

DARMOWY MATERIAŁ

SZABLONY

Plan tygodnia jak PM

45 MIN

3P • bloki w kalendarzu • bufor • reset

- Instrukcja wypełnienia (krok po kroku)
- Szablon do druku i do edycji (PDF)
- Plan minimum 1-1-1 + reset tygodnia

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.

Bloki w kalendarzu

Kiedy realnie zrobisz priorytety (praca w skupieniu).

Bufor 20-30%

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

Zadania — następne kroki (konkrety)

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

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?

1 blok (kiedy w kalendarzu)

Konkretne okno czasu, w którym to zrobisz.

1 konkretny krok

Najbliższa czynność, od której zaczniesz.

Szablon: Reset tygodnia (10 min)

Zamknij tydzień i wejdź w kolejny z głową

Co zrobiłem (wyniki)?

Wpisz 2–5 konkretnych efektów (nawet małych).

Co przenoszę na kolejny tydzień?

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

Co kasuję / deleguję?

Co nie jest już potrzebne lub nie jest Twoje.

Jedna poprawka na kolejny tydzień

Jedno zdanie: co zmieniam w planie / nawyku.
