

## PODSUMOWANIE roku 2018

Rok 2018 powoli zbliża się ku końcowi. Przełom roku zwykle skłania nas do refleksji i postanowień na przyszłość. Zapraszam na spotkanie z samym sobą, do przyjrzenia się temu co było i jest dla Ciebie ważne.

Jakie ważne zdarzenia z 2018 roku sobie przypominasz?

Jaki był rok 2018 dla Ciebie? Zapisz nasuwające Ci się skojarzenia:

Jak możesz określić rok 2018 jednym słowem?

W jakim stopniu jesteś zadowolony z roku 2018? Oceń upływający rok na skali od 1 do 10.

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

1- zdecydowanie niezadowolony(a) 10 - zdecydowanie zadowolony(a)

Jeśli twoja ocena jest mniejsza niż 10, co takiego musiałyby się wydarzyć, abyś ocenił ten rok na '10'?

Co było najważniejsze dla Ciebie w ostatnim roku (albo w okresie od ostatniego podsumowania)?

Co uważasz za swój największy sukces w roku 2018?

Co było dla ciebie największym wyzwaniem?

----

Jeśli w poprzednim roku postawiłeś sobie i zapisałeś cele, co udało Ci się osiągnąć? W jakim stopniu?

W jakich obszarach nie osiągnąłeś celów?

Czego się z tego możesz nauczyć?

Jak możesz wykorzystać tę naukę podczas planowania roku 2019?

## MÓJ OSOBISTY PLAN na rok 2019 1 stycznia 2019 - 31 grudnia 2019

Przyjrzyj się kolejno poszczególnym dziedzinom swojego życia. Zastanów się, jakie cele/postanowienia chcesz sobie postawić na najbliższy rok, co przez to osiągniesz i kiedy chcesz je zrealizować. Zapisz to, co przychodzi ci w tym momencie na myśl. Jeśli w danej kategorii nie widzisz niczego, nad czym chciałbyś pracować, zostaw te rubryki puste i wróć do tego arkusza później.

Dla przypomnienia, dobrze określony cel powinien być przede wszystkim:

- ważny dla ciebie
- konkretny
- realistyczny
- motywujący (ambitny)
- osadzony w czasie (kolumna - kiedy?)
- zależny od ciebie
- mierzalny (im bardziej mierzalny tym lepiej, ale są cele, które same w sobie trudno określić mierzalnymi, a mimo to można je osiągnąć :)

### A. Zdrowie i kondycja fizyczna

(troska o zdrowie, odżywianie, waga ciała, leczenie, uprawianie sportu, zdrowy styl życia)

<b>Czego chcę (konkretnie)?</b> określ wskaźnik realizacji celu np. biegać 20' co najmniej 3 x tyg.	<b>Dlaczego? Co mi to da?</b> Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5.	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

## B. Relacje z ludźmi

(rodzina, inne ważne związki osobiste i kontakty zawodowe)

<b>Czego chcę (konkretnie)?</b>	<b>Dlaczego? Co mi to da?</b> Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5.	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

## C. Praca / Kariera / Biznes

(cele zawodowe i /lub biznesowe, związane z rozwojem kariery zawodowej)

<b>Czego chcę (konkretnie)?</b> określ wskaźnik realizacji celu	<b>Dlaczego? Co mi to da?</b> Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

## D. Finanse

(dochody, oszczędności, inwestycje, wydatki, spłaty zobowiązań)

<b>Czego chcę (konkretnie)? określ wskaźnik realizacji celu</b>	<b>Dlaczego? Co mi to da? Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.</b>	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

## E. Rozwój duchowy

(duchowość, aktywność religijna, medytacja/ modlitwa)

<b>Czego chcę (konkretnie)? określ wskaźnik realizacji celu</b>	<b>Dlaczego? Co mi to da? Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.</b>	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

## F. Rozrywka / wypoczynek / czas wolny

(wakacje, podróże, rozrywka i wypoczynek w ciągu tygodnia)

<b>Czego chcę (konkretnie)?</b> określ wskaźnik realizacji celu	<b>Dlaczego? Co mi to da?</b> Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	



## G. Rozwój osobisty

(edukacja, rozwój osobisty, cechy charakteru, które chcę doskonalić, nawyki, które chcę zmienić)

<b>Czego chcę (konkretnie)?</b> określ wskaźnik realizacji celu	<b>Dlaczego? Co mi to da?</b> Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

## H. Działalność nieodpłatna na rzecz otoczenia społecznego

(cele charytatywne, darowizny, inne formy działalności nieodpłatnej na rzecz innych, np. wolontariat)

<b>Czego chcę (konkretnie)?</b> określ wskaźnik realizacji celu	<b>Dlaczego? Co mi to da?</b> Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	<b>Kiedy to chcę osiągnąć?</b>
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

## I. Dom/ najbliższe otoczenie

(cele związane kształtowaniem fizycznego otoczenia, w którym żyję)

Czego chcę (konkretnie)? określ wskaźnik realizacji celu	Dlaczego? Co mi to da? Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	Kiedy to chcę osiągnąć?
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

A teraz zaznacz gwiazdką lub kolorem swoje priorytety.

Moje 3 najważniejsze cele, nad którymi chcę pracować w roku 2019:

- 1.
- 2.
- 3.

***Podejmuję się pracować nad powyższymi celami przez cały 2019 rok.  
Będę codziennie koncentrował(a) się na ich realizacji i regularnie oceniał(a) swoje postępy.***

\_\_\_\_\_ (twój podpis)

Data: \_\_\_\_\_