

**DARMOWY MATERIAŁ**

**PRZYKŁAD**

Przykład wypełnienia — ETAT

# Cel 12 tygodni

12 TYG.

Wzór 1:1 do skopiowania (etat / biznes)

---

- Cel jako wynik + metryka + kamienie milowe
- Tablica 12 tygodni: 1 działanie na tydzień
- Karta tygodnia + reset (10 min)

# Szablon: Cel 12 tygodni

Wynik → działania tygodnia → kamienie milowe → tablica kontroli

## Cel główny (12 tygodni) — definicja wyniku

Zdać certyfikat w 12 tygodni (1 podejście).

Wynik: pozytywny wynik egzaminu do końca tyg. 12.

Zakres: 6 działów + pytania testowe.

Termin: niedziela, tydzień 12.

## Metryka

(jak poznasz, że idzie?)

4 sesje nauki w tygodniu po 45 min.

Test po dziale: min. 80% poprawnych odpowiedzi.

Tydz. 12: próbny egzamin min. 85%.

## Ograniczenia

+ zasady

Jedno duże zadanie na tydzień (nauka).

Telefon: tylko 2 okna dziennie po 10 min.

Bez „dopieszczania notatek” w nieskończoność.

## Kamienie milowe (co 2-3 tygodnie)

Tydz. 1-3      Działy 1-2 + testy (min. 2×30 pytań).

Tydz. 4-6      Działy 3-4 + fiszki / powtórka.

Tydz. 7-9      Działy 5-6 + 1 próbny test.

Tydz. 10-12    Powtórka + 3 próbne egzaminy + zapis terminu.

## Tablica kontroli (12 tygodni) — działanie tygodnia + status

T	Działanie tygodnia (najważniejsze)	0/1
1	Dział 1: nauka + test 30 pytań	
2	Dział 2: nauka + test 30 pytań	
3	Powtórka 1-2 + test 60 pytań	
4	Dział 3: nauka + test 30 pytań	
5	Dział 4: nauka + test 30 pytań	
6	Powtórka 3-4 + test 60 pytań	
7	Dział 5: nauka + test 30 pytań	
8	Dział 6: nauka + test 30 pytań	
9	Próbny egzamin + analiza błędów	
10	Powtórka całości + 60 pytań	
11	Próbny egzamin #2 + poprawa słabych punktów	
12	Próbny egzamin #3 + odpoczynek przed terminem	

# Szablon: Karta tygodnia

Działanie tygodnia + bloki w kalendarzu + wynik

## Działanie tygodnia (najważniejsze) — status 0/1

Jedno działanie, które pcha cel do przodu.

Dział 2: nauka + test 30 pytań (80%+)

---

---

---

## Bloki w kalendarzu (kiedy zrobię działanie)

Wpisz konkretne okna czasu (dzień + godzina).

Wt 19:30-20:15

Czw 19:30-20:15

Sob 10:00-10:45

Nd 18:00-18:45

---

---

---

---

## Co ma być gotowe do piątku? (mini wynik)

Co pokażesz sobie, że tydzień „poszedł”.

Zrobione: 2 sesje + test 30 pytań

Wynik testu zapisany w tabeli

---

---

## Wniosek tygodnia (1 zdanie)

Co działało / co zmieniam?

Najlepiej idzie mi nauka w 45-min blokach.

W tygodniu planuję 4 bloki z góry.

---

---

# Szablon: Reset tygodnia (10 min)

Zamknij tydzień i wróć do rytmu

## Status tablicy (0/1) — co zadziało?

Spójrz na 12 tygodni i ten tydzień: co realnie zrobiłeś?

Status 0/1: zaznaczyłem w tablicy ten tydzień.

W tym tygodniu idzie dobrze, utrzymuję rytm.

---

---

---

## Co poprawię w następnym tygodniu (jedna rzecz)

Jedna mała poprawka, która zwiększy szanse na wynik.

Ustalam stałe godziny nauki (bez negocjacji).

---

---

---

---

## Czy kamień milowy jest na torze? (tak/nie + korekta)

Jeśli nie: co zmieniam w planie tygodnia?

Kamień milowy jest na torze: tak.

Jeśli będzie spadek: zmniejszam zakres tygodnia.

---

---

---