

MM

Menadzerka Marzen

Katarzyna Meinhard



Zaplanuj
Swoj

CZAS

darmowe karty pracy

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.





Przed Tobą praca z darmowymi materiałami. *Zaplanuj swój czas - darmowe karty pracy* to materiał dla osób rozpoczynających swoją przygodę z planowaniem. Dzięki kartom pracy zrobisz przegląd swojego dnia i całego tygodnia. Dodatkowo zaplanujesz swój miesiąc i uszczegółowisz plan o poszczególne tygodnie i dni. Przed Tobą fascynująca przygoda, która doprowadzi Cię do realizacji Twoich celów oraz marzeń. Twoje życie jest w Twoich rękach i tylko od Ciebie zależy, co zrobisz z danym Ci czasem. Nie czekaj dłużej i nie marnuj ani chwili.

Do dzieła!

Planowanie to proces wyznaczania celów oraz określania działań, które prowadzą do ich osiągnięcia. Planowanie może obejmować różne dziedziny życia, od codziennych obowiązków domowych, przez zarządzanie projektami, aż po strategiczne planowanie w dużych organizacjach. W moich materiałach zachęcam Cię do tego, aby zacząć planować, ponieważ korzyści płynące z planowania są liczne. Przede wszystkim, planowanie pomaga w określeniu priorytetów, co pozwala skupić się na najważniejszych zadaniach i uniknąć rozpraszania uwagi na mniej istotne kwestie. Dzięki planowaniu możliwe jest również lepsze zarządzanie czasem, co prowadzi do większej efektywności i produktywności. Planowanie umożliwia również przewidywanie potencjalnych problemów i przygotowanie się na nie, co znacząco zwiększa szanse na sukces. Ponadto, dobrze przygotowany plan daje poczucie kontroli i pewności siebie, co jest szczególnie ważne w sytuacjach stresowych lub wymagających podejmowania trudnych decyzji.

To nie koniec korzyści płynących z dobrej organizacji. Przede wszystkim, planowanie pozwala na świadome kształtowanie przyszłości. Dzięki temu można nie tylko realizować bieżące zadania, ale także dążyć do długoterminowych celów i marzeń. Dodatkowo, planowanie wspiera proces podejmowania decyzji, ponieważ pozwala na analizę różnych opcji i wybór najbardziej optymalnego rozwiązania.

Podsumowując, planowanie to nieodzowny element naszego życia. Dzięki niemu można lepiej radzić sobie z wyzwaniami oraz realizować zarówno krótko-, jak i długoterminowe cele. Warto więc poświęcić czas na przygotowanie dobrego planu, aby móc cieszyć się jego licznymi korzyściami.

Przejdź do kolejnej strony i zapoznaj się z ćwiczeniami, które dla Ciebie przygotowałam.

PRZEGLĄD

Mojego

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

Przed Tobą ćwiczenie **“Przeгляд mojego dnia”**. Często jest tak, że ciężko jest nam powiedzieć czym właściwie w ciągu dnia się zajmujemy. Każdy dzień wygląda tak samo i zdarza Ci się gubić w wirze codziennych zajęć? Każdy dzień to kopia poprzedniego: praca, obowiązki, powtarzanka. Właściwie nie wiesz jak minął Ci czas i masz poczucie, że przecieka Ci on przez palce. Dzięki temu ćwiczeniu będziesz mieć możliwość spojrzeć na swój dzień z uważnością. Wypisz wszystkie zadania, którymi zajmowałaś się w ciągu dnia na przedziałce godzinowej. Następnie, najlepiej pod koniec dnia, odpowiedz na kilka pytań. Nie ma znaczenia którego dnia zaczniesz, ale ważne jest, aby kontynuować notatki przez cały tydzień. Dzięki temu będziesz miała całościowy obraz i łatwiej będzie Ci wyciągnąć wnioski i wprowadzić zmiany.

Powodzenia!

PRZEGLĄD

Moje

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

PRZEGLĄD

Moje

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

PRZEGLĄD

Mojego

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

PRZEGLĄD

Mojego

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

PRZEGLĄD

Mojego

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

PRZEGLĄD

Mojego

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

PRZEGLĄD

Mojego

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

PRZEGLĄD

Mojego

DNIA

MM
Menadżerka Marzeń

DATA:

1 Wypisz wszystkie rzeczy, którymi się dziś zajmowałeś.

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2 Przeanalizuj swój dzień odpowiadając na kilka pytań.

JAKIEGO TYPU ZADANIA WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

-
-
-
-

CO CI SIĘ PODOBAŁO?

CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?

CO CHCIAŁABYŚ ZMIENIĆ

-
-
-
-

Dziękuję za zaangażowanie w pracę z materiałami. Za Tobą cały tydzień, kiedy obserwowałaś swoje dni i przyglądałaś się zadaniom, które pochłaniają Twój czas.

Gratuluje wytrwałości!

Zachęcam do dalszego działania i kontynuowania swojej drogi. Pamiętaj, że każda inwestycja w rozwój osobisty jest krokiem ku lepszej przyszłości. Trzymaj tak dalej i powodzenia!

W kartach pracy przygotowałam dla Ciebie specjalne miejsce na Twoje notatki - nie bój się z niego korzystać i zapisuj swoje przemyślenia, towarzyszące Ci emocje lub po prostu to, co przychodzi Ci do głowy.

PRZEGLĄD

Mojego

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

Przed Tobą ćwiczenie “**Przeгляд mojego tygodnia**”. Przyjrzałaś się już temu jak wygląda Twój dzień, czas wyciągnąć wnioski! Odpowiedz na kilka pytań z kolejnych stron i zastanów się jakie zmiany możesz wprowadzić, aby lepiej Ci się żyło. Czy są jakieś zadania, które możesz połączyć w pary, zoptymalizować? A może potrzebujesz pomocy i czas zaangażować domowników i wydelegować poszczególne obowiązki? Zastanów się co możesz zmienić oraz w jaki sposób to zrobisz? Pamiętaj, że wprowadzanie zmian to proces. Nie oczekuj od siebie za dużo na początku swojej drogi, nie bój się testować i sprawdzać nowych rozwiązań, ulepszać to, co Ci się nie podoba. Daj sobie czas, a efekty pojawią się szybciej niż się spodziewasz!

Powodzenia!

PRZEGLĄD

Moje

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

MÓJ DZIEŃ

Podsumowanie

Jakie typy zadań dominują w Twoim dniu?

Co Ci się najbardziej podoba w perspektywie całego tygodnia?

Co Ci się najbardziej nie podoba w perspektywie całego tygodnia?

PRZEGLĄD

Moje

MM
Menadżerka Marzeń

TYGODNIA

MÓJ DZIEŃ

Zmiany

Czy dokonam zmian w zadaniach, które dominują?

O jakie rzeczy zadbam, aby mój dzień był przyjemny?

Co mogę zmienić w zadaniach, które mi się nie podobają?

PRZEGLĄD

Moje

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

MÓJ PORANEK

Podsumowanie

Jak się czujesz rano? Czy jesteś pełna energii? A może ledwo wstajesz z łóżka?

Czy masz czas spokojnie zacząć dzień?

Czy dbasz o posiłek i odpowiednie nawodnienie organizmu?

PRZEGLĄD

Moje

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

MÓJ PORANEK

Zmiany

Czy mogę zmienić swoją wieczorną rutynę, aby być rano wypoczętą?

Czy dokonam zmian w planie poranka, aby spokojnie zacząć dzień?

Jak zadbam o swój organizm, aby dobrze zacząć dzień?

PRZEGLĄD

Moje

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

MOJE POPOŁUDNIE

Podsumowanie

Czy w ciągu dnia masz czas chwilę
odpocząć, zregenerować się?

Czy zadania, które wykonujesz w ciągu
dnia dają Ci radość i satysfakcję?

Czy zapewniam mojemu ciału
odpowiednią ilość ruchu?

PRZEGLĄD

Moje

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

MOJE POPOŁUDNIE

Zmiany

Czy zmienię swój plan dnia, aby mieć czas na relax?

Czy zmienię coś, aby zwiększyć poziom satysfakcji i radości?

Czy zmienię coś w swojej aktywności fizycznej?

PRZEGLĄD

Moje

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

MÓJ WIECZÓR

Podsumowanie

Jak się czujesz wieczorem? Czy brak Ci sił czy masz energię na miłe zakończenie dnia?

Czy masz chwilę dla siebie, żeby podsumować Twój dzień, zrobić coś co lubisz?

Jak wygląda Twoja rutyna snu? Czy śpisz dobrze i wypoczywasz?

PRZEGLĄD

Moje

TYGODNIA

MM
Menadżerka Marzeń

MÓJ WIECZÓR

Zmiany

Co zrobisz, aby miło zakończyć dzień?

Czy wprowadzisz jakieś zmiany, aby wieczorem poczuć się dobrze i wyciszyć?

Jakie zmiany wprowadzisz w rutynie snu?

Gratuluję - za Tobą ćwiczenia. Byłaś dzielna realizując je. Pamiętaj, że robisz to dla siebie w trosce o lepszą przyszłość, przestrzeń do realizacji marzeń i celów.

Nie poddawaj się!

Zaplanuj
Swoje
CZAS
darmowe karty pracy

Czas na przetestowanie tego, czego się nauczyłaś. Wykorzystanie wniosków, do których doszłaś realizując wcześniejsze ćwiczenia, w praktyce. Pora na Twój nowy plan!

Przed Tobą kolejne ćwiczenia i plany.

Rozumiem, że możesz teraz napotykać przeszkody, które wydają się nie do przezwyciężenia. Jednak dobrze przemyślany plan, determinacja i ciężka praca mogą zaprowadzić Cię tam, gdzie pragniesz być! Dziś jest idealny dzień, by rozpocząć! Wierzę, że jeśli ja mogłam odkryć to, co mnie naprawdę pasjonuje, to każdy może! Mam nadzieję, że z moim wsparciem uda się to również Tobie.

Chcesz od życia
więcej?

Marzy Ci się rozwinięcie skrzydeł
i rozwój na własnych zasadach?

Idealnie trafiłaś!

**Zapraszam na moją
stronę i bloga.**

www.menadzerkamarzen.com



PLAN

Mojego

MIESIĄCA

MM
Menadżerka Marzeń

To, co mi pomaga w planowaniu to jasny obraz zadań, które stoją przede mną w danym miesiącu. Staram się planować z odpowiednim wyprzedzeniem - pod koniec miesiąca przeglądam swoje plany na ten następny miesiąc. Rozpisuje zadania, które powinnam wykonać, stałe punkty, spotkania. Dzięki temu mam jasny obraz tego, co czeka mnie w najbliższym czasie. Widzę czy zbyt wiele zadań nie nachodzi na siebie i dzięki temu wiem jak się zorganizować.

W kolejnym ćwiczeniu spróbuj zastanowić się jakie zadania i wyzwania czekają Cię w kolejnym miesiącu. Rozpisz wszystko w **“Planie mojego miesiąca”**.

Powodzenia!



				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	30	31

PLAN TYGODNIA Majego



Rutyna jest czymś, co ułatwia życie i realizację planów. Mi najlepiej funkcjonuje się, gdy mam ustalony stały plan tygodnia i staram się działać według niego. Plan tygodnia u mnie uzależniony jest mocno od pory roku, ponieważ w ciepłych miesiącach staram się jak najwięcej czasu spędzać na dworze. Obecnie stały plan dnia:

Poniedziałek - obowiązki domowe

Wtorek - rower oraz działka

Środa - rolki z przyjaciółką

Czwartek - rower oraz działka

Piątek - dowolnie

Sobota - rower / działka / spotkania

Niedziela - rower / działka / spotkania / relax

Oczywiście w miarę potrzeb modyfikuję ten harmonogram.

PLAN TYGODNIA Majego



Przetestuj czy u Ciebie również sprawdzi się taka rutyna. Jeśli potrzebujesz więcej elastyczności po prostu rozpisz to, co masz do zrobienia z uwzględnieniem poprzednich planów na cały miesiąc. Koniecznie uwzględnij czas na odpoczynek oraz planuj w nawiązaniu do całego miesiąca - sprawdź czy w kolejnych tygodniach nie pojawiają się jakieś zadania czy wydarzenia do których musisz się odpowiednio przygotować.

Powodzenia!

TYGODNIA

PLAN

Majego

MM
Menadżerka Marzeń

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

NOTATKI

PLAN *Mojego* DNIA



Czas na bardziej szczegółowe planowanie - plan Twojego dnia jest dokładniejszy niż planowanie miesiąca czy danego tygodnia. Uwzględnij zaplanowane zadania z podziałem na godziny. Sprawdź czy wszystko ze sobą współgra, czy uwzględniłaś wszystkie zadania oraz czas na odpoczynek. Pamiętaj nie planuj 100% czasu. Zostaw sobie przestrzeń na nieprzewidziane sytuacje czy opóźnienia. Nawet przy najlepszym planowaniu nie da się wszystkiego przewidzieć! Ucz się elastyczności, a w tym pomoże Ci planowanie 80% Twojego czasu w ciągu dnia.

Dołączone karty uwzględniają plan na 7 dni.

Powodzenia!

PLAN

Moje go

DNIA



DATA:

MM
Menadżerka Marzen

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

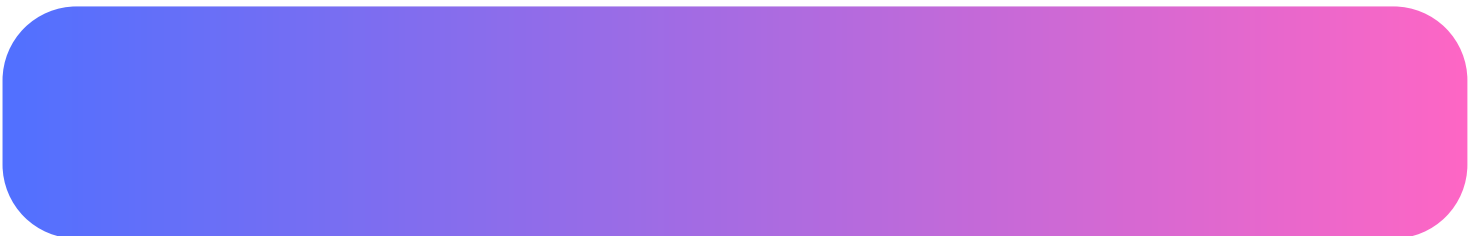
19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



PLAN

Moje go

DNIA



DATA:

MM
Menadżerka Marzen

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

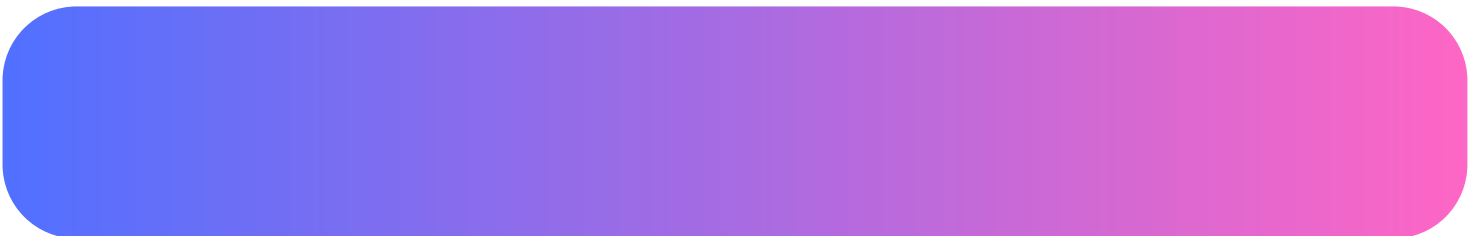
19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



PLAN

Moje go

DNIA



DATA:

MM
Menadzerka Marzen

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

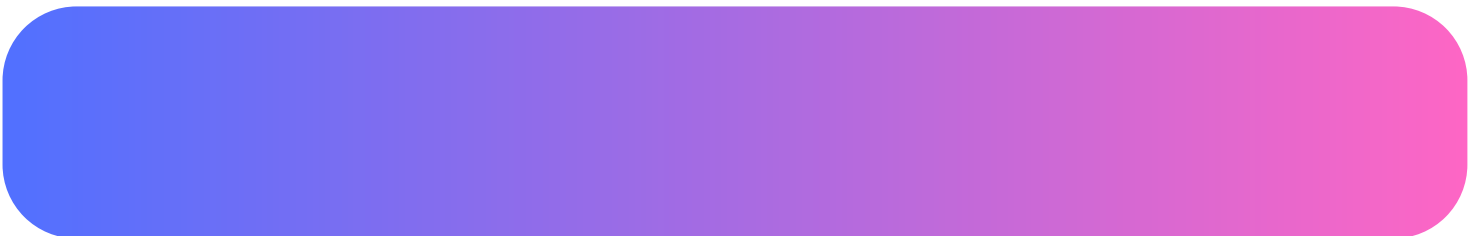
19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



PLAN

Moje go

DNIA



DATA:

MM
Menadżerka Marzeń

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

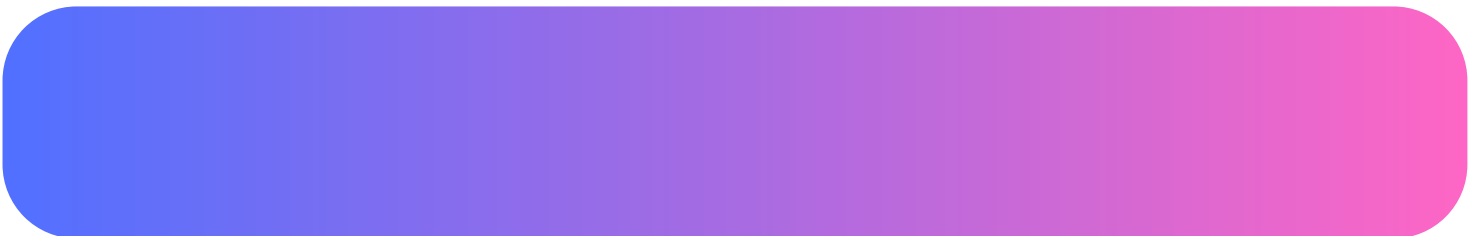
19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



PLAN

Moje go

DNIA



DATA:

MM
Menadżerka Marzen

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

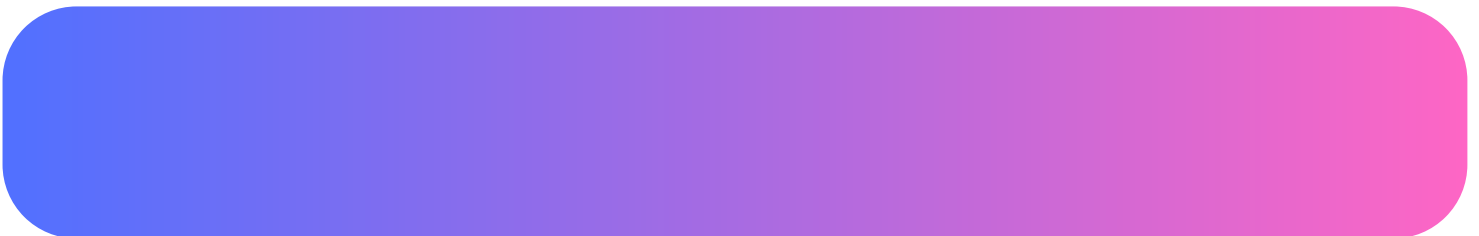
19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



PLAN

Moje go

DNIA



DATA:

MM
Menadżerka Marzen

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

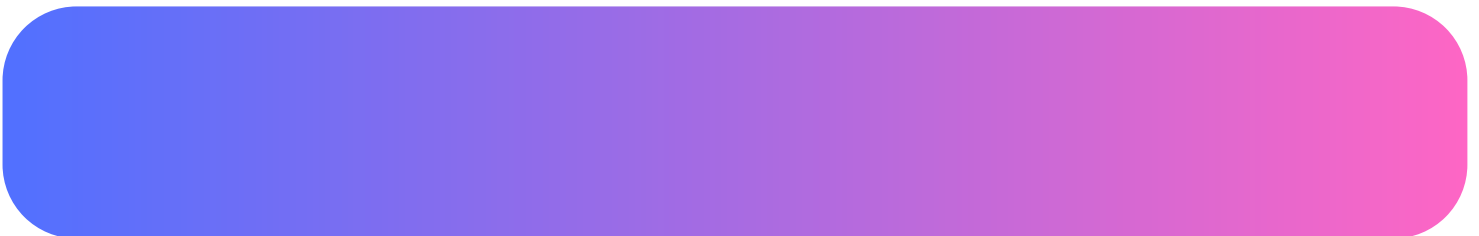
19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



PLAN

Moje go

DNIA



DATA:

MM
Menadżerka Marzen

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

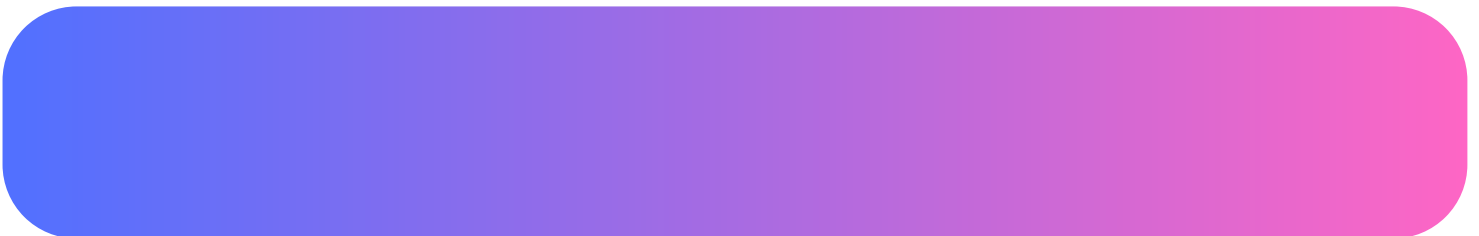
19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Zaplanuj
Swój
CZAS
darmowe karty pracy

Dziękuję Ci za poświęcony czas, pracę z moimi materiałami oraz zaufanie. Twoja przygoda z darmowymi kartami pracy dobiegła końca, ale nie musi być to koniec Twojej drogi. Dbaj o siebie, rozwijaj się i wykorzystuj w praktyce to, czego się nauczyłaś. Jeśli masz ochotę na więcej korzystaj z moich wpisów na blogu, materiałów czy skorzystaj z płatnych materiałów, które wkrótce będą dostępne na stronie.

Do zobaczenia!

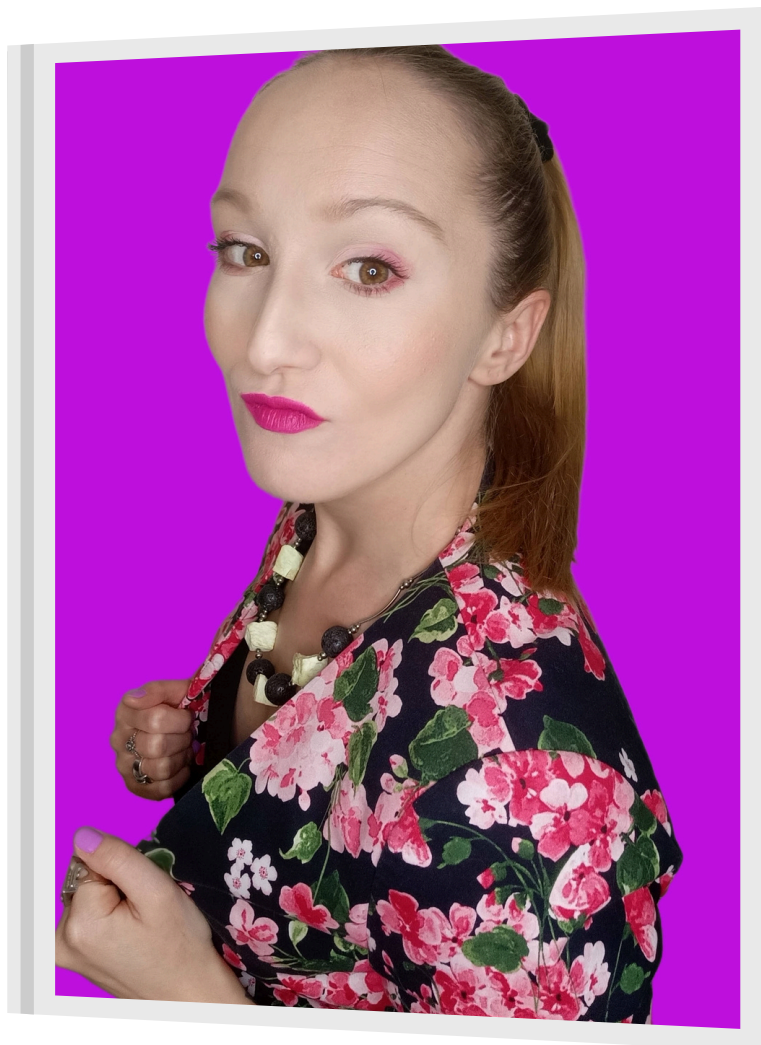
Zaplanuj
Twoje
CZAS
darmowe karty pracy

MM
Menadżerka Marzeń



Już niedługo w sprzedaży
e - book:

Twoje super
PLAN



Katarzyna Meinhard

