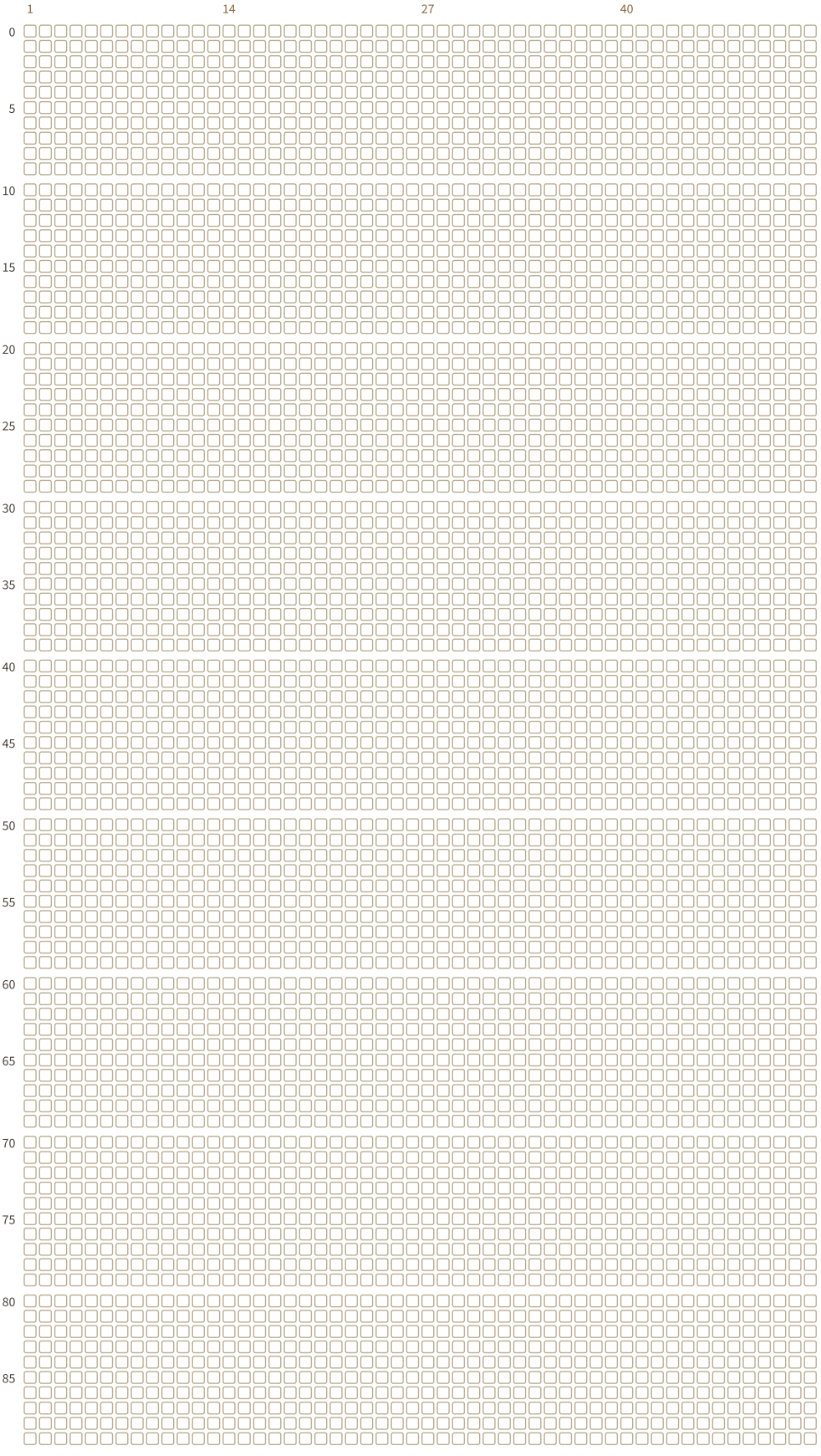
90 lat · 4680 tygodni · jeden rząd to jeden rok

Kalendarz życia w tygodniach

Imię: _____

Data urodzenia: _____



■ przeżyte tygodnie: zamaluj ☐ następne 13: obwiedź ☐ reszta: jeszcze przed Tobą

Karta na 13 tygodni · wypełnij, kiedy obwiedziesz kratki

Co zrobię z następnymi 13 tygodniami

Nie chodzi o to, żeby zdążyć ze wszystkim. Chodzi o to, żeby wybrać, na co pójdzie ten kawałek życia.

Co w tych 13 tygodniach jest naprawdę ważne?

Najwyżej trzy rzeczy. Jeśli wpisujesz dziesięć, żadna nie jest ważna.

Z czego świadomie rezygnuję?

Na co się nie zgodzisz, co zrobisz byle jak, czego nie dokończysz. Nie da się zrobić wszystkiego, więc lepiej wybrać samemu.

Co odkładam na „kiedy już”?

Kiedy już skończę projekt, schudnę, dzieci podrosną. Wybierz jedną rzecz, którą zaczniesz w tych tygodniach.

Z kim chcę spędzić ten czas?

Imiona i jedna konkretna rzecz razem: spacer, kolacja, telefon w niedzielę.

Co zrobię tylko dla przyjemności?

Bez celu i bez wyniku. Coś, w czym możesz być średnia lub średni i nie musisz się poprawiać.

Co zrobię od razu, a nie „porządnie później”?

Wiadomość do przyjaciela, pochwała, telefon do mamy. Dobroć odłożona na później zwykle się nie zdarza.

Po czym poznam, że te tygodnie były dobre?

Nie wynik, tylko coś, co zobaczysz albo poczujesz za 13 tygodni.

List do siebie.

Za 13 tygodni zamaluj kolejny rząd

13 tygodni to jeden kwartał, czyli ćwierć rzędu na Twoim kalendarzu. Zapisz w liście do siebie, co chcesz zrobić z tymi tygodniami, wybierz termin 3 miesięcy, a my odeślemy Ci go mailem, kiedy miną.



Piszesz dziś

Plan na 13 tygodni i kilka zdań od siebie.



Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu.



Wraca do Ciebie

Mailem za miesiąc, 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od trzech zdań: co w tych 13 tygodniach jest naprawdę ważne, z czego rezygnuję i z kim chcę spędzić ten czas.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

listdosiebie.pl

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

Nie wiesz, co jest dla Ciebie ważne?

List prowadzony **Odkryj, czego pragniesz** pyta o zadowolenie, czas i ważność w sześciu obszarach życia i od razu pokazuje Twoją mapę pragnień. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/odkryj**. Pierwsze pytania i dwa pierwsze wyniki są za darmo.