

## Najlepszy jest „Plan A”

**1. Wypisz około 20 negatywnych myśli, które zaprzężają Twój umysł:**

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

**2. Z powyższych stwierdzeń, skopiuj 5 najbardziej destrukcyjnych myśli dla Ciebie, a następnie napisz po 3 pozytywne rozwiązania dla tego problemu:**

Stwierdzenie negatywne	Myśli pozytywne
1	1
	2
	3

2	1 2 3
3	1 2 3
4	1 2 3
5	1 2 3

**3. Która z tych negatywnych myśli najbardziej destrukcyjnie na Ciebie działa?**

.....

**4. Za każdym razem, gdy pomyślisz w taki negatywny sposób, od razu pomyśl o 3 pozytywnych aspektach danego zagadnienia.**

## Twoje standardy pracy

**Określ swoje standardy pracy. Napisz jaka praca by Cię satysfakcjonowała.**

### 1. Czas pracy

- poniedziałek .....
- wtorek .....
- środa .....
- czwartek .....
- piątek .....

- sobota .....
- niedziela .....

**2. Zakres zadań.**

**Opisz CO konkretnie mógłbyś robić. Czym konkretnie możesz się zajmować.**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**3. Forma zatrudnienia.**

**Wypisz plusy i minusy danej formy zatrudnienia dla Ciebie:**

- własna działalność

<b>Plusy</b>	<b>Minusy</b>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

- praca u kogoś na etacie

<b>Plusy</b>	<b>Minusy</b>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

- praca dla kogoś na stałą umowę zlecenia czy dzieło

<b>4. Plusy</b>	<b>5. Minusy</b>
1	1
2	2
3	3
4	4

5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

- praca jako freelancer

6. Plusy	7. Minusy
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

- współpraca z firmą pośredniczącą

Plusy	Minusy
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

**Miejsce pracy**

- u kogoś – określ miejsce .....
- .....
- w swoim biurze/firmie/warsztacie .....
- .....
- w domu .....
- .....

**8. Dziedziny w której chcesz lub możesz się realizować zawodowo:**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**9. Po czym poznasz, że praca Cię satysfakcjonuje?**

- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## **Materiały dodatkowe**

**Jak legalnie zarabiać kilka średnich krajowych, bez posiadania firmy, dzięki własnym stronom internetowym i produktom informacyjnym?**