

**Zanim przejdziesz do kolejnych ćwiczeń, koniecznie obejrzyj te materiały video, które przygotowałam dla Ciebie w tym module. Są dobrym wstępem do planowania :)**

## **LEKCJA 19. JAKIE DZIAŁANIA POTRZEBUJESZ WDROŻYĆ?**

Co konkretnie będziesz robić, aby zrealizować swój cel? Jak to widzisz?

Weź pod uwagę:

- a. zasadę małych kroków (nie planuj wielkiej rewolucji!)
- b. czy te działania będą dla Ciebie atrakcyjne (nie będą udręką?) i czy wierzysz w nie?
- c. jak będzie wyglądało wdrażanie tych działań?
- d. nie popełniaj swoich błędów (jeśli planujesz ten sam cel po raz kolejny)

**Pamiętaj!** im dokładniejszy plan - tym Ty wiesz, co masz robić i Twój mózg czuje się bezpieczniej! Możesz pisać, rysować, dzielić tę ramkę na części - rób co chcesz, byle miało to dla Ciebie sens :)

**DZIAŁANIA, KTÓRE DOPROWADZĄ MNIE DO CELU:**

## LEKCJA 20. UŻYTECZNE UMIEJĘTNOŚCI I NAWYKI

Jakie umiejętności przydadzą Ci się, abyś mogła przeprowadzić swoją zmianę i osiągnąć cel? Czego musisz się nauczyć, czemu poświęcić uwagę, aby Twoje plany się ziściły? Jaka potrzebujesz być i co umieć? Jakiej wiedzy potrzebujesz?

CZEGO MUSISZ SIĘ NAUCZYĆ?

Co zrobisz, aby takie umiejętności wykształcić, rozwinąć, a wiedzę zdobyć?

Spójrz na cel i na te wszystkie działania, które planujesz zastanów się, jakie działania możesz wykonywać regularnie, codziennie? Z czego chciałabyś uczynić swój nawyk - aby pozostał z Tobą na długo? Jaka prosta czynność - z pozoru może mało znacząca - mogłaby być działaniem, które systematycznie, codziennie wykonywane - pomogłoby Ci dojść tam, gdzie chcesz? (małymi krokami)

## UŻYTECZNE NAWYKI W REALIZACJI TWOJEGO CELU:

Jak te nawyki będą konkretnie wyglądać? Co będziesz robić, ile razy dziennie, po co i co Ci będzie o tym przypominać (aby tę czynność wykonać każdego dnia)?

## LEKCJA 21. MAPA DZIAŁAŃ

A teraz to, co tygryski lubią najbardziej - czyli MAPA.

Wykonaj samodzielnie swoją własną mapę działań, mapę planowania tego, co musisz zrobić, wdrożyć, nauczyć się, dowiedzieć. To, jak ta mapa będzie wyglądała zależy tylko od Ciebie, bo ma służyć Tobie.

Gorąco zachęcam Cię do jej stworzenia - bo może Ci nasunąć nowe pomysły i pokazać Ci nowe drogi albo możliwości działania. Jeśli masz i chcesz - użyj kolorów, symboli. W miarę możliwości zaznacz wszystko, co ważne.

**TWOJA MAPA DZIAŁAŃ:**

## **LEKCJA 22. PLAN NA TRUDNOŚCI**

To, że trudności się pojawią, jest bardziej niż pewne!

I Ty musisz je przewidzieć.

Kiedy jedziesz w Tatry, chcąc wspinać się na najwyższe szczyty, oczywistym jest, że musisz być przygotowana. Pakując swój plecak i przygotowując ubranie - przewidujesz, co może być Ci potrzebne - na różne ewentualności.

Tak samo jest z celami. Im lepiej przygotujesz się na te "ewentualności" - tym większe szanse, że sobie z nimi poradzisz.

**MINIMUM 10 TRUDNOŚCI,  
KTÓRE POJAWIĄ SIĘ NA DRODZE DO TWOJEGO CELU:**

Dla każdej trudności znajdź 2 rozwiązania, które zastosujesz. Możesz posłużyć się taką formułą planowania:

**Jeśli....., to .....**

NP. **Jeśli** nie będzie mi się chciało wyjść biegać, **to** pójdę do przedpokoju i włożę buty do biegania.

(o tym dlaczego byłoby to skutecznym popchnięciem się do działania - usłyszysz w szkoleniu dotyczącym rozwijania samodyscypliny (jeśli wykupiłaś pakiet Premium kursu))

**MÓJ PLAN NA TRUDNOŚCI:**

## LEKCJA 23. PLAN B I PLAN C

Planowanie powinno zakładać, że działania, które sobie założyłaś po prostu się nie sprawdzą. Tak naprawdę nie wiesz, czy się sprawdzą, dopóki ich nie spróbujesz.

To, że coś u Ciebie nie zadziała - nie jest niczym ani strasznym, ani dziwnym, ani powodem do czarnej rozpaczki.

Koncentracja na działaniu i rozwiązaniach i niepoddawanie się - to Cię może uratować! (zaryzykuję stwierdzenie, że koncentracja na rozwiązaniu uratuje Cię zawsze - jeśli masz wpływ na sytuację : ) )

Zatem skup się teraz na tym, jakie inne działania możesz podjąć, aby zrealizować swój cel, jeśli któreś z tych zaplanowanych nie zadziałają.

PLAN B

PLAN C

Na ile czujesz się przygotowana do realizacji swojego celu?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jak oceniasz prawdopodobieństwo jego osiągnięcia?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Która zasada planowania jest kluczowa dla powodzenia Twojego planu?