

MÓJ UDANY DZIEŃ



DATA

GODZINA

CEL DNIA

*Co dziś chcę osiągnąć/zrobić? Jaki ma być efekt dzisiejszego dnia?
Z czym chcę zakończyć dzisiejszy dzień? Jak chcę się czuć na koniec dnia?
Na ile jest to dla mnie ważne? Co się stanie kiedy zrealizuję swój cel?
Co się stanie kiedy nie zrealizuję swojego celu?
Jaki wpływ na inne sfery mojego życia będzie miała realizacja lub brak realizacji
wyznaczonego celu?*

PRIORYTETY

SPRAWY WAŻNE

POZOSTAŁE

*Jakie zadania są najważniejsze
w kwestii realizacji mojego celu
dnia?*

*Jakie czynności mają wpływ na
wynik dnia, a ich realizacja zależy
wyłącznie ode mnie?*

*Po wykonaniu jakich czynności
będę mieć świadomość, że
wykonałam/em dobrą robotę?*

*Jakie sprawy są ważne, ale ich
znaczenie w kontekście celu jest
drugorzędne?*

*Które z zadań mogę oddelegować
innym?*

Kto mógłby mi pomóc?

*Jakie inne zadania chcę wykonać,
ale ich znaczenie w kontekście
celu nie jest istotne?*

POŁOWA
DNIA

*Co udało mi się zrobić do tej pory? Jakie priorytety zrealizowałam/em?
Z czego jestem zadowolona/y?
Za co w tej chwili muszę się zabrać, aby wykonać to, co zaplanowałam/em?*

KONIEC
DNIA

*Co zrealizowałam/łem ?
Co zrobiłam/em dobrze i z czego jestem zadowolona/y?
Czego nie zrealizowałam/em?
Co mogłabym /mógłbym zrobić lepiej?
Jak się oceniam za ten dzień?
Jakie wyciągam dla Siebie wnioski z tego dnia?*

WIZJA
KOLEJNEGO
DNIA

*Jak chciał/a bym, aby wyglądał kolejny dzień?
Jak chcę się czuć jutro?
Co musi się wydarzyć, żebym tak się czuł/a?*

