

MM

Menadzerka Marzen

Twój super
PLAN

*Katarzyna
Meinhard*



Twój **super** **PLAN**

MM
Menadżerka Marzeń

Cześć,

nazywam się Katarzyna Meinhard, jeśli chcesz, zostanę Menadżerką Twoich marzeń.

Pomogę Ci zaplanować Twój rozwój osobisty i zawodowy.

Jestem autorką strony i bloga Menadżerka Marzeń. W swoich wpisach udzielam rad i pokazuję jak się lepiej zorganizować, aby mieć czas na to, co naprawdę lubisz.





Twoje super **PLAN**

MM
Menadżerka Marzeń



Menadżerka Marzeń to przede wszystkim mój autorski projekt. Stronę stworzyłam samodzielnie od zera. Wpisy oraz materiały przygotowuję osobiście dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Na mojej stronie prowadzę blog, który jest podzielony na poszczególne obszary.

Na blogu znajdziesz tematy:



Zapraszam na blog!

- ✓ **rozwój osobisty**
 - ✓ **rozwój zawodowy**
 - ✓ **planowanie**
 - ✓ **kącik czytelniczy**
 - ✓ **moje prywatne plany i przemyślenia**
- 



Twoj super
PLAN

MM
Menadzerka Marzen



Subskrybuj stronę
i bloga!

Jeżeli chcesz być na bieżąco z pojawiającymi się wpisami na blogu koniecznie wejdź na stronę i subskrybuj, jeżeli jeszcze tego nie robisz! Dzięki temu jako pierwsza otrzymasz informację o pojawiających się wpisach.

www.menadzerkamarzen.com



Twój super
PLAN

MM
Menadżerka Marzeń

Zaproś mnie do
sieci kontaktów!



Od dziś ze sobą współpracujemy - pracujesz na materiałach, które dla Ciebie stworzyłam. Zaproś mnie do sieci kontaktów na LinkedIn i pisz do mnie jeśli masz jakieś pytania.

www.linkedin.com/in/katarzyna-meinhard

Chcesz od życia
więcej?

Po więcej
inspiracji zapraszam
na mój profil na
Instagramie.



ZESKANUJ
KOD I
OBSERWUJ!

Twój super
PLAN

Chcesz od życia więcej?
Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?
Idealnie trafiłaś!



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do kart pracy	4
Część I	5
Wprowadzenie do e - booka	5
Jak korzystać z książki?	6
Deklaracja Sukcesu	8
Wstęp	9
Dlaczego warto planować i jak to robić skutecznie	9
Korzyści z planowania	9
Jak wyznaczać cele i w nich wytrwać	9
Dlaczego nie wychodzi nam planowanie?	10
Moje podejście do planowania	11
Podsumowanie	11
Rozgrzewka	12
Pierwsze ćwiczenia	12
Przegląd tygodnia	14
Czas na konkrety	14
Koło życia	17
Na czym polega ćwiczenie	17
Zalety wykonania „Koła życia”	17
Co „Koło życia” wnosi w nasze życie?	18
Dlaczego warto wykonać ćwiczenie?	18
Podsumowanie i analiza	18
Wartości	19
Dlaczego znajomość własnych wartości jest ważna	19
Ułatwienie podejmowania decyzji	19
Wyznaczanie priorytetów	19
Przykłady praktyczne	19
Przegląd wartości	20
Wartości na widoku	20
Twój wybór	22
Dopasowanie do Ciebie!	26

Chcesz od życia więcej?
Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?
Idealnie trafiłaś!



Część II	28
Kilka słów ode mnie.....	28
Podejmowanie decyzji	29
Przydatne metody	32
Lepsza organizacja czasu	34
Narzędzia	35
Proces – cykl PDCA	36
Małe kroki, codzienne wybory i szukanie alternatyw	42
Twoi sprzymierzeńcy i krytycy	45
Część III	47
Marzenia	47
Plany długoterminowe - Twoja wizja.....	49
Małe kroki	51
Plan miesiąca	52
Plan finansowy	54
Plan tygodnia	57
Plan dnia.....	60
Podsumowania i przegląd celów	60
Podsumowanie kwartalne i półroczne	62
Zeszyt sukcesów i celebrowanie Twoich osiągnięć	63
Celebrowanie sukcesu oraz docenienie się	65
Praktykowanie pozytywnego myślenia i wdzięczności.....	66
CZY JESTEM szczęśliwa? Autorefleksja	69
Podsumowanie roku oraz plany na najbliższy rok	71
CZĘŚĆ IV	73
Nawyki.....	73
Rytuały	76
Ulubione zajęcia	76
Dbanie o ciało i ducha	77
Rozsądny wybór priorytetów	78
Rozpraw się z Twoimi rozpraszaczami	81
Nie bój się uczyć	82
Co z tymi moimi celami?	82

Chcesz od życia więcej?
Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?
Idealnie trafiłaś!



Multitasking – nie, pełna koncentracja - tak.....	84
Uławiaj sobie życie i zadania	85
Improwizacja.....	86
Życzenia	89

Chcesz od życia więcej?
Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?
Idealnie trafiłaś!



WPROWADZENIE DO KART PRACY

Przygotowałam dla Ciebie karty pracy, które są bardzo ważnym elementem e – booka. Nie zapomnij z nich korzystać, ponieważ praca z nimi da Ci najlepsze rezultaty.

Karty pracy to prawie 300 stron merytorycznych ćwiczeń, które tworzą jedność z treścią e – booka. Stworzone są specjalnie pod przygotowany w książce materiał i pozwolą Ci przećwiczyć to o czym piszę. W treści książki, wszędzie tam, gdzie przygotowałam dla Ciebie kartę pracy pojawia się taka informacja. Najlepiej po przeczytaniu tekstu przejdź do karty pracy i postaraj się ją uzupełnić. Każda karta pracy zawiera krótki opis ćwiczenia, ćwiczenie oraz miejsce na Twoje notatki. Kart pracy tak samo jak e – book podzielone są na części. Do każdej części książki znajdziesz osobne karty pracy, które są ułożone w odpowiedniej kolejności.

Pamiętaj, że karty pracy są dla Ciebie. Chciałabym, abyś w nich była całkowicie szczerą i wykonywała ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem. Pamiętaj, że robisz to dla siebie! Książka ma pomóc Ci w Twoim rozwoju. Pomoże Ci się lepiej zorganizować i znaleźć czas na to, co naprawdę lubisz. Ciesz się drogą jaką masz przed sobą.

Powodzenia!

Chcesz od życia więcej?
Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?
Idealnie trafiłaś!



CZĘŚĆ I

WPROWADZENIE DO E - BOOKA

Cześć,

Cieszę się, że ze mną jesteś i masz właśnie przed oczami mojego pierwszego e – booka. Dziękuję za zaufanie. Mam nadzieję, że wspólnie krok po kroku zaplanujemy Twoje cele i doprowadzimy do ich realizacji. Dzięki temu dokonasz zmian w obszarach, w których tego potrzebujesz, a może odkryjesz i takie, które warto jest zmienić, chociaż wcześniej wcale tego nie dostrzegałaś. Pozwól, że na początek opowiem Ci kim jestem i skąd pomysł na tą książkę.

Nazywam się Katarzyna Meinhard i jestem autorką strony i bloga Menadżerka Marzeń. W swoich wpisach pokazuję Ci na przykładach i konkretnych technikach, jak się zorganizować, aby mieć czas na to, co się naprawdę lubi. Chciałam pójść o krok dalej, a nawet dwa kroki dalej (mogę szczerze przyznać, że dla mnie milowe kroki). Postanowiłam rozwinąć swojego bloga i tworzyć materiały pomagające Ci w rozwoju, tym osobistym jak i zawodowym. Dlaczego? Ponieważ dla mnie bardzo ważny jest właśnie rozwój. Ostatnich kilka lat poświęcałam na prace nad sobą i chcę podzielić się z Tobą sprawdzonymi metodami, technikami i wszystkim, co pomogło mi na mojej drodze. Również opowiadam Ci o moich błędach, porażkach, lekcjach, z których staram się wyciągać wnioski i nimi dzielić. I tak oto powstał e – book „**Twój super plan**”.

Uważam, że naprawdę mam szczęście, a za sobą wiele zrealizowanych celów i spełnionych marzeń. Jednak nie zawsze moje życie było takie kolorowe i pełne satysfakcji.... Właśnie planowanie zmieniło je w niesamowitą przygodę i sprawiło, że odnalazłam sens życia. Chciałabym również Ciebie zarazić zapałem do planowania, ponieważ według mnie wszystko zaczyna się od planowania i do planowania sprowadza. Bez odpowiedniego planu nie jesteś w stanie optymalnie zorganizować swojego czasu, aby móc osiągać założone cele.

Więc jeżeli obecnie czujesz, że:

- ✓ czas ucieka Ci przez palce,
- ✓ nie jesteś w stanie powiedzieć czym zajmowałaś się w ciągu dnia,
- ✓ chcesz zmienić swoje życie,
- ✓ nie wiesz od czego zacząć,
- ✓ nie wiesz co chcesz osiągnąć,
- ✓ chcesz robić coś ambitnego, ale nie wiesz co,

Chcesz od życia więcej?
Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?
Idealnie trafiłaś!



- ✓ ciągle nie masz czasu,
- ✓ porzucasz zajęcia w połowie, nie doprowadzasz spraw do końca,
- ✓ w swojej codzienności działasz chaotycznie, często ulegając wpływom innych osób

ten e-book jest dla Ciebie!

Dzięki pracy z moimi materiałami:

- ✓ Przyjrzyś się swojemu planowi dnia i odpowiednio zaplanujesz harmonogram
- ✓ Poprowadzę Cię krok po kroku przez cały proces
- ✓ Poznasz mój sprawdzony system, który doskonałam przez lata
- ✓ Lepiej poznasz siebie i łatwiej będzie Ci podejmować trudne decyzje
- ✓ Znajdziesz czas na to, co naprawdę lubisz
- ✓ Zaplanujesz swoje cele i je osiągniesz
- ✓ Zaczyniesz odnosić sukcesy i się z nich cieszyć

Wśród wielu książek o celach poznaj moje spojrzenie i podejście, które pomogło mi zaplanować moje cele, moje życie i karierę zawodową. Chciałabym nauczyć Cię jak krok po kroku osiągać sukcesy, jak rozplanować ich realizację, jak wytrwać w drodze, jednocześnie nie zapominając o tym, co jest dla Ciebie najważniejsze.

W tym materiale zebrałam dla Ciebie wszystkie moje patenty, wypracowane metody oraz sposoby, z których korzystam. Dołączam do tego e- booka również karty pracy – a wszystko po to, abyś mogła dzień po dniu i krok po kroku wprowadzać pozytywne zmiany w swoim życiu. Przetestuj to, co zawarłam w książce, jednak możesz również modyfikować moje sposoby pracy - wybrać te, które są najlepsze dla Ciebie. Wszystko zależy od Ciebie!

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI?

Zachęcam Cię do standardowej formy tzn. po kolei. Książka ma na celu krok po kroku poprowadzić Cię przez pewien proces, więc daj sobie czas i wykonuj ćwiczenia właśnie w takiej kolejności jaką proponuję. Do e – booka dołączone są karty pracy. Są one bardzo ważnym elementem, a może i najważniejszym. Nie lekceważ mocy pracy własnej i wykonuj ćwiczenia sumiennie. Jeżeli nie masz pomysłu, co w danej karcie pracy wpisać daj sobie czas na przemyślenia, nie spiesz się. Poświęć sobie chwilę, zaopiekuj się sobą i wróć do ćwiczeń w innym czasie. Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń na raz – nie bierzesz udziału w żadnym wyścigu. Pracuj we własnym tempie, w komfortowych dla Ciebie warunkach. Uświadom sobie, że na wszystko trzeba czasu i wiele rzeczy wymaga ciężkiej pracy. Jeśli nie chcesz dać

Chcesz od życia więcej?
Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?
Idealnie trafiłaś!



z siebie wysiłku - ta książka nie jest dla Ciebie. Na pewno wygodnie będzie Ci pracować, gdy wydrukujesz karty pracy i będziesz nich korzystać w formie papierowej. Jest sporo miejsca na Twoje notatki, więc swobodnie pisz swoje przemyślenia.

Wybierając tę książkę sprawiłaś, że zostałam Twoją osobistą Menadżerką – Menadżerką rozwoju osobistego i zawodowego, Menadżerką Twoich marzeń. Od dziś pracujemy razem, więc czekam na Twoje zaproszenie do sieci kontaktów biznesowych na portalu LinkedIn – link znajdziesz na okładce e – booka.

Przejdź teraz do kolejnej strony, gdzie czeka na Ciebie deklaracja - pamiętaj, że składasz ją przed sobą i to obietnicy danej sobie powinnaś się trzymać. Teraz jest czas dla Ciebie, czas na realizację Twoich celów, marzeń, odkrycie ukrytych pragnień i sięgnięcie po życie pełne radości i satysfakcji, bo właśnie na takie zasługujesz! Wracaj do niej zawsze, kiedy poczujesz zniechęcenie, brak motywacji lub zgubisz przed oczu swój cel!