

Wyznaczanie celów i działanie

Zeszyt ćwiczeń do zamiany pragnień w konkretne kroki, plan i
codzienne działanie

Praktyczny przewodnik do odkrywania kierunku, wybierania priorytetów,
planowania celów i budowania konsekwencji bez presji perfekcji.

Informacje o korzystaniu z materiału

Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, planowanie osobiste, wyznaczanie celów, organizowanie działań i budowanie konsekwencji.

Nie zastępuje psychoterapii, doradztwa finansowego, konsultacji prawnej, medycznej ani indywidualnej pracy ze specjalistą.

Bezpieczeństwo

Jeśli cele, które planujesz, dotyczą ważnych decyzji zdrowotnych, finansowych, prawnych lub zawodowych o dużym ryzyku, skonsultuj się z odpowiednim specjalistą.

Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny lub czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi albo zaufaną osobą.

Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego.

Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania, rozpowszechniania i modyfikowania treści bez zgody właściciela praw.

Spis treści

Wprowadzenie	03	Klarowność kierunku	04
Jak korzystać z tego zeszytu	05	Czym jest dobrze wyznaczony cel?	06
Mój punkt startowy	07	Czego naprawdę chcę?	08
Moja intencja działania	09	Cele zgodne z wartościami i priorytetami	10
Moje wartości jako kompas	11	Priorytety obecnego etapu życia	12
Cele moje czy narzucone?	13	Jeden główny cel	14
Dlaczego ten cel jest ważny?	15	Planowanie działania krok po kroku	16
Cel konkretny i mierzalny	17	Dzielę cel na etapy	18
Pierwszy najmniejszy krok	19	Zasoby, których potrzebuję	20
Plan pierwszego tygodnia działania	21	Pokonywanie blokad i utrzymanie konsekwencji	22
Co mnie zatrzymuje?	23	Odkładanie na później	24
Perfekcjonizm a postęp	25	Przeszkody i plan awaryjny	26
Konsekwencja bez samokarania	27	Integracja, śledzenie postępu i nowy rytm działania	28
Moja mapa celu	29	Plan działania na 7 dni	30
Plan działania na 30 dni	31	Plan działania na 90 dni	32
Tygodniowy tracker postępu	33	Karta powrotu do działania	34
Decyzje, które wspierają mój cel	35	Moje minimum działania na trudny dzień	36
List do siebie, która zaczyna działać	37	Nowa umowa ze sobą	38
Deklaracja celu i działania	39		

Zanim zamienisz cel w działanie

Być może masz w głowie wiele rzeczy, które chciałabyś zmienić, zacząć, uporządkować albo wreszcie doprowadzić do końca.

Może myślisz o nich od dawna, ale wciąż brakuje jasności, energii, odwagi albo prostego pierwszego kroku.

Cele często wydają się trudne nie dlatego, że są niemożliwe, ale dlatego, że pozostają zbyt ogólne.

„Chcę lepiej żyć”, „chcę się rozwijać”, „chcę zadbać o siebie”, „chcę ruszyć z miejsca” – to ważne pragnienia, ale potrzebują kierunku, decyzji i konkretnego działania.

Ten zeszyt pomoże Ci przejść od niejasnego pragnienia do planu, który da się wykonać.

Nie przez presję perfekcji.

Nie przez wielkie deklaracje.

Przez jasność, małe kroki i konsekwencję, do której można wracać.

Ćwiczenie otwierające

Dziś przychodzę do tego procesu z:

Najbardziej chcę ruszyć w obszarze:

Najczęściej zatrzymuje mnie:

Chcę dać sobie zgodę na:

MODUŁ 01

Klarowność kierunku

Zanim zaczniesz działać, potrzebujesz zobaczyć, dokąd chcesz iść. Klarowność nie oznacza, że musisz znać całą drogę. Oznacza, że wybierasz pierwszy kierunek i pierwszy krok, zamiast czekać na idealną pewność.

Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do praktycznej pracy z celami.

Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo użyć go intensywnie, gdy potrzebujesz zaplanować konkretny projekt, etap życia lub zmianę.

Nie chodzi o idealne planowanie.

Chodzi o wybranie jednego celu, rozpisanie go na możliwe kroki i stworzenie rytmu działania, do którego możesz wracać nawet po przerwie.

Zasady pracy: Pisz konkretnie, nie ogólnie.

Wybieraj mniej celów, ale bardziej świadomie.

Dziel duże cele na małe kroki.

Nie czekaj na idealną motywację.

Po potknięciu wracaj do planu bez samokarania.

Wyjaśnienie: Działanie to nie tylko duży wysiłek.

Działanie to każdy konkretny krok, który przesuwa Cię z myślenia o celu do realnego ruchu.

Ćwiczenie

- | | |
|--|--|
| ☐ Jedna strona dziennie | ☐ Kilka stron tygodniowo |
| ☐ Praca nad jednym konkretnym celem | ☐ Powrót do wybranych stron |
| ☐ Inny rytm: _____ | |

Czym jest dobrze wyznaczony cel?

Dobrze wyznaczony cel nie jest tylko życzeniem.

Jest kierunkiem, który można opisać, podzielić na kroki i sprawdzić w praktyce.

Zamiast „chcę lepiej o sobie dbać”, dobry cel może brzmieć: „przez 30 dni będę robić 10 minut spaceru trzy razy w tygodniu”.

Cel nie musi być ogromny, aby był wartościowy.

Musi być jasny.

Minirozróżnienie

Pragnienie: „chcę zmiany”.

Cel: „wiem, co konkretnie chcę osiągnąć”.

Plan: „wiem, jakie kroki zacznę wykonywać”.

Działanie: „robię pierwszy krok w rzeczywistości”.

Ćwiczenie

Moje ogólne pragnienie brzmi:

Mogę zamienić je w konkretny cel przez:

Po czym poznam, że zrobiłam postęp?

Dlaczego ten cel jest ważny teraz?

Gdzie jestem dzisiaj?

Zanim zaczniesz planować, zobacz, jak jest dzisiaj.

Nie po to, aby siebie ocenić.

Po to, aby wybrać plan dopasowany do rzeczywistości, a nie do idealnej wersji dnia.

Skala od 1 do 10: Jak jasno wiem, czego chcę? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Jak często odkładam działanie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Jak bardzo ufam swojej konsekwencji? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Jak bardzo chcę ruszyć z miejsca? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Pytania: Najbardziej chcę zmiany w obszarze:

_____ Najczęściej nie działam, ponieważ:

_____ Najbardziej potrzebuję teraz: _____

Skala od 1 do 10

Jak jasno wiem, czego chcę?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Jak często odkładam działanie?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Jak bardzo ufam swojej konsekwencji?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Jak bardzo chcę ruszyć z miejsca?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pytania

Najbardziej chcę zmiany w obszarze:

Najczęściej nie działam, ponieważ:

Najbardziej potrzebuję teraz:

Czego naprawdę chcę?

Nie każdy cel, który pojawia się w głowie, jest naprawdę Twój.

Czasem cel wynika z presji, porównywania, oczekiwań rodziny, mediów społecznościowych albo lęku, że jesteś niewystarczająca.

Dlatego warto zapytać: czego naprawdę chcę, a nie tylko co „powinnam” chcieć? Prawdziwy cel zwykle ma kontakt z Twoimi wartościami, potrzebami i kierunkiem życia, który chcesz budować.

Ćwiczenie

Gdybym nie bała się oceny, chciałabym:

Gdybym nie musiała nikomu nic udowadniać, wybrałabym:

Najbardziej tęsknię za życiem, w którym:

Cel, który wraca do mnie od dłuższego czasu:

Jedna rzecz, którą chcę przyznać przed sobą uczciwie:

Moja intencja działania

Intencja nie jest presją.

Nie jest obietnicą, że od dziś zawsze będziesz działać idealnie.

Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy pojawi się chaos, zwątpienie albo odkładanie.

Dobra intencja nie mówi: „muszę zrobić wszystko”.

Mówi: „wybieram jeden kierunek i jeden następny krok”.

Ćwiczenie

W tym procesie chcę przestać odkładać:

Chcę zacząć traktować mój cel z większą:

Chcę działać nie z presji, ale z:

Chcę pamiętać, że postęp może wyglądać jak:

Moja intencja brzmi:

MODUŁ 02

Cele zgodne z wartościami i priorytetami

Cel jest łatwiejszy do utrzymania, kiedy ma sens. Ten moduł pomoże Ci sprawdzić, czy Twój cel jest zgodny z tym, co naprawdę ważne, i czy pasuje do etapu życia, w którym jesteś teraz.



Moje wartości jako kompas

Wartości pokazują, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Cel zgodny z wartościami daje poczucie sensu, a nie tylko presję osiągnięcia.

Jeśli ważna jest dla Ciebie wolność, cel może dotyczyć większej niezależności.

Jeśli ważne jest zdrowie, cel może dotyczyć codziennych nawyków.

Jeśli ważna jest rodzina, cel może dotyczyć czasu i obecności.

Lista wartości

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| ☐ Zdrowie | ☐ Spokój | ☐ Wolność |
| ☐ Rodzina | ☐ Rozwój | ☐ Bezpieczeństwo |
| ☐ Twórczość | ☐ Uczciwość | ☐ Relacje |
| ☐ Stabilność | ☐ Odwaga | ☐ Radość |
| ☐ Prostota | ☐ Niezależność | ☐ Sens |
| ☐ Wiara | ☐ Inna: _____ | |

Moje trzy najważniejsze wartości teraz

1.

2.

3.

Cel, który jest z nimi najbardziej zgodny:

Priorytety obecnego etapu życia

Nie każdy dobry cel jest dobry na teraz.

Możesz mieć wiele pragnień, ale obecny etap życia może wymagać skupienia na jednym lub dwóch priorytetach.

Priorytet nie oznacza, że reszta jest nieważna.

Oznacza, że wybierasz, gdzie teraz kierujesz najwięcej energii.

Lista obszarów

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Zdrowie | ☐ Praca |
| ☐ Nauka | ☐ Relacje |
| ☐ Finanse | ☐ Dom |
| ☐ Emocje | ☐ Rozwój |
| ☐ Odpoczynek | ☐ Projekt osobisty |
| ☐ Inny: _____ | |

Ćwiczenie

Obecnie najwięcej mojej energii zajmuje:

Najbardziej potrzebuję uporządkować:

Nie mam teraz przestrzeni na:

Mogę dać realną uwagę celowi w obszarze:

Mój najważniejszy priorytet na ten etap to:

Cele moje czy narzucone?

Czasem realizujemy cele, które wydają się dobrze na zewnątrz, ale nie są zgodne z naszym wnętrzem.

Mogą pochodzić z potrzeby udowodnienia czegoś, z lęku przed oceną, z porównywania się albo z przekonania, że „tak trzeba”.

Cel narzucony zwykle wyczerpuje.

Cel autentyczny może być trudny, ale daje poczucie sensu.

Minirozróżnienie

Cel narzucony mówi: „muszę, bo inaczej nie będę wystarczająca”.

Cel autentyczny mówi: „to jest ważne dla życia, które chcę budować”.

Ćwiczenie

Cel, który czuję jako presję:

Kto lub co wpływa na tę presję?

Gdyby nikt mnie nie oceniał, wybrałabym:

Cel, który naprawdę mnie porusza:

Co mówi moje ciało, kiedy myślę o tym celu?

Jeden główny cel

Wiele celów naraz może wyglądać ambitnie, ale często prowadzi do chaosu.

Jeden główny cel daje skupienie.

Nie oznacza, że inne cele znikają.

Oznacza, że na ten etap wybierasz jeden kierunek, który otrzyma najwięcej uwagi.

Ćwiczenie

Cele, które teraz rozważam: Cel najważniejszy na ten etap:

Dlaczego wybieram właśnie ten cel?

Czego nie wybieram teraz, aby mieć więcej skupienia?

Jak ten wybór może mi pomóc?

Dlaczego ten cel jest ważny?

Cel bez głębszego „dlaczego” łatwo porzucić, gdy pojawi się zmęczenie.

Twoje „dlaczego” jest źródłem powrotu.

Nie musi być dramatyczne.

Może być proste: chcę mieć więcej spokoju, zdrowia, wolności, porządku, odwagi, czasu albo poczucia wpływu.

Ćwiczenie

Mój główny cel brzmi:

Ten cel jest dla mnie ważny, ponieważ:

Jeśli go zrealizuję, w moim życiu zmieni się:

Jeśli nic nie zmienię, prawdopodobnie nadal będę:

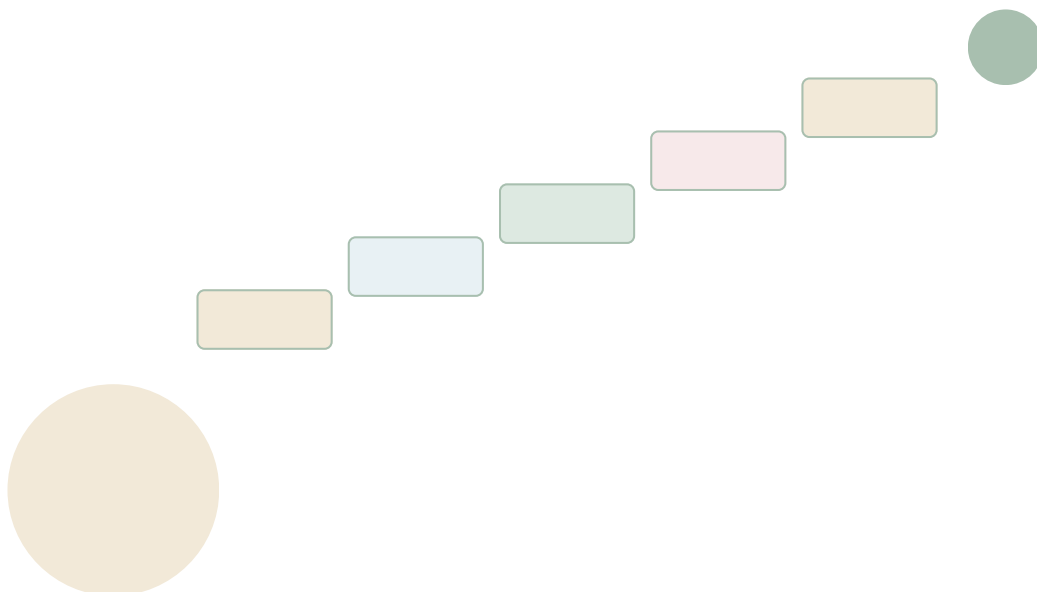
Wartość, którą ten cel wspiera:

Moje głębokie „dlaczego”:

MODUŁ 03

Planowanie działania krok po kroku

Cel staje się realny, kiedy można go przełożyć na kroki. Ten moduł pomoże Ci doprecyzować cel, podzielić go na etapy, wybrać pierwszy najmniejszy krok i przygotować zasoby potrzebne do działania.



Cel konkretny i mierzalny

Cel konkretny odpowiada na pytania: co dokładnie chcę zrobić, do kiedy, jak często, w jakim zakresie i po czym poznam postęp.

Nie chodzi o sztywność.

Chodzi o jasność.

Zamiast: „chcę być bardziej zorganizowana”.

Możesz zapisać: „przez 30 dni będę planować trzy najważniejsze zadania każdego wieczoru”.

Ćwiczenie

Mój ogólny cel:

Co dokładnie chcę osiągnąć?

Do kiedy lub w jakim okresie?

Jak będę mierzyć postęp?

Po czym poznam, że cel został wykonany lub rozpoczęty?

Mój cel w konkretnej formie:

Dzielę cel na etapy

Duży cel może przytłaczać, jeśli widzisz tylko jego całość.

Etapy pomagają zobaczyć drogę.

Nie musisz od razu wiedzieć wszystkiego.

Wystarczy podzielić cel na kilka logicznych kroków.

Ćwiczenie

Mój główny cel:

Etap 1 – Przygotowanie: Co muszę ustalić, zebrać lub uprościć? Etap 2 – Start: Jaki pierwszy widoczny krok wykonam? Etap 3 – Regularne działanie: Co będę powtarzać? Etap 4 – Sprawdzenie postępu: Po czym poznam, co działa? Etap 5 – Utrwalenie: Jak chcę kontynuować?

Pierwszy najmniejszy krok

Pierwszy krok nie musi być imponujący.

Ma być wykonany.

Zbyt duży pierwszy krok może uruchomić lęk, odkładanie i perfekcjonizm.

Mały krok buduje ruch.

Jeśli celem jest projekt, pierwszy krok może brzmieć: otworzyć dokument.

Jeśli celem jest zdrowie, wypić szklankę wody.

Jeśli celem jest nauka, przeczytać jedną stronę.

Ćwiczenie

Pierwszy krok, który wydaje mi się zbyt duży:

Mniejsza wersja tego kroku:

Najmniejsza możliwa wersja:

Kiedy wykonam ten krok?

Po wykonaniu powiem sobie:

Zasada

Pierwszy krok ma być tak prosty, aby nie wymagał idealnego dnia.

Zasoby, których potrzebuję

Cel nie zależy tylko od motywacji.

Potrzebujesz zasobów: czasu, energii, wiedzy, narzędzi, wsparcia, przestrzeni, planu i realistycznych oczekiwań.

Im lepiej znasz swoje zasoby, tym łatwiej działać.

Ćwiczenie

Zasoby, które już mam: Zasoby, których potrzebuję: Mogę zdobyć lub przygotować je przez:

Osoba lub miejsce, które może mnie wesprzeć:

Jedna rzecz, którą mogę uprościć:

Plan pierwszego tygodnia działania

Pierwszy tydzień nie musi przynieść wielkiego efektu.

Ma uruchomić ruch.

Celem jest sprawdzenie, czy kroki są realne, czy plan nie jest zbyt ciężki i co trzeba uprościć.

Plan

Mój cel na ten tydzień:

Najmniejszy codzienny krok:

Najważniejszy moment dnia na działanie:

Moja nagroda lub forma docenienia:

Dzień 1 – krok:

Dzień 2 – krok:

Dzień 3 – krok:

Dzień 4 – krok:

Dzień 5 – krok:

Dzień 6 – krok:

Dzień 7 – podsumowanie:



MODUŁ 04

Pokonywanie blokad i utrzymanie konsekwencji

Działanie nie zatrzymuje się dlatego, że jesteś słaba. Często zatrzymują je lęk, niejasność, perfekcjonizm, zmęczenie albo zbyt duży plan. Ten moduł pomoże Ci przygotować odpowiedzi na przeszkody.

wracam do kroku



Co mnie zatrzymuje?

Zatrzymanie ma zwykle przyczynę.

Może to być lęk przed porażką, brak jasności, zmęczenie, zbyt duży cel, presja, brak wsparcia, chaos w planie, porównywanie się albo przekonanie, że trzeba działać idealnie.

Kiedy nazywasz blokadę, możesz przygotować odpowiedź.

Ćwiczenie

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Lęk przed porażką | ☐ Brak jasności | ☐ Zmęczenie |
| ☐ Perfekcjonizm | ☐ Zbyt duży plan | ☐ Brak czasu |
| ☐ Brak wsparcia | ☐ Porównywanie się | ☐ Strach przed oceną |
| ☐ Odkładanie | ☐ Chaos | ☐ Brak wiary w siebie |
| ☐ Inne: _____ | | |
| Moja największa blokada: _____ | | |
| Ta blokada pojawia się, gdy: _____ | | |
| Co mogłoby ją zmniejszyć o 10%? _____ | | |

Odkładanie na później

Odkładanie często nie oznacza lenistwa.

Może oznaczać, że cel jest zbyt duży, pierwszy krok niejasny, boisz się oceny, nie wiesz od czego zacząć albo chcesz uniknąć dyskomfortu.

Zamiast pytać „dlaczego jestem taka?“, zapytaj: „co dokładnie sprawia, że ten krok wydaje się trudny?“.

Ćwiczenie

Najczęściej odkładam:

Odkładam to, ponieważ:

Uczucie, którego próbuję uniknąć:

Najmniejszy krok, który zajmie mniej niż 5 minut:

Kiedy wykonam ten krok?

Technika 5 minut

Ustaw czas na 5 minut.

Zacznij tylko na tyle.

Po 5 minutach możesz przerwać albo kontynuować.

Perfekcjonizm a postęp

Perfekcjonizm mówi: „albo zrobię to idealnie, albo nie warto zaczynać”.

Postęp mówi: „mogę zrobić pierwszą wersję, poprawić ją i uczyć się w działaniu”.

Perfekcjonizm często udaje wysoki standard, ale bywa sposobem unikania ryzyka.

Postęp wymaga zgody na niedoskonały początek.

Perfekcjonizm

czeka na idealne warunki

boi się błędu

odkłada start

ocenia osobę

Postęp

zaczyna od małej wersji

uczy się

poprawia

ocenia działanie

Ćwiczenie

W moim celu perfekcjonizm mówi:

Postęp może odpowiedzieć:

Wersja „wystarczająco dobra na start” wygląda tak:

Czego mogę nauczyć się tylko przez działanie?

Przeszkody i plan awaryjny

Dobry plan uwzględnia przeszkody.

Nie dlatego, że zakłada porażkę, ale dlatego, że życie jest zmienne.

Kiedy masz plan awaryjny, łatwiej wrócić do działania bez paniki i samokrytyki.

Ćwiczenie

Możliwe przeszkody: Moje odpowiedzi: Jeśli pojawi się przeszkoda 1, zrobię:

Jeśli pojawi się przeszkoda 2, zrobię:

Jeśli pojawi się przeszkoda 3, zrobię:

Gdy zabraknie motywacji, wykonam minimalnie:

Gdy stracę rytm, wrócę przez:

Konsekwencja bez samokarania

Konsekwencja nie oznacza, że nigdy nie wypadasz z rytmu.

Oznacza, że uczysz się wracać.

Samokaranie po przerwie często prowadzi do rezygnacji.

Łagodny powrót prowadzi do kontynuacji.

Nie musisz nadrabiać wszystkiego.

Wróć do najmniejszego możliwego kroku.

Ćwiczenie

Gdy tracę rytm, zwykle mówię sobie:

Bardziej wspierające zdanie brzmi:

Moja minimalna wersja powrotu to:

Najlepszy moment na powrót to:

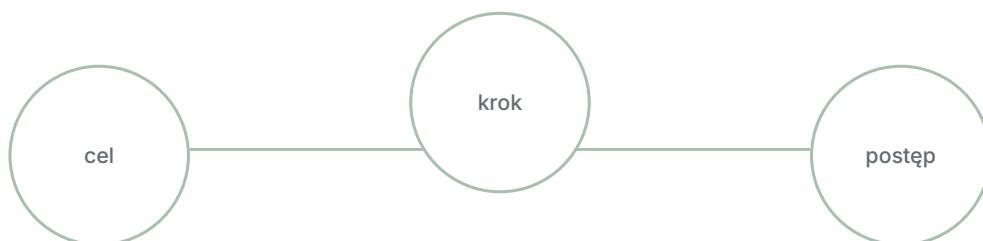
Po powrocie chcę docenić siebie za:

Zdanie wspierające: Jedna przerwa nie przekreśla celu. Wracam przez jeden mały krok.

MODUŁ 05

Integracja, śledzenie postępu i nowy rytm działania

Cel potrzebuje systemu. Ten moduł pomoże Ci zebrać wszystko w jedną mapę, stworzyć plan na 7, 30 i 90 dni, śledzić postępy i wracać do działania, kiedy pojawi się przerwa.



Moja mapa celu

Mapa celu pomaga zobaczyć całość: co chcesz osiągnąć, dlaczego jest to ważne, jakie kroki są potrzebne, co może przeszkodzić i jak będziesz wracać do działania.

Ćwiczenie mapy: Mój główny cel: _____ Moje głębokie „dlaczego”:

Wartość, którą cel wspiera: _____ Pierwszy
najmniejszy krok: _____ Największa przeszkoda:

Moja odpowiedź na przeszkodę: _____ Dowód
postępu, który będę obserwować: _____

Zdanie integrujące

Kiedy patrzę na tę mapę, widzę, że mój cel staje się realny przez:

Plan działania na 7 dni

Siedem dni wystarczy, aby uruchomić ruch i sprawdzić, co jest realne.

Celem nie jest perfekcja.

Celem jest działanie, obserwacja i powrót do planu.

Plan

Dzień 1 – pierwszy krok:

Dzień 2 – małe działanie:

Dzień 3 – kontynuacja lub uproszczenie:

Dzień 4 – krok mimo przeszkody:

Dzień 5 – sprawdzenie postępu:

Dzień 6 – działanie minimalne:

Dzień 7 – podsumowanie i następny krok:

Pytanie

Co pomoże mi naprawdę wykonać ten plan?

Plan działania na 30 dni

Trzydzieści dni to dobry okres na zbudowanie rytmu.

Nie musisz codziennie robić dużo.

Ważne, aby cel regularnie wracał do Twojej uwagi i abyś tworzyła małe dowody postępu.

Ćwiczenie

Tydzień 1 – Start i pierwsze kroki:

Tydzień 2 – Regularność i prostota:

Tydzień 3 – Przeszkody i poprawki:

Tydzień 4 – Utrwalenie i podsumowanie:

Mój główny cel na 30 dni:

Moja najmniejsza powtarzalna praktyka:

Największa przeszkoda:

Moja odpowiedź na przeszkodę:

Plan działania na 90 dni

Dziewięćdziesiąt dni daje przestrzeń na rozwój celu: rozpoczęcie, korektę i utrwalenie.

Nie musisz przewidzieć wszystkiego.

Wystarczy określić trzy główne etapy i najważniejsze wskaźniki postępu.

Plan

Etap 1 – Dni 1–30: rozpoczęcie Co chcę uruchomić?

Jaki rytm chcę sprawdzić?

Etap 2 – Dni 31–60: rozwinięcie Co chcę robić stabilniej?

Co mogę poprawić?

Etap 3 – Dni 61–90: utrwalenie Co chcę zachować na stałe?

Po czym poznam realny postęp?

Moje zdanie 90 dni

Przez następne 90 dni wybieram działanie krok po kroku zamiast czekania na idealny moment.

Tygodniowy tracker postępu

Tracker nie jest narzędziem kary.

Jest narzędziem obserwacji.

Puste miejsce nie oznacza porażki.

Oznacza informację: coś trzeba uprościć, przesunąć albo lepiej dopasować.

Tracker siedmiu dni

Dzień	Działanie	Pełna	Minimalna	Pominięte
Dzień 1				
Dzień 2				
Dzień 3				
Dzień 4				
Dzień 5				
Dzień 6				
Dzień 7				

Podsumowanie

Co działało najlepiej?

Co wymaga uproszczenia?

Jeden postęp, który zauważam:

Karta powrotu do działania

Będą dni, kiedy stracisz rytm.

To nie oznacza końca celu.

Ta karta pomoże Ci wrócić do działania bez analizowania wszystkiego od nowa.

Moja karta

Kiedy stracę rytm, chcę pamiętać, że:

Nie muszę wtedy:

Mogę wrócić przez:

Mój najmniejszy krok powrotu to:

Mój cel nadal jest ważny, ponieważ:

Osoba, miejsce lub narzędzie, które mnie wspiera:

Zdanie powrotu

Nie muszę nadrabiać wszystkiego.

Wracam przez jeden konkretny krok.

Decyzje, które wspierają mój cel

Każdy cel jest wspierany lub osłabiany przez małe decyzje: co wybierasz rano, czemu mówisz „tak”, czemu mówisz „nie”, jak organizujesz czas, jak reagujesz na rozproszenia i jak wracasz po przerwie.

Ćwiczenie

Decyzja, która wspiera mój cel:

Decyzja, która osłabia mój cel:

Jedno „tak”, które chcę częściej wybierać:

Jedno „nie”, które ochroni mój cel:

Jedna zmiana w środowisku, która ułatwi działanie:

Miniściąga decyzji

Przed decyzją zapytaj: Czy to przybliży mnie do celu? Czy chroni moją energię? Czy jest zgodne z moim priorytetem?

Moje minimum działania na trudny dzień

Są dni, kiedy pełny plan nie jest możliwy.

Wtedy potrzebujesz minimum działania: najmniejszej wersji kroku, która podtrzymuje kontakt z celem.

Minimum nie jest porażką.

Jest sposobem utrzymania ciągłości.

Ćwiczenie

Kiedy mam mało energii, mogę zrobić:

Kiedy mam mało czasu, mogę zrobić:

Kiedy czuję opór, mogę zacząć od:

Kiedy dzień jest chaotyczny, mogę wrócić przez:

Minimalny krok, który nadal się liczy:

List do siebie, która zaczyna działać

Napisz list do siebie, która zaczyna działać.

Do tej części, która może długo czekała, odkładała, bała się porażki albo nie wiedziała, od czego zacząć.

Niech ten list będzie przypomnieniem, że działanie może być małe, prawdziwe i wystarczające na dziś.

Droga ja, widzę, że przez długi czas chciałaś:

Rozumiem, że zatrzymywało Cię:

Chcę Ci powiedzieć, że nie musisz już:

Możesz zacząć od:

Najważniejsze, żebyś pamiętała:

Z czułością, ja z dzisiaj.

Podpis

Data

Nowa umowa ze sobą

Nowa umowa ze sobą nie mówi: „od dziś zawsze będę konsekwentna”.

Mówi: „kiedy stracę rytm, wrócę do jednego kroku”.

Nie potrzebujesz idealnego systemu.

Potrzebujesz relacji ze sobą, w której cel nie staje się narzędziem samokarania.

Ćwiczenie

Od dziś nie chcę już planować przez:

Chcę planować przez:

Kiedy pojawi się opór, obiecuję sobie:

Kiedy stracę rytm, przypomnę sobie:

Moim nowym sposobem działania będzie:

Moja umowa

Od dziś wybieram cele, które mają sens.

Wyberam małe kroki zamiast czekania na idealny moment.

Wyberam działanie bez perfekcji.

Wyberam powrót po przerwie.

Wyberam konsekwencję, która jest praktyką, a nie karą.

Deklaracja celu i działania

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale działanie może dopiero się zaczynać.

Nie musisz mieć pewności co do całej drogi.

Nie musisz czuć idealnej motywacji.

Nie musisz robić wszystkiego naraz.

Najważniejsze jest to, że wybrałaś kierunek, nazwałaś cel, zobaczyłaś przeszkody, rozpisałaś kroki i przygotowałaś sposób powrotu.

To już jest przejście od chaosu do działania.

Deklaracja

- Wybieram cel, który ma dla mnie sens.
- Wybieram nie czekać na idealny moment.
- Wybieram priorytety zamiast rozproszenia.
- Wybieram powrót zamiast samokarania.
- Wybieram decyzje, które wspierają mój kierunek.
- Wybieram działać nawet wtedy, gdy zaczynam od minimum.
- Wybieram działanie małymi krokami.
- Wybieram jasność zamiast chaosu.
- Wybieram postęp zamiast perfekcji.
- Wybieram plan, który pasuje do prawdziwego życia.
- Wybieram zauważać małe dowody postępu.
- Wybieram jeden następny krok.

Ćwiczenie końcowe

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o moim celu:

Jeden krok, który wykonam jako pierwszy:

Jedna przeszkoda, na którą mam odpowiedź:

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis:

Data zakończenia: