

DARMOWY MATERIAŁ

SZABLONY

Cel 12 tygodni

12 TYG.

Wynik → plan tygodnia → kontrola postępu

- Instrukcja wypełnienia (krok po kroku)
- Szablon do druku i do edycji (PDF)
- Tablica kontroli 12 tygodni + reset

Szablon: Cel 12 tygodni

Wynik → działania tygodnia → kamienie milowe → tablica kontroli

Cel główny (12 tygodni) — definicja wyniku

Metryka

(jak poznasz, że idzie?)

Ograniczenia

+ zasady

Kamienie milowe (co 2-3 tygodnie)

Tydz. 1-3

Tydz. 4-6

Tydz. 7-9

Tydz. 10-12

Tablica kontroli (12 tygodni) — działanie tygodnia + status

T	Działanie tygodnia (najważniejsze)	0/1
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Szablon: Karta tygodnia

Działanie tygodnia + bloki w kalendarzu + wynik

Działanie tygodnia (najważniejsze) — status 0/1

Jedno działanie, które pcha cel do przodu.

Bloki w kalendarzu (kiedy zrobię działanie)

Wpisz konkretne okna czasu (dzień + godzina).

Co ma być gotowe do piątku? (mini wynik)

Co pokażesz sobie, że tydzień „poszedł”.

Wniosek tygodnia (1 zdanie)

Co działało / co zmieniam?

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?

Co poprawię w następnym tygodniu (jedna rzecz)

Jedna mała poprawka, która zwiększy szanse na wynik.

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

Jeśli nie: co zmieniam w planie tygodnia?
