

# PUNKT WYJŚCIA

czyli podsumowanie i planowanie



## Doceniam współpracę

W tym miejscu wpisuję osoby / firmy z którymi bardzo fajnie mi się pracowało

## Time well spend

Rzeczy, na które nie żałuję, że poświęciłam czas. Takie, które sprawiły mi dużo radości, które były dobre, które przyniosły super efekt.

## Olać to!

Pominąć, nie skupiać się na tym, nie tracić na to czasu.

## Inspiracje

Osoby, cytaty, wydarzenia, blogi, profile itp.

## Cytaty

## Out of controle zone

Wydarzenia, w których musiałam wyjść poza moją strefę komfortu! .. i jestem z siebie dumna, że to zrobiłam!

## Jak zadbałam o siebie?

## Nauczyłam się

takie... nauzki, rzeczy które zapamiętam na długo :,), bolesne lekcje ale i te śmieszne

## PRZEŁOMOWE

Które zmieniły bieg wydarzeń, miały duże znaczenie. Te zaplanowane i nie zaplanowane.

Nazwa projektu którym się zajmowałam	Projekt
Co udało się zrealizować, jego dobre strony, co dobrego wyniknęło pomiędzy.	PLUSY
co zepsułam, o czym zapomniałam, gdzie zawiodłam	MINUSY
Dostłownie: co bym poprawiła, zrobiła lepiej, udoskonaliła, nauzcza na przyszłość itp.	Co bym poprawiła?
Rubryczka, w której możecie dodać coś co dla Was jest ważne.	



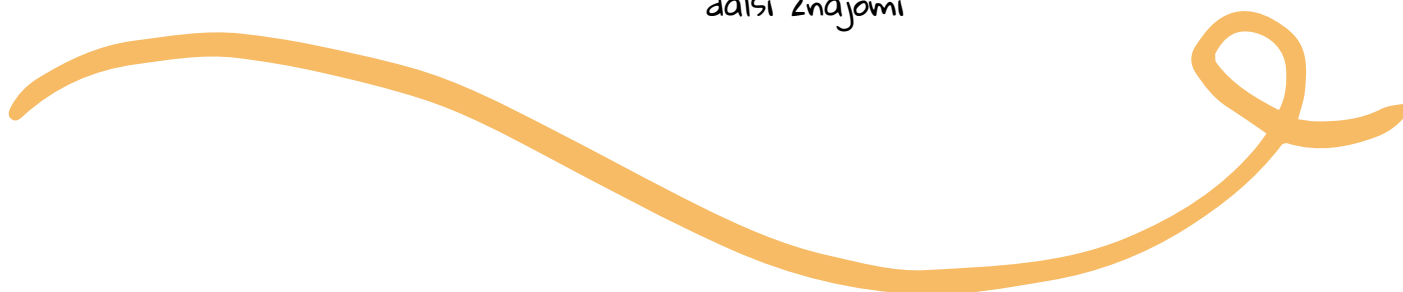
Osoby bliskie mojemu sercu  
"powiernicy"



lubię, fajnie się z nimi spotkać :)



dalsi znajomi



Warto mieć dalej kontakt

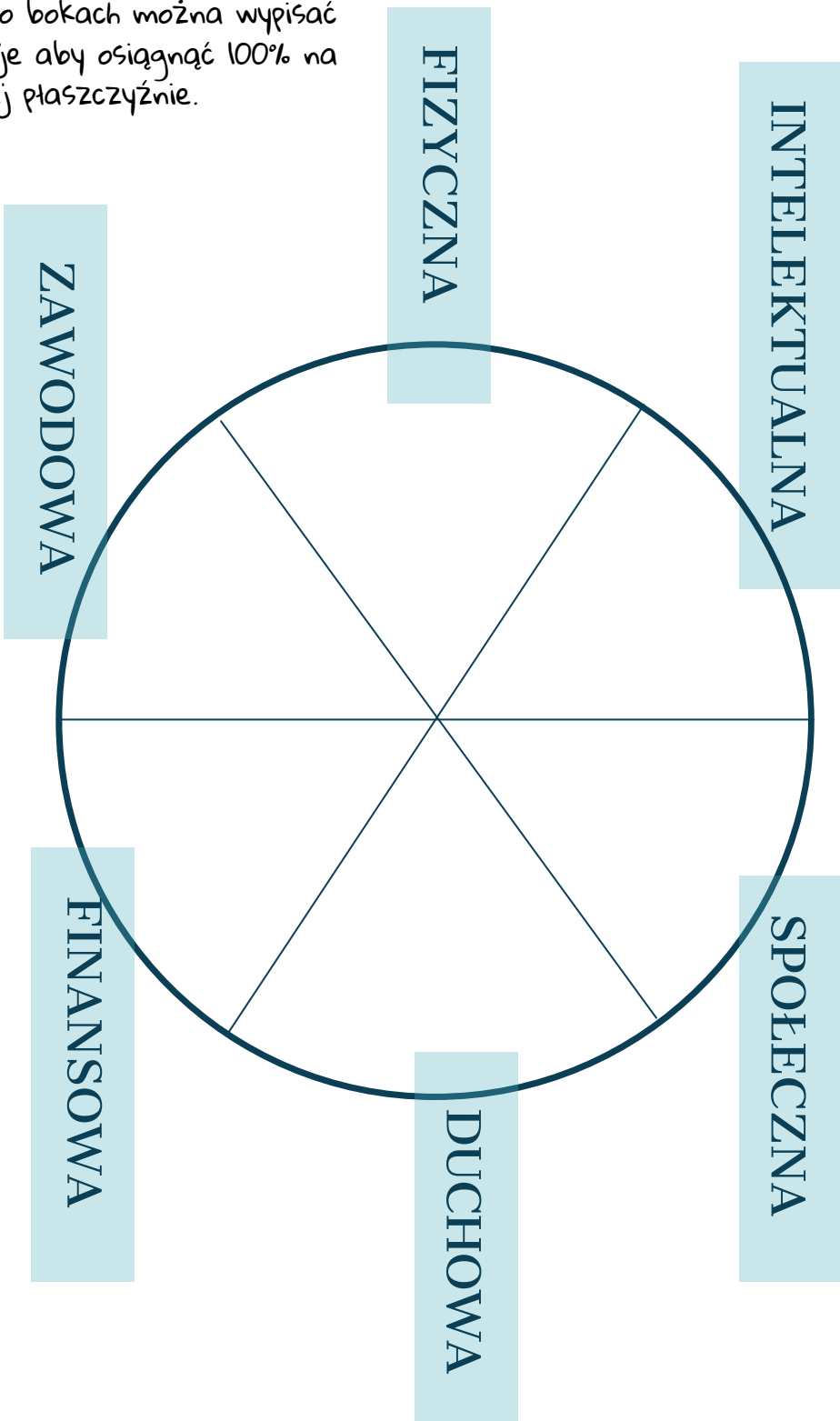
Każdy kwadracik to sposób w jaki  
lubię zadbać o siebie.  
Następnie w ciągu kolejnego roku,  
sięgam do tego raz w miesiącu  
planując w kalendarzu to wydarzenie.

Np. masaż, wyjazd weekendowy, jeden  
dzień w samotności, manicure, itp.



W kole, należy zamalować i procentowo określić w jakim stopniu jesteśmy zadowoleni z naszego życia w tym aspekcie.

Następnie, po bokach można wypisać czego brakuje aby osiągnąć 100% na tej płaszczyźnie.



Think BIG



# Rozzochrany fryz

To miejsce w którym wylewam  
wszystko z głowy, wszystkie  
projekty, które chodzą mi po głowie,  
o których marzę, które pojawiły się  
gdzieś w związku z czymś.

To kartka którą uzupełniam  
najdłużej i często do niej podchodzę,  
uzupełniając.

Dlaczego nazywa się  
'rozzochrany fryz'?

Bo kiedyś mądra osoba, powiedziała mi,  
że posiadanie super pomysłów, to tak  
jakby wstać i wyjść z domu  
z rozzochraną fryzurą.

Należy, wrócić do domu, uczesać się  
i dopiero wtedy podbijać świat.  
Czyli najpierw wyrzucamy wszystko  
z głowy, a potem wybieramy z tego to,  
co jest dla nas ważne, istotne,  
i skupiamy się tylko na tym.



Każdy z nas ma rzeczy które go kręca, które są jego "high values".

Wypisujemy te trzy dziedziny życia dla nas najważniejsze i z poprzedniej kartki wpisujemy cele, które chcemy osiągnąć w tych kategoriach.  
**WYBIERAMY!**

--	--	--	--

--	--	--	--

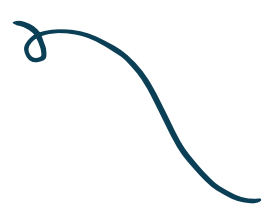
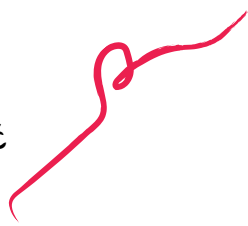
--	--	--	--

Plany 2021

# FOKUS

Ze str. 8 wybieram jedną kosteczkę - jeden cel, i wpisuję go na górze strony

Następnie wypisuję 3 najważniejsze rzeczy które muszą się wydarzyć aby zrealizować ten cel



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Potem wypisuję wszystkie drobne kroczki które muszą się wydarzyć, aby zrealizować ten mniejszy cel :) Od ogółu do szczegółu - robiąc te małe kroczki, duży cel, sam się zrealizuje :D

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Big Picture

		styczeń			luty			marzec			kwiecień			maj			czerwiec		
sty	1											kwi	1						
sty	2											kwi	2						
sty	3											kwi	3			maj	1		
sty	4											kwi	4			maj	2		
sty	5				lut	1		mar	1			kwi	5			maj	3		
sty	6				lut	2		mar	2			kwi	6			maj	4	cze	1
sty	7				lut	3		mar	3			kwi	7			maj	5	cze	2
sty	8				lut	4		mar	4			kwi	8			maj	6	cze	3
sty	9				lut	5		mar	5			kwi	9			maj	7	cze	4
sty	10				lut	6		mar	6			kwi	10			maj	8	cze	5
sty	11				lut	7		mar	7			kwi	11			maj	9	cze	6
sty	12				lut	8		mar	8			kwi	12			maj	10	cze	7
sty	13				lut	9		mar	9			kwi	13			maj	11	cze	8
sty	14				lut	10		mar	10			kwi	14			maj	12	cze	9
sty	15				lut	11		mar	11			kwi	15			maj	13	cze	10
sty	16				lut	12		mar	12			kwi	16			maj	14	cze	11
sty	17				lut	13		mar	13			kwi	17			maj	15	cze	12
sty	18				lut	14		mar	14			kwi	18			maj	16	cze	13
sty	19				lut	15		mar	15			kwi	19						
sty	20				lut	16		mar	16			kwi	20						
sty	21				lut	17		mar	17			kwi	21						
sty	22				lut	18		mar	18			kwi	22						
sty	23				lut	19		mar	19			kwi	23						
sty	24				lut	20		mar	20			kwi	24						
sty	25				lut	21		mar	21			kwi	25						
sty	26				lut	22		mar	22			kwi	26						
sty	27				lut	23		mar	23			kwi	27						
sty	28				lut	24		mar	24			kwi	28						
sty	29				lut	25		mar	25			kwi	29						
sty	30				lut	26		mar	26			kwi	30						
sty	31				lut	27		mar	27										
						28		mar	28										
								mar	29										
								mar	30										
								mar	31										

Kalendarz roczny to złoto!!!!  
Wpisujemy wszystkie wakacje,  
wyjazdy, ważne daty o których  
trzeba pamiętać, a dopiero wtedy  
mniej więcej wpisuję te moje cele  
ze strony 8.

Ps. Można również uwzględnić  
spotkania z osobami ze strony 3,  
zaplanować wydarzenia  
ze strony 4 ;).

		lipiec			sierpień			wrzesień			październik			listopad			grudzień		
lip	1							wrz	1										
lip	2							wrz	2										
lip	3							wrz	3			paź	1						
lip	4							wrz	4			paź	2						
lip	5				sie	1		wrz	5			paź	3					gru	5
lip	6				sie	2		wrz	6			paź	4		lis	1		gru	6
lip	7				sie	3		wrz	7			paź	5		lis	2		gru	7
lip	8				sie	4		wrz	8			paź	6		lis	3		gru	8
lip	9				sie	5		wrz	9			paź	7		lis	4		gru	9
lip	10				sie	6		wrz	10			paź	8		lis	5		gru	10
lip	11				sie	7		wrz	11			paź	9		lis	6		gru	11
lip	12				sie	8		wrz	12			paź	10		lis	7		gru	12
lip	13				sie	9		wrz	13			paź	11		lis	8		gru	13
lip	14				sie	10		wrz	14			paź	12		lis	9		gru	14
lip	15				sie	11		wrz	15			paź	13		lis	10		gru	15
lip	16				sie	12		wrz	16			paź	14		lis	11		gru	16
lip	17				sie	13		wrz	17			paź	15		lis	12		gru	17
lip	18				sie	14		wrz	18			paź	16		lis	13		gru	18
lip	19				sie	15		wrz	19			paź	17		lis	14		gru	19
lip	20				sie	16		wrz	20			paź	18		lis	15		gru	20
lip	21				sie	17		wrz	21			paź	19		lis	16		gru	21
lip	22				sie	18		wrz	22			paź	20		lis	17		gru	22
lip	23				sie	19		wrz	23			paź	21		lis	18		gru	23
lip	24				sie	20		wrz	24			paź	22		lis	19		gru	24
lip	25				sie	21		wrz	25			paź	23		lis	20		gru	25
lip	26				sie	22		wrz	26			paź	24		lis	21		gru	26
lip	27				sie	23		wrz	27			paź	25		lis	22		gru	27
lip	28				sie	24		wrz	28			paź	26		lis	23		gru	28
lip	29				sie	25		wrz	29			paź	27		lis	24		gru	29
lip	30				sie	26		wrz	30			paź	28		lis	25		gru	30
lip	31				sie	27						paź	29		lis	26		gru	31
						28						paź	30		lis	27			
												paź	31		lis	28			
						29									lis	29			
						30									lis	30			
						31									lis				

# Wersja do druku

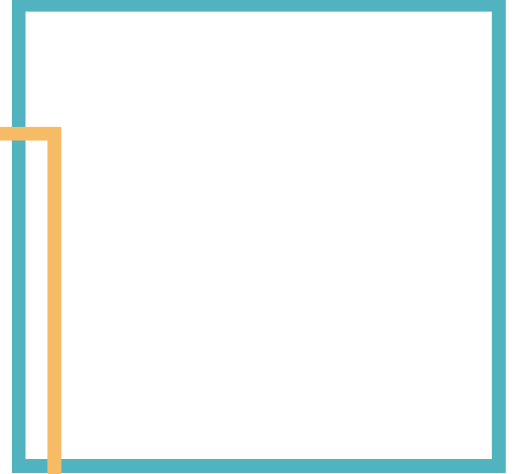
(lepiej nie drukować, tylko sobie narysować  
we własnym kajeciku ;)

# PODSUMOWANIE

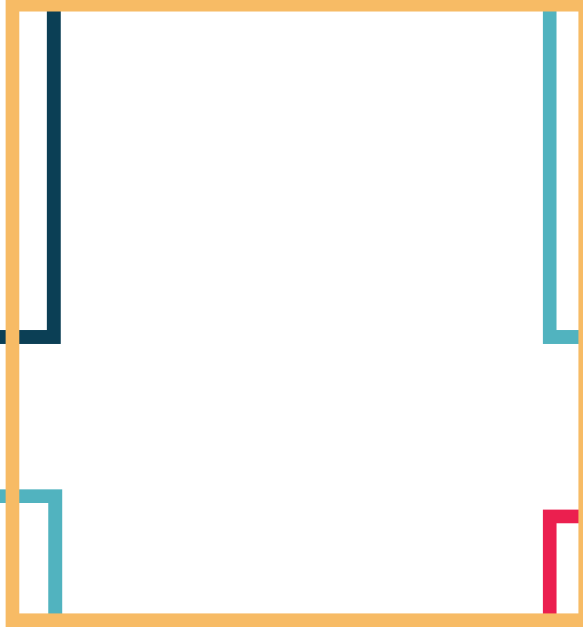
Doceniam współpracę



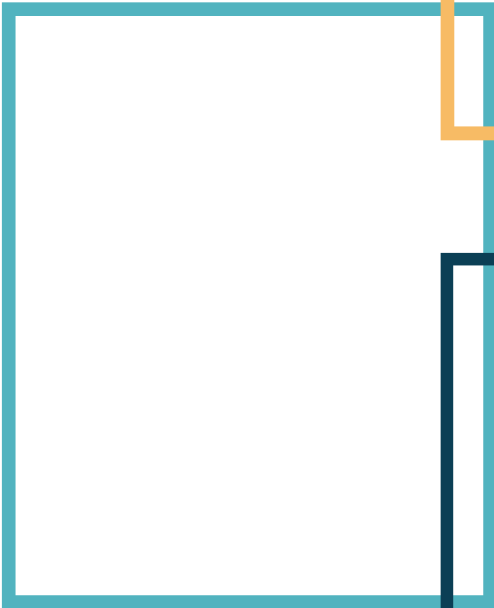
Olać to!



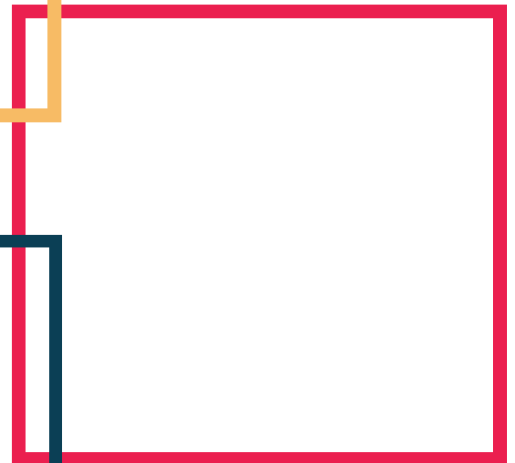
Time well spend



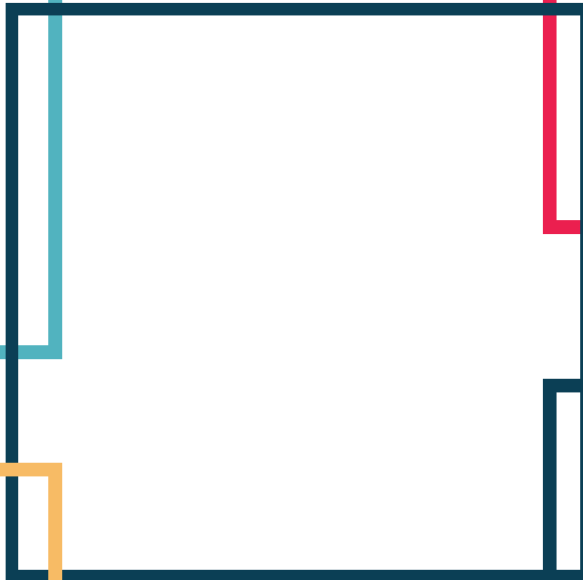
Inspiracje



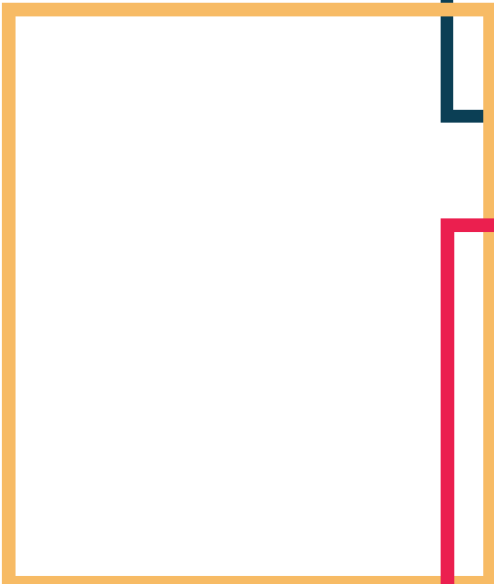
Cytaty



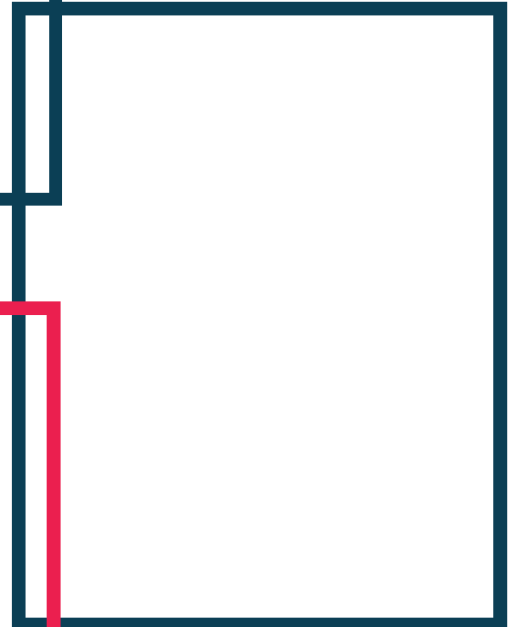
Out of controle zone



Jak zadbałam o siebie?



PRZEŁOMOWE



Nauczyłam się



# Projekty

Projekt

PLUSY

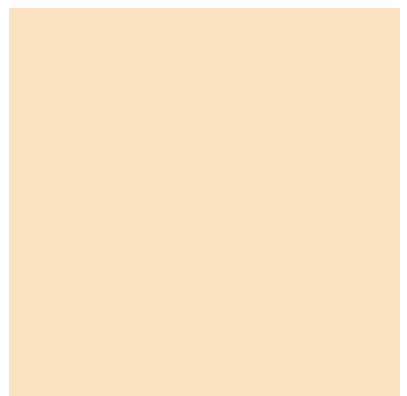
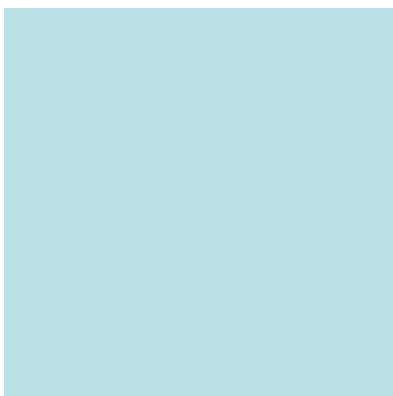
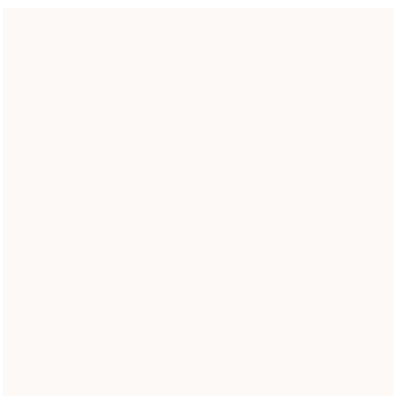
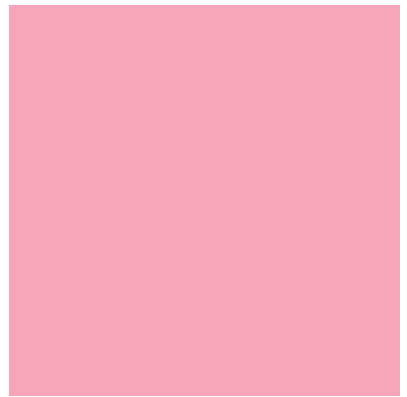
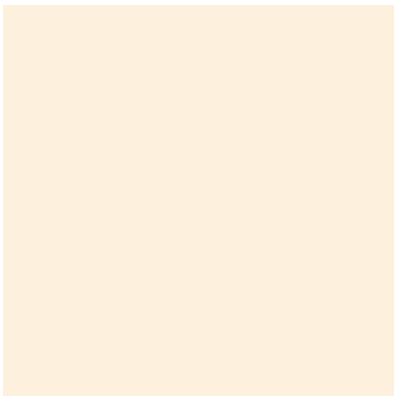
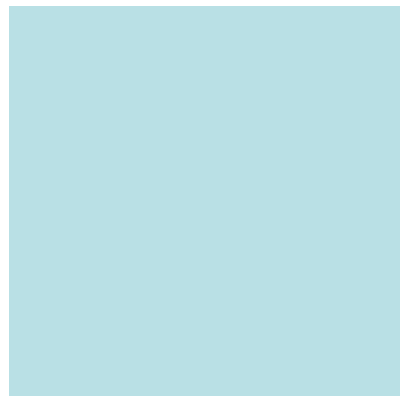
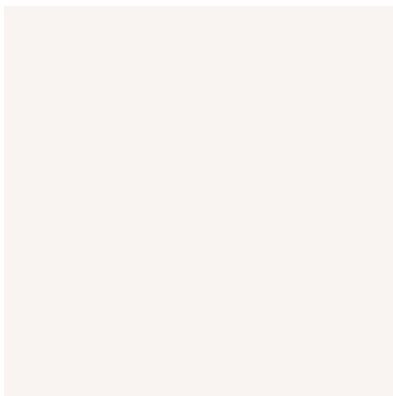
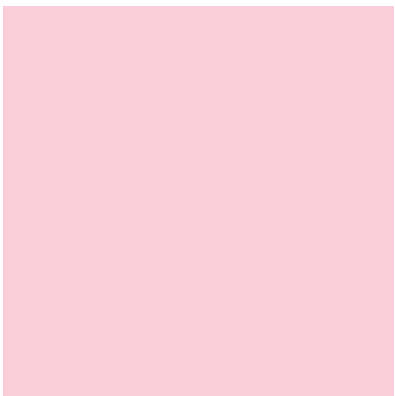
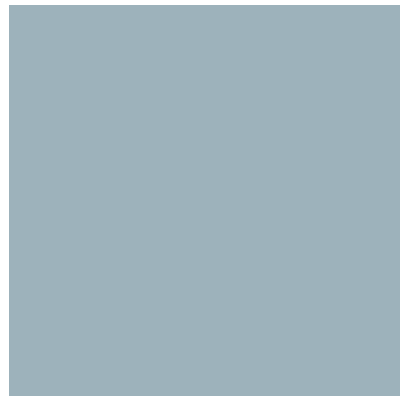
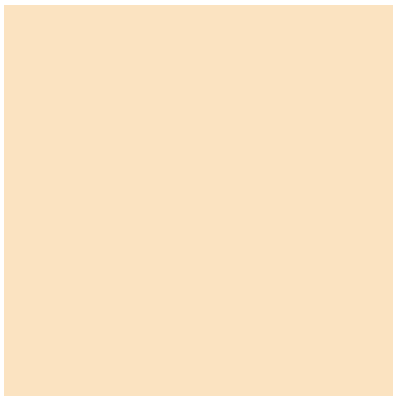
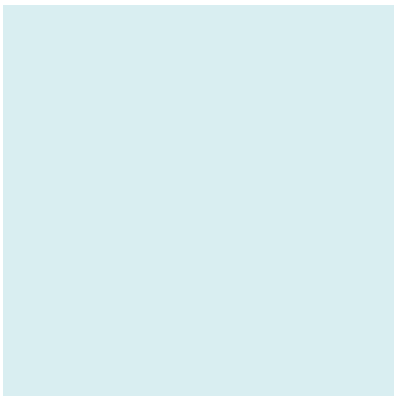
MINUSY

Co bym poprawiła?



Ludzie

# Równowaga





Think BIG

INTELEKTUALNA

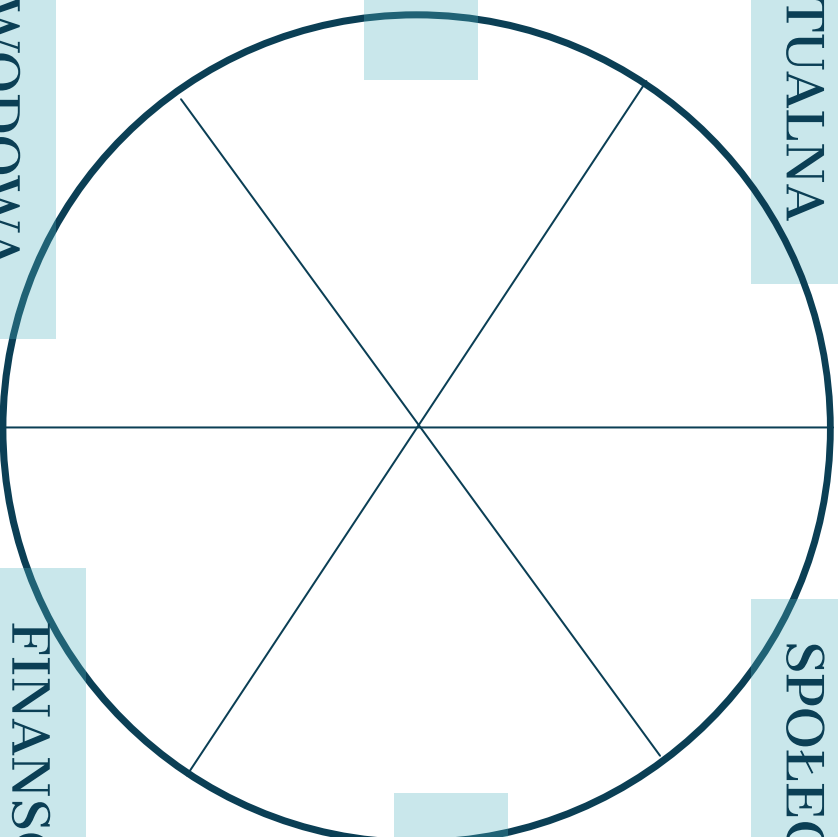
SPOŁECZNA

FIZYCZNA

DUCHOWA

ZAWODOWA

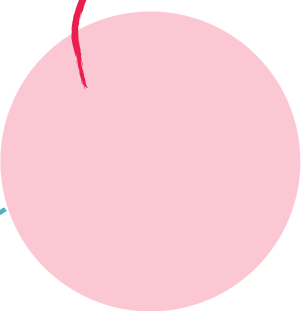
FINANSOWA





# Rozczochrany fryz

# Planý 2021

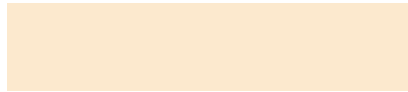
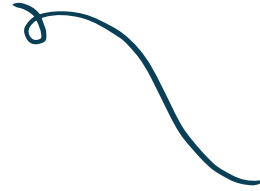
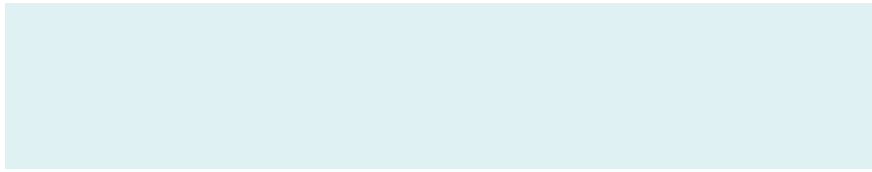


--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

# FOKUS



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Big Picture

		styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec
					kwi 1		
sty	1				kwi 2		
sty	2				kwi 3	maj 1	
sty	3				kwi 4	maj 2	
sty	4	lut 1		mar 1	kwi 5	maj 3	
sty	5	lut 2		mar 2	kwi 6	maj 4	cze 1
sty	6	lut 3		mar 3	kwi 7	maj 5	cze 2
sty	7	lut 4		mar 4	kwi 8	maj 6	cze 3
sty	8	lut 5		mar 5	kwi 9	maj 7	cze 4
sty	9	lut 6		mar 6	kwi 10	maj 8	cze 5
sty	10	lut 7		mar 7	kwi 11	maj 9	cze 6
sty	11	lut 8		mar 8	kwi 12	maj 10	cze 7
sty	12	lut 9		mar 9	kwi 13	maj 11	cze 8
sty	13	lut 10		mar 10	kwi 14	maj 12	cze 9
sty	14	lut 11		mar 11	kwi 15	maj 13	cze 10
sty	15	lut 12		mar 12	kwi 16	maj 14	cze 11
sty	16	lut 13		mar 13	kwi 17	maj 15	cze 12
sty	17	lut 14		mar 14	kwi 18	maj 16	cze 13
sty	18	lut 15		mar 15	kwi 19	maj 17	cze 14
sty	19	lut 16		mar 16	kwi 20	maj 18	cze 15
sty	20	lut 17		mar 17	kwi 21	maj 19	cze 16
sty	21	lut 18		mar 18	kwi 22	maj 20	cze 17
sty	22	lut 19		mar 19	kwi 23	maj 21	cze 18
sty	23	lut 20		mar 20	kwi 24	maj 22	cze 19
sty	24	lut 21		mar 21	kwi 25	maj 23	cze 20
sty	25	lut 22		mar 22	kwi 26	maj 24	cze 21
sty	26	lut 23		mar 23	kwi 27	maj 25	cze 22
sty	27	lut 24		mar 24	kwi 28	maj 26	cze 23
sty	28	lut 25		mar 25	kwi 29	maj 27	cze 24
sty	29	lut 26		mar 26	kwi 30	maj 28	cze 25
sty	30	lut 27		mar 27		maj 29	cze 26
sty	31	lut 28		mar 28		maj 30	cze 27
				mar 29		maj 31	cze 28
				mar 30			cze 29
				mar 31			cze 30

		lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
				wrz 1			gru 1
lip	1			wrz 2			gru 2
lip	2			wrz 3	paź 1		gru 3
lip	3			wrz 4	paź 2		gru 4
lip	4	sie 1		wrz 5	paź 3		gru 5
lip	5	sie 2		wrz 6	paź 4	lis 1	gru 6
lip	6	sie 3		wrz 7	paź 5	lis 2	gru 7
lip	7	sie 4		wrz 8	paź 6	lis 3	gru 8
lip	8	sie 5		wrz 9	paź 7	lis 4	gru 9
lip	9	sie 6		wrz 10	paź 8	lis 5	gru 10
lip	10	sie 7		wrz 11	paź 9	lis 6	gru 11
lip	11	sie 8		wrz 12	paź 10	lis 7	gru 12
lip	12	sie 9		wrz 13	paź 11	lis 8	gru 13
lip	13	sie 10		wrz 14	paź 12	lis 9	gru 14
lip	14	sie 11		wrz 15	paź 13	lis 10	gru 15
lip	15	sie 12		wrz 16	paź 14	lis 11	gru 16
lip	16	sie 13		wrz 17	paź 15	lis 12	gru 17
lip	17	sie 14		wrz 18	paź 16	lis 13	gru 18
lip	18	sie 15		wrz 19	paź 17	lis 14	gru 19
lip	19	sie 16		wrz 20	paź 18	lis 15	gru 20
lip	20	sie 17		wrz 21	paź 19	lis 16	gru 21
lip	21	sie 18		wrz 22	paź 20	lis 17	gru 22
lip	22	sie 19		wrz 23	paź 21	lis 18	gru 23
lip	23	sie 20		wrz 24	paź 22	lis 19	gru 24
lip	24	sie 21		wrz 25	paź 23	lis 20	gru 25
lip	25	sie 22		wrz 26	paź 24	lis 21	gru 26
lip	26	sie 23		wrz 27	paź 25	lis 22	gru 27
lip	27	sie 24		wrz 28	paź 26	lis 23	gru 28
lip	28	sie 25		wrz 29	paź 27	lis 24	gru 29
lip	29	sie 26		wrz 30	paź 28	lis 25	gru 30
lip	30	sie 27			paź 29	lis 26	gru 31
lip	31	sie 28			paź 30	lis 27	
		sie 29			paź 31	lis 28	
		sie 30				lis 29	
		sie 31				lis 30	