Życie nr 1: to, co robisz

Dalszy ciąg obecnej drogi albo pomysł, który od dawna nosisz w głowie. Wszystkie trzy wersje mają być na serio. Nie wybieraj jeszcze, tylko rozpisz.

TYTUŁ TEJ WERSJI, KILKA SŁÓW

Jak nagłówek gazety, na przykład „Własna pracownia ceramiki pod Krakowem”.

CO SIĘ DZIEJE ROK PO ROKU

Praca, ale też dom, ludzie, zdrowie, przeprowadzki, marzenia.

Rok 1	Rok 2	Rok 3	Rok 4	Rok 5

DWA, TRZY PYTANIA, KTÓRE CHCESZ SPRAWDZIĆ

Czego ta wersja ma Cię nauczyć? Co musisz sprawdzić, zanim w nią uwierzysz?

TABLICA: ZAZNACZ OD 1 (MAŁO) DO 5 (DUŻO)

Zasoby ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

To lubię ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Pewność ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Zgodność ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

PIERWSZY MAŁY KROK W CIĄGU 3 MIESIĘCY

Rozmowa, próba, kurs na jeden wieczór.

Życie nr 2: gdyby to nagle zniknęło

Twój zawód albo firma przestają istnieć. Z czegoś musisz żyć. Co robisz? Wszystkie trzy wersje mają być na serio. Nie wybieraj jeszcze, tylko rozpisz.

TYTUŁ TEJ WERSJI, KILKA SŁÓW

Jak nagłówek gazety, na przykład „Własna pracownia ceramiki pod Krakowem”.

CO SIĘ DZIEJE ROK PO ROKU

Praca, ale też dom, ludzie, zdrowie, przeprowadzki, marzenia.

Rok 1	Rok 2	Rok 3	Rok 4	Rok 5

DWA, TRZY PYTANIA, KTÓRE CHCESZ SPRAWDZIĆ

Czego ta wersja ma Cię nauczyć? Co musisz sprawdzić, zanim w nią uwierzysz?

TABLICA: ZAZNACZ OD 1 (MAŁO) DO 5 (DUŻO)

Zasoby ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

To lubię ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Pewność ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Zgodność ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

PIERWSZY MAŁY KROK W CIĄGU 3 MIESIĘCY

Rozmowa, próba, kurs na jeden wieczór.

Życie nr 3: gdyby pieniądze i opinia innych nie grały roli

Wiesz, że się utrzymasz i nikt nie będzie się śmiać. Czym się zajmujesz? Wszystkie trzy wersje mają być na serio. Nie wybieraj jeszcze, tylko rozpisz.

TYTUŁ TEJ WERSJI, KILKA SŁÓW

Jak nagłówek gazety, na przykład „Własna pracownia ceramiki pod Krakowem”.

CO SIĘ DZIEJE ROK PO ROKU

Praca, ale też dom, ludzie, zdrowie, przeprowadzki, marzenia.

Rok 1	Rok 2	Rok 3	Rok 4	Rok 5

DWA, TRZY PYTANIA, KTÓRE CHCESZ SPRAWDZIĆ

Czego ta wersja ma Cię nauczyć? Co musisz sprawdzić, zanim w nią uwierzysz?

TABLICA: ZAZNACZ OD 1 (MAŁO) DO 5 (DUŻO)

Zasoby ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

To lubię ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Pewność ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Zgodność ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

PIERWSZY MAŁY KROK W CIĄGU 3 MIESIĘCY

Rozmowa, próba, kurs na jeden wieczór.

Tydzień z długopisem · kilka wpisów dziennie

Dziennik dobrej zabawy

Zapisuj, co robisz, i oceniaj to na dwóch skalach: jak bardzo Cię wciągnęło i co zrobiło z Twoją energią. Zaznacz kratkę, jeśli czas Ci uciekł. Po tygodniu zobaczysz, gdzie szukać swojego flow.

Dzień	Co robię	Wciąga	Energia	Flow
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐

PO TYGODNIU: CO ŁĄCZY WPISY, KTÓRE DAJĄ ENERGIĘ?

Aktywność, otoczenie, ludzie albo rzeczy, przedmioty, dla kogo to robisz.

Raz w miesiącu · 15 minut

Lista porażek

Wypisz, co nie wyszło. Przy każdej sprawie zakreśl rodzaj: **W**padka (błąd w czymś, co zwykle robisz dobrze), **S**łabość (stała cecha, która wraca) albo **N**auczka (błąd, który nie musiał się zdarzyć). Lekcję zapisuj tylko przy nauczkach.

Co nie wyszło	Rodzaj	Czego się uczę (tylko nauczki)
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	
	W · S · N	

Za 3 miesiące sprawdź, która wersja ruszyła

Trzy wersje życia to dopiero początek. Przepisz z każdej jeden mały krok do listu do siebie, a my przypomnimy Ci o nich mailem. Wtedy zobaczysz, która wersja zrobiła krok do przodu, a która była tylko ładnym marzeniem.



Piszesz dziś

Kilka zdań do siebie, nic więcej nie trzeba.



Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu. Nikt go nie czyta.



Wraca do Ciebie

Mailem za 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od trzech zdań: tytuły moich trzech wersji, jeden krok w każdej i data, kiedy go zrobię.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

listdosiebie.pl

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

Czy to zmiana pracy, czy tylko gorszy czas?

List prowadzony **Praca** sprawdza sześć obszarów: sens, opłacalność, energię, rozwój, ludzi i swobodę, i pokazuje, czy to kryzys do przeczekania, czy sygnał do zmiany. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/praca**. Pierwsze pytania i dwa pierwsze wyniki są za darmo.