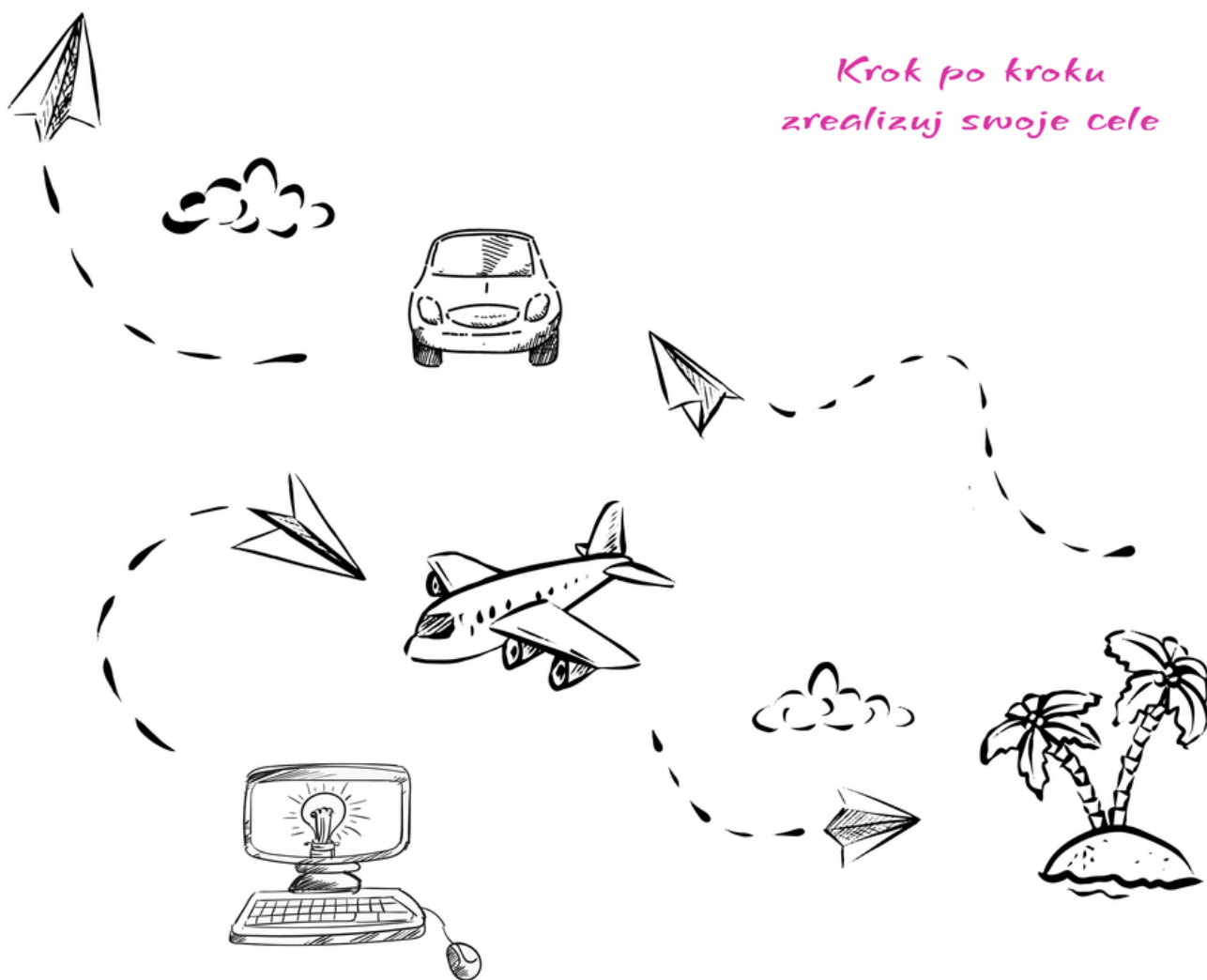


EBOOK | WORKBOOK | PLANER

# PLANER WYMARZONEGO ŻYCIA



# PLANER WYMARZONEGO ŻYCIA

EBOOK | WORKBOOK | PLANER

**Tytuł:** Planer wymarzonego życia

**Copyright:** Dagmara Jankowska ([www.rozwojowyportal.pl](http://www.rozwojowyportal.pl))

Wydanie 1, sierpień 2022

**Korekta i redakcja:** Anna Ossolińska ([www.eBOOKnijTO.com.pl](http://www.eBOOKnijTO.com.pl))

**Dystrybucja:** [www.eBOOKnijTO.com.pl](http://www.eBOOKnijTO.com.pl)

ISBN: 978-83-967554-0-7

**Wszystkie prawa zastrzeżone.** Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

www. **Rozwojowy**portal.pl



# Cześć!

Tę książkę chciałabym rozpocząć dość odważnie, bo od obietnicy.

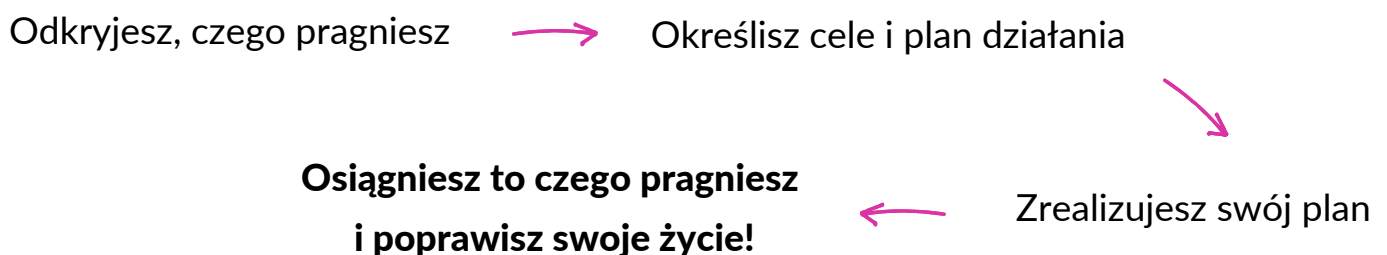
Jeśli przeczytasz wszystkie te treści, odpowiesz dokładnie na wszystkie zadane tu pytania, wykonasz zaproponowane ćwiczenia i zaczniesz działać zgodnie ze stworzonym wspólnie planem, już wkrótce będziesz mógł/mogła żyć swoim lepszym, wymarzonym życiem.

Skąd to wiem?

Bo pomogę Ci odkryć, czego naprawdę pragniesz, bo pokażę Ci, w jakim obecnie jesteś miejscu, bo wspólnie z Tobą stworzę plan, który - krok po kroku - zaprowadzi Cię do celu...

Nie wiem, czy uda Ci się ten cel osiągnąć. Ale wiem, że jak tylko odkryjesz swoje pragnienia i zaczniesz działać, to dokonasz ogromnej zmiany, która poprawi jakość Twojego życia. Uświadomisz sobie, jak chcesz żyć i odkryjesz sposób, aby to życie stworzyć. Zaczniesz podejmować przemyślane decyzje, które będą przybliżyły Cię do celu. Nie będziesz już żyć na autopilocie! Zatrzymasz się, aby zebrać wszystkie swoje zasoby i zacząć żyć tak, jak chcesz!

Efektom tej lektury będzie zwiększenie Twojej świadomości o sobie, swoim życiu, swoich pragnieniach, ale również o tym jak zapisywać cele, jak je osiągać, jak uporządkować swoje życie i jak skutecznie planować.



Samo przeczytanie tej książki nie wystarczy. Nie bez powodu jest to **książka 3w1**: e-book, workbook oraz planer. Przerabiając ją, odkryjesz wiele informacji o sobie, popracujesz nad swoimi przekonaniami, zmienisz swoje nawyki i nauczysz się, jak zarządzać swoim czasem oraz zasobami. **Kluczem do sukcesu jest działanie!** I to na nim musisz skupić się, pracując z “Planerem wymarzonego życia”. Czytaj tę książkę z otwartą głową i z chęcią rozwoju. Od Twojego nastawienia zależy, jak wiele uda Ci się osiągnąć.

Ponieważ żadna teoria nie zdołała nic bez praktyki, to większość tego poradnika stanowią różnorodne ćwiczenia i zadania. Celem jest poprawienie jakości Twojego życia, dlatego przyłóż się do wykonania wszystkich tych zadań. Zestaw ćwiczeń znajdziesz pod linkiem, który otrzymasz po zakupie książki.

Spis treści jest także checklistą, która zawiera wszystkie części teoretyczne oraz praktyczne. Odhaczaj na niej wszystko, co udało Ci się przerobić. Pamiętaj także, aby pracować nad każdym rozdziałem po kolei.

Każdy rozdział stanowi kolejny krok i mają one sens tylko, jeśli następują po sobie. Nawet jeśli jakieś zadania wydają Ci się bez znaczenia, nie lekceważ ich. Mają one dużą wartość i są ważne, rozpatrując je jako całość Twojej pracy.

I jeszcze jedna ważna sprawa!

## **UWIERZ W SIEBIE**

W każdej zmianie bardzo ważnym elementem jest Twoja postawa.

Pozytywne nastawienie buduje Twój sukces i zmienia Twoją rzeczywistość. Możesz osiągnąć naprawdę wiele, kiedy uwierzysz w siebie i swoje możliwości. Świat stoi przed Tobą otworem.

*Powodzenia!*

# SPIS TREŚCI

<i>Krok</i> <b>1</b>	POZNAJ SWOJĄ SYTUACJĘ	7
<input type="checkbox"/>	1.1 - Czym jest szczęście i jak ocenić jego poziom	8
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 1	workbook
<i>Krok</i> <b>2</b>	POZNAJ SWOJE MOCNE STRONY	11
<input type="checkbox"/>	2.1 - Dlaczego warto znać swoje talenty	11
<input type="checkbox"/>	2.2 - Koncentracja na mocnych i słabych stronach - poznaj różnice	14
<input type="checkbox"/>	2.3 - Sposoby odkrywania talentów	15
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 2	workbook
<i>Krok</i> <b>3</b>	ODKRYJ CZEGO PRAGNIESZ	16
<input type="checkbox"/>	3.1 - Dlaczego warto marzyć	17
<input type="checkbox"/>	3.2 - Określ swoje marzenia	18
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 3	workbook
<i>Krok</i> <b>4</b>	ZRÓB MIEJSCE NA TO, CO NOWE	21
<input type="checkbox"/>	4.1 - Dlaczego porządek jest tak ważny	22
<input type="checkbox"/>	4.2 - 6 kroków do czystej przestrzeni	24
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 4	workbook
<i>Krok</i> <b>5</b>	PRACUJ NAD GŁOWĄ	29
<input type="checkbox"/>	5.1 - Znajdowanie negatywnych przekonań	30
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 5.1	workbook
<input type="checkbox"/>	5.2 - Budowanie pozytywnych przekonań	33
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 5.2	workbook

<i>Krok</i> <b>6</b>	<b>PRECYZYJNIE OKREŚL SWOJE CELE</b>	<b>36</b>
<input type="checkbox"/>	6.1 - Dlaczego cele są tak ważne w naszym życiu	37
<input type="checkbox"/>	6.2 - Co to są cele i jakie mają cechy	38
<input type="checkbox"/>	6.3 - Kroki do osiągnięcia celu	40
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 6	workbook
<i>Krok</i> <b>7</b>	<b>STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA</b>	<b>43</b>
<input type="checkbox"/>	7.1 - Dlaczego plan działania jest niezbędny	43
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 7.1	workbook
<input type="checkbox"/>	7.2 - Jak stworzyć strategię działania	45
<input type="checkbox"/>	7.3 - Jak znaleźć czas na działanie	48
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 7.3	workbook
<i>Krok</i> <b>8</b>	<b>WYPRACUJ DOBRE NAWYKI I DBAJ O MOTYWACJĘ</b>	<b>53</b>
<input type="checkbox"/>	8.1 - Jak tworzą się nawyki i dlaczego dobre nawyki pomagają osiągać cele	54
<input type="checkbox"/>	8.2 - O czym trzeba pamiętać budując nowe nawyki	60
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 8.2	workbook
<input type="checkbox"/>	8.3 - Motywacja - jak ją budować i utrzymać	62
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 8.3	workbook
<i>Krok</i> <b>9</b>	<b>ZADBAJ O SWOJE FINANSE</b>	<b>67</b>
<input type="checkbox"/>	9.1 - Zaczynj kontrolować swoje finanse	67
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 9.1	workbook
<input type="checkbox"/>	9.2 - Zmień przekonania o pieniądzach i zacznij zarabiać więcej	73
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 9.2	workbook
<i>Krok</i> <b>10</b>	<b>KONTROLUJ SWOJE POSTĘPY</b>	<b>76</b>
<input type="checkbox"/>	10.1 - Dlaczego kontrolowanie postępów jest takie ważne	76
<input type="checkbox"/>	10.2 - Jak robić podsumowania i co powinny zawierać	78
<input type="checkbox"/>	Ćwiczenia - Krok 10	workbook

# Krok 1

## POZNAJ SWOJĄ SYTUACJĘ

Jakakolwiek zmiana w Twoim życiu z pewnością wymaga w pierwszej kolejności ustalenia, w jakiej obecnie jesteś sytuacji. Cały proces musi więc zacząć się od analizy i powstania **myśli**, która będzie **impulsem do zmiany**. Ta myśl stanie się Twoją największą motywacją do **działania**. To początek Twojego lepszego życia. To znak, że nie akceptujesz już obecnej sytuacji i pragniesz czegoś więcej. A **cele i pragnienia** to niezwykle ważny element w naszym życiu, dzięki któremu chcemy się rozwijać.

"Nic nie tworzy przyszłości tak, jak marzenia."

~ Wiktor Hugo ~

Przed przystąpieniem do działania warto mieć opracowany plan, który krok po kroku zaprowadzi Cię do celu. Plan to całkowita podstawa każdego działania, dlatego dużo uwagi poświęcimy na jego przygotowanie.

W dalszych rozdziałach poznasz kolejne kroki niezbędne do osiągnięcia wymarzonego życia. W pierwszej kolejności skupimy się jednak na tym, jak ocenić swoje życie i odkryć, czego pragniesz.



.....

.....

.....

## 1.1 CZYM JEST SZCZĘŚCIE I JAK OCENIĆ JEGO POZIOM

Istnieje wiele definicji **szczęścia**, które uwzględniają jego zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania. Ja, swoją uwagę pragnę skupić przede wszystkim na **odczuciach wewnętrznych**. To właśnie to, co myślimy, wpływa na to, czego pragniemy. W drodze do wymarzonego życia ten aspekt jest dużo ważniejszy.

Najprościej rzecz ujmując: **szczęście to stopień w jakim oceniamy całość naszego obecnego życia**. Uznajemy je za zjawisko wewnętrzne, więc jego pomiar jest możliwy poprzez osobiste odczucia i doświadczenia każdego z nas.

Szczęście powinniśmy rozpatrywać w formie skali, a nie jedynie klasyfikować je, jako bycie szczęśliwym bądź nieszczęśliwym. Warto pamiętać, że nasza ocena poziomu szczęścia będzie płynna. W zależności od naszej aktualnej sytuacji będziemy oceniali je zupełnie inaczej.

**Pomiar szczęście** jest związany z kilkoma aspektami naszego życia:

- z naszą obecną sytuacją (oceniają życie przez pryzmat sytuacji, w której aktualnie się znajdujemy),
- z myślami i odczuciami (jest to ocena bardzo subiektywna, więc w dużej mierze jest związana z tym, co czujemy i myślimy),
- z życiem w szerszej perspektywie (spoglądamy na to, co do tej pory przeżyliśmy i oceniamy życie z punktu widzenia naszego dotychczasowego doświadczenia).



.....

.....

.....



## Nasze odczucie szczęścia w ogromny sposób wpływa na nasze całe życie.

- Wpływa na chęć do działania, na naszą motywację i na to, jak wiele rzeczy robimy w swoim życiu
  - Im nasz poziom szczęścia jest większy, tym chętniej działamy
- Wpływa na to jakie cele przed sobą stawiamy i czy w ogóle to robimy
  - Jeśli czujemy się szczęśliwi, stawiamy przed sobą dużo odważniejsze cele i chętniej je realizujemy
- Wpływa na nasze szanse osiągnięcia sukcesu
  - Pozytywne nastawienie potrafi zdziałać cuda. Nasza wiara w powodzenie działań, które wykonujemy, zwiększa szanse na osiągnięcie celu
- Wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne
  - Dobre samopoczucie objawia się także lepszym zdrowiem fizycznym. Chętniej o siebie dbamy i prowadzimy bardziej aktywny tryb życia
- Wpływa na długość naszego życia
  - Ma to duży związek z punktem powyżej - lepsze zdrowie to lepsze i dłuższe życie
- Wpływa na bardziej satysfakcjonujące kontakty społeczne
  - Zwiększamy naszą sieć kontaktów społecznych i utrzymujemy relacje z ludźmi, którzy mają na nas dobry wpływ. Lepiej radzimy sobie z unikaniem toksycznych relacji.



.....

.....

.....

Tych kilka punktów pokazuje, jak duży wpływ na nasze życie ma **SZCZĘŚCIE**. Dlatego tak ważne jest, aby uświadomić sobie, jak oceniasz swój poziom szczęścia oraz co możesz zrobić, aby ten poziom podnieść.

W przygotowanym dla Ciebie workbooku znajdziesz ćwiczenia do pierwszego rozdziału książki.

Jak wspomniałam we wstępie, **najważniejsze jest działanie!** Dlatego to właśnie na zadania, które wymagają Twojej aktywności, poświęcam w tej książce najwięcej miejsca.

Odpowiadając na te pytania, przede wszystkim bądź ze sobą szczerą. Te ćwiczenia mają na celu pokazanie Ci, jak oceniasz swój poziom szczęścia, oraz które obszary Twojego życia wymagają poprawy. Poświęć na nie chwilę swojego czasu i wykonaj je w skupieniu. Odpowiadaj zgodnie z tym, co czujesz i nie analizuj zbyt długo udzielanych odpowiedzi. Niech to będzie Twoje pierwsze odczucie.

Możesz wracać co pewien czas do tych ćwiczeń, aby mieć zawsze świadomość, jak wygląda Twoja obecna sytuacja.

Pamiętaj, aby wykonywać ćwiczenia na bieżąco po każdym przeczytanym rozdziale.

► **Przejdź do ćwiczeń w Workbooku**

"Poznać samego siebie to najważniejsze osiągnięcie na drodze poznania."

~ Oscar Wilde ~



.....

.....

.....

**ĆWICZENIA - KROK 1****1**

Zapisz wszystkie skojarzenia ze słowem "szczęście"  
(stwórz swoją własną mapę szczęścia)

**2**

W skali od 1 do 10 (gdzie 10 oznacza najwyższy poziom szczęścia) zaznacz jak obecnie oceniasz swój poziom szczęścia.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

Oceń jaki jest stopień zadowolenia z poszczególnych obszarów Twojego życia (zaznacz jedną z pięciu możliwości)

	BARDZO NIEZADOWOLONY	NIEZADOWOLONY	ŚREDNIO ZADOWOLONY	ZADOWOLONY	BARDZO ZADOWOLONY
RODZINA					
PRACA					
ZDROWIE					
FINANSE					
WYKSZTAŁCENIE					
PRZYJACIELE					
MIŁOŚĆ					
MIEJSCE ZAMIESZKANIA					
WYGLĄD					
KONDYCJA FIZYCZNA					
CZAS WOLNY					

4

Obok tych obszarów zapisz jaki jest powód akurat takiej Twojej oceny.

RODZINA	
PRACA	
ZDROWIE	
FINANSE	
WYKSZTAŁCENIE	
PRZYJACIELE	
MIŁOŚĆ	
MIEJSCE ZAMIESZKANIA	
WYGLĄD	
KONDYCJA FIZYCZNA	
CZAS WOLNY	

5

Określ jak wiele radości jest na co dzień w Twoim życiu.

**BARDZO MAŁO | MAŁO | ŚREDNIO | DUŻO | BARDZO DUŻO**

6

Co sprawia Ci najwięcej radości? Wypisz 3 najważniejsze dla Ciebie rzeczy  
(np. czas spędzony z rodziną, podróżowanie, zakupy, praca)

1. ....

2. ....

3. ....

7

Które aspekty życia są dla Ciebie najważniejsze? (Wybierz 3)

**RODZINA | PRACA | ZDROWIE | FINANSE | WYKSZTAŁCENIE**

**PRZYJACIELE | MIŁOŚĆ | MIEJSCE ZAMIESZKANIA**

**WYGLĄD | KONDYCJA FIZYCZNA | CZAS WOLNY**

8

Czy uważasz, że Twoje życie ma sens?

**ZDECYDOWANIE NIE | RACZEJ NIE | RACZEJ TAK | ZDECYDOWANIE TAK**

9

Co według Ciebie nadaje życiu największy sens?

.....

.....

10

Czy masz marzenia?

- NIE MAM I NIE CHCĘ MIEĆ
- NIE MAM, ALE CHCĘ MIEĆ
- MAM, ALE POZOSTAJĄ TYLKO MARZENIAMI
- MAM I ZMIERZAM DO ICH REALIZACJI

11

Jeśli miał(a)byś zmienić coś w swoim życiu, jakich obszarów dotyczyłaby ta zmiana? *(Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi)*

- NICZEGO NIE CHCĘ ZMIENIAĆ
- RODZINA
- PRZYJACIELE
- PRACA
- WYKSZTAŁCENIE
- MIEJSCE ZAMIESZKANIA
- FINANSE
- PASJA / HOBBY
- WYGLĄD
- WIARA
- INNY .....

## ANALIZA WYNIKÓW

Te pytania to taki Twój mały „rachunek sumienia”.

Nie musisz nikomu opowiadać swoich odpowiedzi. Ważne, aby były one szczerze i zgodne z tym, co czujesz i co myślisz.

Dopiero kiedy tak naprawdę poznasz siebie i swoje potrzeby, możesz ustalić w jakim iść dalej kierunku.

Przeanalizuj na spokojnie swoje odpowiedzi i sprawdź jakie obszary Twojego życia nie wywołują u Ciebie poczucia szczęścia i jakie obszary są dla Ciebie problematyczne.

### Nie uciekaj od tej refleksji.

Jeśli pragniesz porozmawiać o swoich wynikach, skontaktuj się ze mną mailowo: [biuro@rozwojowyportal.pl](mailto:biuro@rozwojowyportal.pl) bądź na moim profilu na Facebooku czy Instagramie.

Analizując wyniki, zwróć uwagę na te rzeczy:

- Przeanalizuj swoje odpowiedzi i zobacz jakie obszary Twojego życia są dla Ciebie najważniejsze. To dla Ciebie wskazówki, na których obszarach powinieneś się skupić w pierwszej kolejności.  
Gdy będziemy zajmować się celami, dopilnuj, aby były one zgodne z obszarami, na których Ci zależy. Tylko wtedy jest szansa, że cele będą przez Ciebie zrealizowane.
- Jeśli w pytaniu 8 zaznaczyłeś/aś, że Twoje życie nie ma sensu to ogromny znak ostrzegawczy, że należy jak najszybciej to zmienić.  
W dalszej części pokażę Ci, jak odkryć czego pragniesz i jak do tego dążyć.  
Dzięki temu nadasz sens swojemu życiu.

*Uwaga!*

## TO JESZCZE NIE KONIEC

Mam dla Ciebie w **prezencie** dodatkowe materiały do **bezpłatnego pobrania**.

Odbierz m.in.:

- Test – Na co marnujesz swój czas
- Zeszyt ćwiczeń – Podsumowanie roku
- Wakacyjny planer do druku
- Świąteczny planer do druku

i jeszcze więcej...

Na mojej stronie regularnie pojawiają się bezpłatne materiały oraz artykuły pełne informacji i przydatnych wskazówek.

Wejdź na stronę: >> **Rozwojowy Portal** << i odbierz prezenty



# Hej!



Nazywam się **Dagmara Jankowska** i od 2020 roku prowadzę **Rozwojowy Portal**. Jest mi niezmiernie miło, że wybrałeś/aś tego e-booka.

Dziękuję za zaufanie!

### **Od wielu lat:**

- motywuję i inspiruję do rozwoju osobistego
- pokazuję jak planować i zarządzać swoim czasem
- uczę jak wyznaczać cele i je realizować
- zachęcam do efektywnej i mądrej pracy
- pomagam poprawić jakość życia.

## **Masz do mnie pytanie?**

Napisz na: [biuro@rozwojowyportal.pl](mailto:biuro@rozwojowyportal.pl)

www. **Rozwojowy**portal.pl



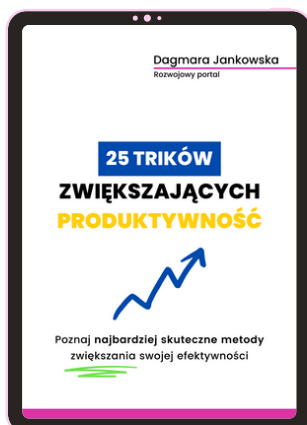
# Zobacz także



## Planowanie od podstaw

Jedną z rzeczy, której nie jesteś w stanie odzyskać to czas.

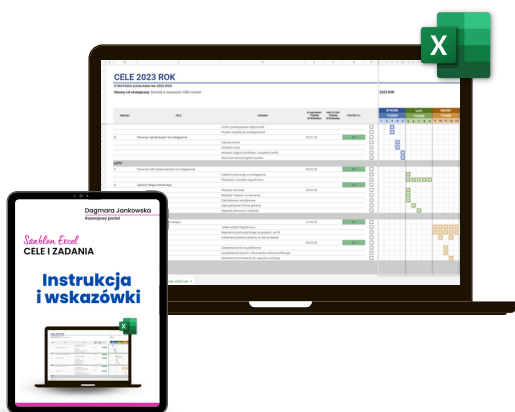
Skuteczne planowanie pozwoli Ci odpowiednio nim zarządzać, aby nigdy więcej już go nie marnować.



## 25 trików zwiększających produktywność

Jeśli czujesz, że ciągle brakuje Ci czasu, a Twoja lista zadań jest coraz dłuższa, ta książka jest dla Ciebie!

To zbiór metod, dzięki którym będziesz działać szybciej i zyskasz cenny czas.



## Szablon Excel – Cele i zadania

To skuteczne narzędzie, pomoże Ci zrealizować Twój plan i osiągnąć to, czego pragniesz.

Skorzystaj z gotowego rozwiązania i zacznij realizować swoje cele.

To elektroniczny planer Twoich celów.