

KARTA CELU SMARTEST

Cele z serca, dobry plan, spokój w głowie

TWÓJ CEL W JEDNYM ZDANIU

Sformułuj swój cel tak, żeby był jasny, konkretny i inspirujący

Mój cel:

ANALIZA SMARTEST

S — SUBIEKTYWNY (z Serca)

Dlaczego JA tego chcę teraz? Jaką wartość to wzmacnia?

Moja prawdziwa motywacja:

Moje wartości, które wspiera ten cel:

M — MEASURABLE (Mierzalny)

Po czym co tydzień/miesiąc poznam, że to działa?

Główny wynik końcowy:

Wskaźnik tygodniowego postępu:

Sygnał sukcesu: Tydzień jest udany, gdy: _____

SMARTEST: cele z serca, dobry plan, spokój w głowie © Anna Iglikowska | annaiglikowska.pl

A — ALIGNED (Zgodny)

Jak to wspiera moją wizję/kierunek na najbliższe 12 miesięcy?

Moja roczna wizja:

Jak ten cel ją wspiera:

R — RESOURCED (Zabezpieczony zasobami)

Jakimi zasobami dysponuję? Czego brakuje i jak to uzupełnić?

Mam dostępne:

- Czas: _____ h/tydz.
- Budżet: _____ zł
- Umiejętności: _____
- Inne zasoby: _____

Potrzebuję dodatkowo:

Jak to zdobędę:

T — TIME-BOUND (Określony w czasie)

Jaki jest końcowy termin i 3 główne kamienie milowe?

Termin końcowy: _____

M1 (miesiąc 1) - FUNDAMENT: Data: _____ Cel:

M2 (miesiąc 2) - RYTM: Data: _____ Cel:

M3 (miesiąc 3) - REALIZACJA: Data: _____ Cel:

E — EXCITING (Ekscytujący)

Na ile CHCE to zrobić w skali 1-10? Co podniesie tę ocenę o +1?

Mój poziom entuzjazmu: _____ / 10

Co dodałoby mi energii (+1 punkt):

Plan wzmocnienia motywacji:

S — SIMPLE (Prosty)

Co usuwam? Jaka jest najprostsza ścieżka?

Rezygnuję z: ☐ _____ ☐

_____ ☐

Najprostsza ścieżka to:

T — THRIVE (Prosperować/Dobrostan)

Jakie granice i bufony wpisuję w plan?

Moje granice czasowe:

- Godziny STOP: _____
- Dni/godziny offline: _____
- Maksymalne obciążenie tygodniowe: _____

Moje granice energetyczne:

- Minimum snu: _____ h/dzień
- Czas na odpoczynek: _____
- Sygnały przeciążenia: _____

Bufory bezpieczeństwa:

- Bufor czasowy: _____ % tygodnia
- Plan B, gdy coś nie wyjdzie: _____

RYTM TYGODNIOWY

Deep Work (głęboka praca):

- Blok 1: _____ godz. _____ (dzień/godzina)
- Blok 2: _____ godz. _____ (dzień/godzina)

Działania wspierające/pomocnicze:

- _____ godz. _____ (dzień/godzina)

Przegląd tygodniowy:

- _____ min. _____ (dzień/godzina)

Bufor (20%): _____ godz. w tygodniu

TWÓJ PLAN DZIAŁANIA

PIERWSZE KROKI (najbliższe 7 dni):

☐ _____ ☐

_____ ☐

WSPARCIE:

Kto może mi pomóc:

Gdzie szukam pomocy, gdy utknę:

NAGRODA ZA OSIĄGNIĘCIE CELU:

PRZYPOMNIENIE O TWOJEJ SILE

Wypełnij na końcu, gdy wszystko zaplanowałaś:

Dlaczego WIEM, że dam radę:

Co powiem sobie, gdy będzie trudno:

Data wypełnienia: _____ Podpis: _____

BONUS: TWÓJ ZESTAW RATUNKOWY

AFIRMACJE DO CODZIENNEGO POWTARZANIA

Przepisuj jedną afirmację dziennie lub powtarzaj na głos patrząc do lustra:

♥ „Mój cel jest ważny, ponieważ wypływa z mojego serca.”

♥ „Każdy mały krok przybliży mnie do celu.”

♥ „Mam prawo do odpoczynku i zadbanie o siebie.”

♥ „Mogę dostosować plan, zachowując cel.”

♥ „Jestem wystarczająco dobra, żeby zacząć.”

♥ „Moja energia jest cennym zasobem, który mądrze gospodaruję.”

♥ „Postęp nie zawsze jest widoczny, ale zawsze się dzieje.”

♥ „Jestem dla siebie ważna. Kocham siebie.”

Twoje ulubione afirmacje:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

PLAN RATUNKOWY: CO ROBIE, GDY...

...nie mam ochoty działać: ☐ Robię tylko 10 minut z zaplanowanej aktywności ☐ Wracam do swojego „dlaczego” (sekcja S) ☐ _____

...utknę i nie wiem, co dalej: ☐ Dzielę duże zadanie na mniejsze części ☐ Proszę o pomoc osobę ze swojej listy wsparcia ☐ _____

...czuję się przytłoczona: ☐ Wracam do granic z sekcji T (Thrive) ☐ Pytam siebie: "Co mogę dziś usunąć lub przełożyć?" ☐ _____

...mam kryzys wiary w siebie: ☐ Czytam sekcję "Dlaczego WIEM, że dam radę" ☐ Powtarzam swoją ulubioną afirmację 10 razy ☐ _____

...chcę wszystko rzucić: ☐ Robię sobie dzień przerwy (to nie porażka!) ☐ Rozmawiam z kimś, kto mnie wspiera ☐ Wracam do tego, co mnie ekscytuje w tym celu (sekcja E) ☐ _____

MOJE OSOBISTE SOS-Y

Wpisz swoje sprawdzone sposoby na trudne momenty

Co ZAWSZE poprawia mi humor:

Moja ulubiona motywująca piosenka/podcast/książka:

Osoba, do której mogę zadzwonić o każdej porze:

Miejsce, gdzie się regeneruję:

Aktywność, która daje mi energię w 15 minut:
