

**DARMOWY MATERIAŁ**

**PRZYKŁAD**

Przykład wypełnienia — BIZNES

# Plan tygodnia jak PM

45 MIN

Wzór 1:1 do skopiowania

---

- Zobacz gotowy plan tygodnia (wyniki + bloki + bufor)
- Tekst wpisuj nad linią — wtedy wszystko jest czytelne
- Możesz skopiować układ i podmienić na swoje tematy

# Szablon: Plan tygodnia

Podgląd strony • do wypełnienia (druk / tablet)

## 3 Priorytety tygodnia (3P) — wynik

Wpisz 3 konkretne efekty, które mają być gotowe do końca tygodnia.

Strona oferty gotowa i opublikowana

3 maile sprzedażowe gotowe i zaplanowane

2 kreacje promocyjne gotowe (grafika + tekst)

## Bloki w kalendarzu

Kiedy realnie zrobisz priorytety (praca w skupieniu).

Pon 9:00–10:30 — strona oferty

Wt 9:00–10:00 — maile

Śr 9:00–10:00 — kreacje

Czw 9:00–9:30 — test i publikacja

Pt 9:00–9:20 — podsumowanie tygodnia

## Bufor 20-30%

Miejsce na wrzutki, przerwania i sprawy „z życia”.

Wiadomości od klientów (2 okna dziennie)

Faktury i drobne sprawy (30 min)

Rodzina / sprawy domowe

Awaryjne poprawki na stronie

## Zadania — następne kroki (konkrety)

Rozbij priorytety na małe kroki. Zapisuj tylko to, co faktycznie zrobisz w tym tygodniu.

Oferta: dopisać sekcję „dla kogo” (6 punktów)

Oferta: dodać „Najczęstsze pytania” (6 pytań)

Mail #1: problem → obietnica (krótko)

Mail #2: przykład → dowód (konkret)

Mail #3: decyzja → ostatnie 24 h

Kreacje: 2 nagłówki + 1 grafika

Sprawdzić odnośniki i test zakupu (1 przejście)

## Plan minimum 1-1-1 (gorszy tydzień, ale rytm zostaje)

Jeśli tydzień jest trudny: 1 wynik • 1 blok w kalendarzu • 1 konkretny krok.

# Szablon: Plan minimum 1-1-1

Gorszy tydzień, ale dowozisz minimum (1 wynik • 1 blok • 1 krok)

Wpisz 3 rzeczy i zrób je w tym tygodniu:

## 1 priorytet (wynik)

Co ma być gotowe do końca tygodnia?

Jedna wersja strony oferty opublikowana

---

---

## 1 blok (kiedy w kalendarzu)

Konkretne okno czasu, w którym to zrobisz.

Pon 9:00–10:30

---

---

## 1 konkretny krok

Najbliższa czynność, od której zaczniesz.

Piszę strukturę strony w 10 punktach

---

---

# Szablon: Reset tygodnia (10 min)

Zamknij tydzień i wejdź w kolejny z głową

## Co zrobiłem (wyniki)?

Wpisz 2–5 konkretnych efektów (nawet małych).

Oferta opublikowana

Maile zaplanowane

2 kreacje gotowe

Test zakupu działu

## Co przenoszę na kolejny tydzień?

Tylko to, co jest ważne i realne (konkrety).

Poprawić 2 zdania na stronie (po uwagach)

## Co kasuję / deleguję?

Co nie jest już potrzebne lub nie jest Twoje.

Nie tworzę nowych materiałów „na zapas”

Kasuję perfekcjonizm w grafice

## Jedna poprawka na kolejny tydzień

Jedno zdanie: co zmieniam w planie / nawyku.

Codziennie 1 blok pracy w skupieniu (bez telefonu)