA

PRZYJACIELE I ZNAJOMI

CELE I MARZENIA
Część 1: Tu i teraz

ZDROWIE

ROZWÓJ

PRACA

ODPOCZYNEK I HOBBY

FINANSE

DUCHOWOŚĆ

CELE I MARZENIA, KTÓRE JUŻ ZOSTAŁY ZREALIZOWANE

W pogoni za kolejnymi celami warto pamiętać, że wiele dobrych rzeczy już masz (np. rodzinę, mieszkanie, pracę w wymarzonym zawodzie, skończone studia czy nawet samochód ulubionej marki).

To również rzeczy, których chcesz. Osiągnięte cele, których ważność codziennie potwierdzasz, utrzymując je w twoim życiu. Wypisz je, by sobie o tym przypomnieć.

MOJE 10 ZREALIZOWANYCH CELÓW

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

MOJE INTENCJE

Intencja to twoja siła napędowa, motyw przewodni. Dlaczego chcesz osiągnąć cele? Kim chcesz się stać?

Intencja nie jest konkretna, nie musi też być określona w oparciu o jakikolwiek system wyznaczania celów. Jej zadaniem jest motywować cię do pracy w lepsze i gorsze dni.

PRZYKŁAD:

- Chcę być wolna
- Chcę mieć dużo czasu dla rodziny
- Chcę wieść spokojne życie
- Chcę być zdrowa i sprawna

PAMIĘTAJ, by intencja była zawsze:
· Pozytywna (chcę być wolna vs. nie chcę być zależna od nikogo)
· Niematerialna (do czego "rwie mi się serducho", a nie co chcę mieć)
· Związana z celami (jaka intencja stoi za twoim celem?)

Aby wyznaczyć swoje intencje, dokończ te pytania. Nie zastanawiaj się długo nad odpowiedzią, nie analizuj też ich przesadnie.

CHCĘ _____

MOIM MARZENIEM JEST _____

MAM NADZIEJĘ, ŻE UDA MI SIĘ _____

MOIM CELEM W ŻYCIU JEST _____

MOJE ŻYCIOWE MOTTO TO _____

JEŚLI WSZYSTKO BYŁOBY MOŻLIWE, TO _____

GDYBY MOJE ŻYCIE BYŁO IDEALNE, MÓGŁBYM/MOGŁABYM _____

JESTEM NAJSZCZĘŚLIWSZY/A, KIEDY _____

CZUJĘ SIĘ NAJBARDZIEJ SPEŁNIONA/Y, KIEDY _____

NIE MOGĘ SIĘ DOCZEKAĆ, KIEDY _____

MOJĄ NAJWAŻNIEJSZĄ INTENCJĄ JEST:

PONIEWAŻ:

SŁOWO PRZEWODNIE

Czy potrafisz opisać swoją intencję jednym słowem? Jeśli tak, zrób to poniżej.

OBSZARY ZWIĄZANE Z INTENCJĄ

Ponieważ intencje są bardzo niejednoznaczne i idealistyczne, wpływają na więcej niż jeden obszar w życiu. Masz już lepsze pojęcie o swojej intencji. Zastanów się, w jaki sposób jej zdefiniowanie wpływa na to, co robisz na co dzień.

Przy każdym z obszarów dopisz ocenę z części pierwszej (podsumowanie roku) i napisz, jak powinna wpłynąć na nie twoja intencja. Wypisz wszystkie odczucia, cele i pomysły, które pojawiły się w związku z tym. Jeśli intencja nie dotyczy któregoś z obszarów, zostaw puste pole.

RODZINA / 10

PRZYJACIELE I ZNAJOMI / 10

ZDROWIE / 10

ROZWÓJ / 10

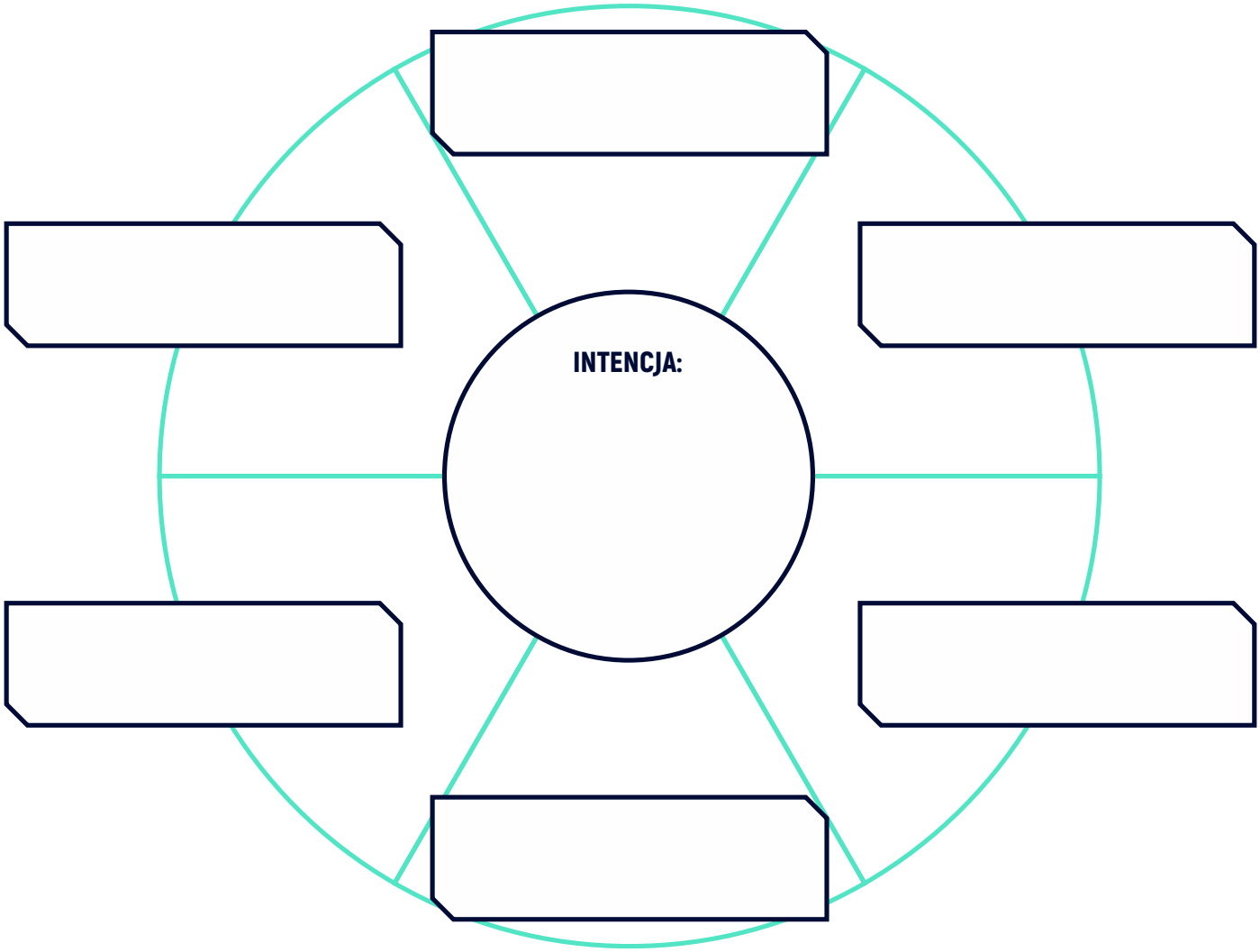
PRACA / 10

ODPOCZYNEK I HOBBY / 10

FINANSE / 10

DUCHOWOŚĆ / 10

NAJWAŻNIEJSZE OBSZARY ZWIĄZANE Z MOJĄ INTENCJĄ, TO:



DWA OBSZARY ZWIĄZANE Z INTENCJĄ Z NAJNIŻSZYM WYNIKIEM, TO:

LISTA MARZEŃ

Popuść wodze fantazji i wypisz 20 (!) marzeń i celów, które chcesz zrealizować w życiu. Pomyśl, co chcesz mieć/odwiedzić/zrobić, gdzie pracować i jak spędzać czas.

Wyobraź sobie, że nie masz żadnych ograniczeń: masz tyle pieniędzy, czasu i zasobów, ile potrzebujesz i zadaj sobie pytanie: "Jakie cele chcę zrealizować?"

Nie oceniaj swoich pomysłów. Nie przestawaj nawet, jeśli musisz zastanowić się chwilę dłużej nad odpowiedzią.

Gwarantuję, że po pierwszych 10 zaczną pojawiać się takie, które do tej pory ani razu nie przeszły ci przez usta. :)

MOJA LISTA 20 MARZEŃ

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

TE 3 MARZENIA SĄ DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE:

Wypisz marzenia, które są dla ciebie szczególnie ważne. Mogą to być najsilniejsze marzenia lub te, które ważne są w kontekście twojej intencji.

OBIECUJĘ SOBIE...

Czego NA PEWNO nie będziesz robić, żeby osiągnąć cele? Czego więcej nie chcesz w swoim życiu? Jakie obietnice złożysz sobie, by zadbać o siebie w tym roku?

OBIECUJĘ, ŻE...

MOJE ZASADY NA NOWY ROK

Przełóż obietnice na zasady, którymi będziesz kierować się w tym roku.

1

2

3

4

5

JA ZA 12 MIESIĘCY

Wyobraź sobie siebie pod koniec przyszłego roku. Jest już po świętach, a ty podsumowujesz ostatnie 12 miesięcy i snujesz plany. Jesteś dokładnie tam, gdzie chcesz być, za oknem idealna pogoda, otaczają cię najważniejsi ludzie. Opisz poniżej gdzie jesteś i z kim? Co dokładnie świętujesz? Jakie 5 rzeczy napawa cię dumą? Co dokładnie udało ci się zrealizować? To ćwiczenie pomoże ci dobrze wejść w kolejny rozdział.

PLANOWANIE ROKU

Gratulacje! Dotarliśmy do części trzeciej, dotyczącej planowania roku. Teraz zaczyna się najważniejsza praca.

Mam nadzieję, że do tego czasu masz już podsumowany zeszły rok. Wiesz, gdzie poszło ci świetnie, a nad którymi obszarami warto byłoby popracować. Masz już też list intencyjny z wartościami, które przyświecać ci będą w tym roku, a nawet i w całym życiu.

Zacznijmy więc konkretyzację twoich planów i celów. Będzie to o wiele łatwiejsze, jeśli wszystkie zadania zostały wykonane, więc miej to na uwadze!

Do dzieła! Zamieńmy marzenia w cele, cele w zadania, a zadania w konkretny plan!

PLANOWANIE ROKU
Część 1: Projekty i wydarzenia

Wypisz wszystkie projekty, wydarzenia i ważne daty tego roku. Nie wyznaczaj jeszcze celów, skup się na tych wydarzeniach, które mają konkretną datę, lub określony budżet (np. święta, wyjazdy, urodziny, wizyty itp.)

UWAGA! Po wykonaniu tego ćwiczenia wszystkie znane daty przepisz do elektronicznego kalendarza. Ułatwi ci to planowanie w ciągu roku, np. miesięczne czy tygodniowe.

WAŻNE PROJEKTY, O KTÓRYCH MUSZĘ PAMIĘTAĆ

STYCZEŃ	**LUTY**	**MARZEC**
KWIECIEŃ	**MAJ**	**CZERWIEC**
LIPIEC	**SIERPIEŃ**	**WRZESIEŃ**
PAŹDZIERNIK	**LISTOPAD**	**GRUDZIEŃ**

WYDARZENIA, KTÓRYCH DAT JESZCZE NIE ZNAM

PLANOWANIE ROKU
Część 1: Projekty i wydarzenia

...a teraz szybka burza mózgów. Dodaj tu tylko rzeczy, które mają szansę być wykonane / osiągnięte w tym roku!

JEDNA RZECZ Z MOJEJ LISTY MARZEŃ, KTÓRĄ CHCĘ ZACZĄĆ

COŚ FAJNEGO, CO CHCĘ ZROBIĆ W TYM ROKU

COŚ, CO FAJNIE WYSZŁO I CHCĘ POWTÓRZYĆ W PRZYSZŁYM ROKU

COŚ, CO CHCĘ ZROBIĆ INACZEJ

PLANOWANIE ROKU
Część 1: Projekty i wydarzenia

COŚ, CO CHCĘ ZROBIĆ DLA SIEBIE

COŚ, CO CHCĘ ZROBIĆ DLA RODZINY

COŚ, CO CHCĘ ZROBIĆ DLA DOMU

MIEJSCA, KTÓRE CHCĘ ODWIEDZIĆ

LUDZIE, Z KTÓRYMI CHCĘ SIĘ SPOTKAĆ

Pora na wnioski z poprzednich ćwiczeń. Na pewno widzisz już, że niektóre tematy i obszary życia są dla ciebie szczególnie ważne. Podsumujmy je. Tradycyjnie, zinterpretuj zadania jak chcesz.

TRZY GŁÓWNE TEMATY, KTÓRE PRZEWIJAŁY SIĘ PRZEZ WSZYSTKIE ĆWICZENIA

1. _____
2. _____
3.

TRZY OBSZARY ŻYCIA, KTÓRE SĄ DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE

RODZINA | PRZYJACIELE | ZNAJOMI | ZDROWIE | FINANSE

ROZWÓJ | PRACA | ODPOCZYNEK | HOBBY | DUCHOWOŚĆ

W TYCH TRZECH OBSZARACH CHCĘ

W ..... (obszar 1) chcę więcej ....., a mniej .....

W ..... (obszar 2) chcę więcej ....., a mniej .....

W ..... (obszar 3) chcę więcej ....., a mniej .....

OSOBISTE ZWYCIĘSTWA

Na koniec roku, w ..... (obszar 1) uznam za sukces, jeśli .....

Na koniec roku, w ..... (obszar 2) uznam za sukces, jeśli .....

Na koniec roku, w ..... (obszar 3) uznam za sukces, jeśli .....

ABY TO OSIĄGNĄĆ, MOGĘ ZREZYGNOWAĆ Z TYCH RZECZY

W TYM ROKU SKUPIAM SIĘ NA

MOJA INTENCJA / SŁOWO PRZEWODNIE

3 OBSZARY, KTÓRE SĄ DLA MNIE WAŻNE:

MÓJ CEL NR 1 W OBSZARZE 1:

MÓJ CEL NR 1 W OBSZARZE 2:

MÓJ CEL NR 1 W OBSZARZE 3:

MNIEJSZE CELE, KTÓRE CHCĘ OSIĄGNĄĆ

Dorzuć kilka mniejszych celów (nie więcej, niż 5!) z burzy mózgów, które fajnie byłoby osiągnąć. Dodaj im daty zakończenia, miesiące lub kwartały, do których chcesz je zrealizować.

	CEL	OSIĄGNĘ GO DO
1		
2		
3		
4		
5		

SMART CEL

Przetestujmy, czy twoje główne cele są "zgodne ze sztuką", a więc czy są ograniczone w czasie, konkretne, osiągalne itp, a ich całość lub część jest możliwa do końca roku.

CEL NR 1

SKONKRETYZOWANY: Czy mój cel jest konkretny?

Jakie KONKRETNIE zadania wykonasz, by osiągnąć cel? Jak go osiągniesz? Co/kto jest potrzebny? Wypisz od 1 do 3 działań, które wykonasz, by osiągnąć cel:

MIERZALNY: Czy mój cel da się zmierzyć?

Jak zmierzysz osiągnięcie celu? Określ metrykę, konkretną liczbę lub dokładny opis efektu, by wiedzieć kiedy cel został osiągnięty, np. "Kiedy schudnę 5kg" albo "Miarą sukcesu będzie ilość pieniędzy zaoszczędzona w danym miesiącu"

AMBITNY: Czy mój cel stawia mi wyzwanie?

Czy cel da się osiągnąć w tym roku, ale jednocześnie jest na tyle duży, że muszę trochę nad nim popracować? Wypisz, co dokładnie musisz zdobyć, nauczyć się, na co wygospodarować czas, by go wykonać.

RELEWANTNY: Dlaczego mój cel jest dla mnie istotny?

Dlaczego chcesz osiągnąć ten cel? Co takiego jest w nim dla ciebie ważne? W jaki sposób łączy się z twoją intencją?

TIME-BOUND (OKREŚLONY W CZASIE): Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel?

Określ datę zakończenia tego celu, np. "Za 3 miesiące", "Do końca roku", "Do moich urodzin". Napisz: "Osiągnę mój cel do DATA".

MÓJ SMART CEL W OBSZARZE 1:

Przepisz swój cel według metodologii SMART

CEL NR 2

SKONKRETYZOWANY: Czy mój cel jest konkretny?

Jakie KONKRETNIE zadania wykonasz, by osiągnąć cel? Jak go osiągniesz? Co/kto jest potrzebny? Wypisz od 1 do 3 działań, które wykonasz, by osiągnąć cel:

MIERZALNY: Czy mój cel da się zmierzyć?

Jak zmierzysz osiągnięcie celu? Określ metrykę, konkretną liczbę lub dokładny opis efektu, by wiedzieć kiedy cel został osiągnięty, np. "Kiedy schudnę 5kg" albo "Miarą sukcesu będzie ilość pieniędzy zaoszczędzona w danym miesiącu"

AMBITNY: Czy mój cel stawia mi wyzwanie?

Czy cel da się osiągnąć w tym roku, ale jednocześnie jest na tyle duży, że muszę trochę nad nim popracować? Wypisz, co dokładnie musisz zdobyć, nauczyć się, na co wygospodarować czas, by go wykonać.

RELEWANTNY: Dlaczego mój cel jest dla mnie istotny?

Dlaczego chcesz osiągnąć ten cel? Co takiego jest w nim dla ciebie ważne? W jaki sposób łączy się z twoją intencją?

TIME-BOUND (OKREŚLONY W CZASIE): Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel?

Określ datę zakończenia tego celu, np. "Za 3 miesiące", "Do końca roku", "Do moich urodzin". Napisz: "Osiągnę mój cel do DATA".

MÓJ SMART CEL W OBSZARZE 2:

Przepisz swój cel według metodologii SMART

CEL NR 3

SKONKRETYZOWANY: Czy mój cel jest konkretny?

Jakie KONKRETNIE zadania wykonasz, by osiągnąć cel? Jak go osiągniesz? Co/kto jest potrzebny? Wypisz od 1 do 3 działań, które wykonasz, by osiągnąć cel:

MIERZALNY: Czy mój cel da się zmierzyć?

Jak zmierzysz osiągnięcie celu? Określ metrykę, konkretną liczbę lub dokładny opis efektu, by wiedzieć kiedy cel został osiągnięty, np. "Kiedy schudnę 5kg" albo "Miarą sukcesu będzie ilość pieniędzy zaoszczędzona w danym miesiącu"

AMBITNY: Czy mój cel stawia mi wyzwanie?

Czy cel da się osiągnąć w tym roku, ale jednocześnie jest na tyle duży, że muszę trochę nad nim popracować? Wypisz, co dokładnie musisz zdobyć, nauczyć się, na co wygospodarować czas, by go wykonać.

RELEWANTNY: Dlaczego mój cel jest dla mnie istotny?

Dlaczego chcesz osiągnąć ten cel? Co takiego jest w nim dla ciebie ważne? W jaki sposób łączy się z twoją intencją?

TIME-BOUND (OKREŚLONY W CZASIE): Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel?

Określ datę zakończenia tego celu, np. "Za 3 miesiące", "Do końca roku", "Do moich urodzin". Napisz: "Osiągnę mój cel do DATA".

MÓJ SMART CEL W OBSZARZE 3:

Przepisz swój cel według metodologii SMART

MINI CELE KWARTALNE

Wypisz jakie 4 "mini-cele" wiążą się z twoim celem. Jeśli celem jest np. "Zrzucenie 12kg", to celem na kwartał są 3kg. Mini-cele nie muszą być takie same i równo rozłożone. Jeśli np. chcesz do końca roku zmienić pracę, możesz dodać 4 różne kroki, np. napisanie CV, wysłanie 10 ofert, odezwanie się do 5 znajomych z prośbą o rekomendację itp.

CEL NR 1

MOJE MINI CELE

MINI-CEL NR 1:

MINI-CEL NR 2:

MINI-CEL NR 3:

MINI-CEL NR 4:

MINI CELE KWARTALNE

CEL NR 2

MOJE MINI CELE

MINI-CEL NR 1:

MINI-CEL NR 2:

MINI-CEL NR 3:

MINI-CEL NR 4:

MINI CELE KWARTALNE

CEL NR 3

MOJE MINI CELE

MINI-CEL NR 1:

MINI-CEL NR 2:

MINI-CEL NR 3:

MINI-CEL NR 4:

MOJE CELE MIESIĘCZNE

Analogicznie, rozpisz cele kwartalne na mniejsze cele miesięczne. Na ich podstawie będziesz planować zadania w danym miesiącu czy tygodniu.

CEL NR 1

#1 **MINI CEL:**

MIESIĘCZNE CELE:

1
2
3

#2 **MINI CEL:**

MIESIĘCZNE CELE:

1
2
3

#3 **MINI CEL:**

MIESIĘCZNE CELE:

1
2
3

#4 **MINI CEL:**

MIESIĘCZNE CELE:

1
2
3

MOJE CELE MIESIĘCZNE

CEL NR 2

#1 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

#2 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

#3 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

#4 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

MOJE CELE MIESIĘCZNE

CEL NR 3

#1 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

#2 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

#3 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

#4 MINI CEL:

MIESIĘCZNE CELE:

1.
2.
3.

NAWYKI I CODZIENNE DZIAŁANIA

Napisz, jakie małe, regularne działania będziesz podejmować, by osiągnąć swoje cele. W ćwiczeniu wypisujesz cel główny, ale pamiętaj o mniejszych składowych z pozostałych ćwiczeń.

CEL #1

NAWYK / REGULARNE DZIAŁANIA	CZAS	CZĘSTOTLIWOŚĆ

Pomoże mi to, ponieważ _____

CEL #2

NAWYK / REGULARNE DZIAŁANIA	CZAS	CZĘSTOTLIWOŚĆ

Pomoże mi to, ponieważ _____

CEL #3

NAWYK / REGULARNE DZIAŁANIA	CZAS	CZĘSTOTLIWOŚĆ

Pomoże mi to, ponieważ _____

WIZJA NA NOWY ROK

Wiesz już dokładnie, jakie są twoje cele, jak chcesz je osiągnąć i dlaczego. Pora na przyjemności. Napisz, jak nagrodzisz się za realizację tych celów i co dokładnie da ci ich realizacja.

MÓJ ROK W JEDNYM ZDANIU

PRZYKŁAD:

- W tym roku chcę skoncentrować się na rozwinięciu biznesu do poziomu XX zł przychodu, jednocześnie dbając o siebie poprzez ograniczenie mięsa do 2 razy w tygodniu i stawiając sobie wyzwanie przebiegnięcia maratonu.

W JAKI SPOSÓB POPRAWIĘ SWOJE ŻYCIE, GDY OSIĄGNĘ TE CELE?

JAK NAGRODZĘ SIĘ NA KONIEC ROKU, GDY OSIĄGNĘ TE CELE?

CZEGO BĘDĘ MIEĆ WIĘCEJ W SWOIM ŻYCIU, GDY OSIĄGNĘ TE CELE?

GDY OSIĄGNĘ TE CELE, JAKI BĘDZIE MÓJ NASTĘPNY KROK?

PODSUMOWANIE

Na zakończenie planowania roku znów coś zabawnego. Tym razem wyobraź sobie, że w grudniu wychodzi książka o twoich ostatnich 12 miesiącach. Nadaj jej tytuł!

WYDAWNICTWO LIFE GEEK

PRZEDSTAWIA

(GATUNEK KSIĄŻKI)

AUTORSTWA

(TWOJE IMIĘ I NAZWISKO)

POD TYTUŁEM

(WYMYŚL NAZWĘ KSIĄZKI, KTÓRA IDEALNIE ODDA NADCHODZĄCE 12 MIESIĘCY)

ZAPEWNIAMY NIEZAPOMNIANE PRZEŻYCIA ORAZ:

..... ! ..... ! ..... !

(TRZY SŁOWA, KTÓRE OKREŚLAJĄ 2020 ROK)

KONTRAKT

Wszystko, co oficjalnie podpisane, ma większą moc. Podpisz więc umowę ze sobą i powieś w widocznym miejscu lub trzymaj zawsze przy sobie.

MOJA INTENCJA / SŁOWO PRZEWODNIE NA TEN ROK

W TYM ROKU SKUPIAM SIĘ NA TYCH OBSZARACH

MOJE NAJWAŻNIEJSZE CELE TO

1

2

3

Oświadczam, że zrobię wszystko, żeby zrealizować te cele!

DATA: **PODPIS:**

DODATKI

Gratulacje! Masz już plany i cele na ten rok! Ale mimo, że zakończyliśmy już praktyczną część RESETu, to praca się zdecydowanie nie kończy.

CO DALEJ?

Po ustaleniu najważniejszych celów i priorytetów przychodzi czas na ich solidne rozplanowanie. Jak pewnie pamiętasz, jestem ogromną zwolenniczką planowania elektronicznego, więc oto kilka moich rekomendacji:

1. **NOZBE** - polska aplikacja do planowania zadań, z której sama korzystam i polecam. Dostępna na www.nozbe.com.

2. **CLICKUP** - świetne narzędzie do planowania i organizacji bardziej skomplikowanych projektów. Dostępny na clickup.com.

3. **NOTION** - narzędzie all-in-one do zapisywania wizji, celów i planów, a także organizacji. Znajdziesz go na: notion.so.

4. **TRELLO** - prosta aplikacja do planowania zadań na bazie metodologii Kanban, idealna dla początkujących. Znajdziesz ją na www.trello.com.

5. **TODOIST** - anglojęzyczny odpowiednik Nozbe, nieco mocniej rozbudowany, ale równie dobry. Do pobrania na www.todoist.com.

6. **KALENDARZ GOOGLE** - niezbędny do zapisywania wydarzeń, które mają konkretną datę (wyjazdy, spotkania, konferencje itp.).

7. **EVERNOTE** - twój własny system elektronicznego przechowywania niemal wszystkiego z internetu. Przydaje się do przechowywania ważnych informacji dotyczących twoich celów. Do pobrania na www.evernote.com.

DODATKOWE RADY

- Pamiętaj o regularnych podsumowaniach - tygodniowych, miesięcznych, kwartalnych. Jeśli chcesz wiedzieć więcej na ten temat, sprawdź Hackbook: Planowanie i organizacja.
- Wydrukuj swoje ćwiczenie „Ja za 12 miesięcy" i trzymaj je pod ręką. W chwilach zwątpienia przypomni ci, co jest dla ciebie ważne.
- W ramach planowania miesięcznego i tygodniowego, a także podsumowań, możesz korzystać z materiałów dodatkowych, które znajdziesz na następnych stronach.
- Podziel się informacją o tym, jak wygląda twój RESET i twoje plany z bliskimi!
- A jeśli chcesz wiedzieć, jak pracować z własną wizją i intencją na całe życie, sprawdź Hackbook: Ustalanie i realizacja celów.

PRZYDATNE SZABLONY

Na następnych stronach znajdziesz kilka szablonów, które ułatwią ci pracę z celami - jeśli chcesz je zapisywać ręcznie. Są przygotowane uniwersalnie, by nie tracić papieru. Uzupełnij je o odpowiednie nazwy miesięcy i daty. Możesz je wydrukować i powiesić nad biurkiem lub trzymać pod ręką, np. w papierowym notesie.

MIESIĄC

NAJWAŻNIEJSZE CELE

NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIE

MIESIĄC BĘDZIE UDANY, JEŚLI

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MIEJSCE NA NOTATKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

3 NAJWAŻNIEJSZE ZADANIA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

MIEJSCE NA NOTATKI

NAWYKOWNIK

RESET

TU WPISZ MIESIĄC

TU WPISZ NAWYK O JAKI WALCZYMY

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MIEJSCE NA NOTATKI

NAWYKOWNIK

TU WPISZ MIESIĄC

RESET

NAWYK	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MIEJSCE NA NOTATKI

PODSUMOWANIE TYGODNIA

3 NAJWAŻNIEJSZE ZADANIA

SUKCES W TYM TYGODNIU

CENNE WNIOSKI Z TEGO TYGODNIA

TO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

NOTATKI, O KTÓRYCH MUSZĘ PAMIĘTAĆ

PODSUMOWANIE MIESIĄCA

CELE NA TEN MIESIĄC

TO POSZŁO DOBRZE

CENNE WNIOSKI Z TEGO MIESIĄCA

TO ZROBIĘ INACZEJ W PRZYSZŁYM MIESIĄCU

NOTATKI, O KTÓRYCH MUSZĘ PAMIĘTAĆ

PLANER ROCZNY

3 NAJWAŻNIEJSZE CELE

KWARTALNE CELE

NAJWAŻNIEJSZE W Q1

NAJWAŻNIEJSZE W Q2

NAJWAŻNIEJSZE W Q3

NAJWAŻNIEJSZE W Q4

MIESIĘCZNE CELE

STYCZEŃ	
LUTY	
MARZEC	
KWIECIEŃ	
MAJ	
CZERWIEC	
LIPIEC	
SIERPIEŃ	
WRZESIEŃ	
PAŹDZIERNIK	
LISTOPAD	
GRUDZIEŃ	

NOTATKI

lifegeek.pl