# Plan ogólny

**Dzisiaj zajmiesz się szczegółowym i spontanicznym wypisaniem wszystkich swoich potrzeb.** To mogą być zakupy w jakiejś dziedzinie, wizyty lekarskie, modernizacja mieszkania, nauczenie się czegoś, wyjazd, itd. Słowem **wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że DLA SIEBIE potrzebujesz.**

## TY

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....
25. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla określonego członka swojej rodziny.** To może być partner, dziecko, rodzic, itd.

## Osoba 1 .....

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....
25. .....
26. .....
27. .....
28. .....
29. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla określonego członka swojej rodziny.** To może być partner, dziecko, rodzic, itd.

## Osoba 2 .....

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla określonego członka swojej rodziny.** To może być partner, dziecko, rodzic, itd.

## Osoba 3 .....

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla określonego członka swojej rodziny.** To może być partner, dziecko, rodzic, itd.

## Osoba 4 .....

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla określonego członka swojej rodziny.** To może być partner, dziecko, rodzic, itd.

## Osoba 5 .....

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla swojego domu**

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla swojej edukacji**

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....

**Wypisz WSZYSTKO to co uważasz, że potrzebujesz dla swojego rozwoju zawodowego, kariery, pracy**

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....
21. .....
22. .....
23. .....
24. .....

**Na dzisiaj to koniec Twoich zadań ;)**

Zrób sobie przerwę 1 dnia zanim zaczniesz realizować zadania z kolejnej strony.

# Określenie priorytetów

Dla każdej potrzeby ze stron z wypisanymi powyżej potrzebami (Twoimi, Twojej rodziny, itd.) określ, która:

1. **jest bardzo ważna** – czyli taka, którą trzeba absolutnie zrealizować
2. **średnio ważna**
3. **mało ważna** – czyli taka, która jeśli by została zrealizowana, to by było miło, ale nie jest koniecznością

# Ustalenie planu 100

Określ na podstawie wyznaczonych priorytetów, które z potrzeb wchodzą w zakres Twojego Planu 100, czyli planu podstawowego, który musi zostać zrealizowany.

| Co | Do kiedy (data) |
|---|---|
| **TY** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| **Osoba 1 .....** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

| | |
|---|---|
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Osoba 2 .....** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Osoba 3 .....** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Osoba 4 .....** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

| | |
|---|---|
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Osoba 5 …….** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Twoje mieszkanie/Twój dom/ogórd** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Edukacja** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

| | |
|---|---|
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Kariera** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| **Inne** | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |

Zaznacz kolorem wszystko to,

co chcesz osiągnąć jeszcze w tym roku kalendarzowym!

POWODZENIA!

...i do dzieła :)