Po rozstaniu.
Zacznij od siebie.

13 kart, po jednej do każdego rozdziału. Każda zajmuje od 5 do 15 minut.
Potrzebujesz tylko długopisu.

Jak korzystać z zeszytu

1. **Słuchasz jednego rozdziału.** Na końcu każdego rozdziału jest zadanie na dziś.
2. **Bierzesz kartę z tym samym numerem rozdziału** i robisz to zadanie na papierze. Na każdej karcie jest napisane, po co to robisz, ile to trwa i co dokładnie masz zrobić. Jest też przykład.
3. **Nie wiesz, od czego zacząć?** Na następnej stronie jest mapa. Zaznaczasz, w jakim miejscu dziś jesteś, i od razu widzisz, które karty zrobić najpierw.
4. **Nie musisz wypełniać wszystkiego idealnie.** Liczy się to, że robisz. Jeśli opuścisz kilka dni, wpisz nową datę i idź dalej.

Data startu _____

Pod datą napisz: „Zaczynam od siebie.” _____

To poradnik, nie terapia. Jeśli jesteś w kryzysie albo smutek przytłacza Cię coraz bardziej, zadzwoń: **116 123** (Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych). W sytuacji zagrożenia życia: **112**.

„Zacznij od siebie. Życie wróci na swoje miejsce.”

MAPA ZESZYTU

Od czego zacząć

Ćwiczenia budują się na sobie. Najpierw stabilizujesz dzień, potem układasz system, a na końcu utrwalasz zmianę. Dlatego kolejność ma znaczenie. Przeczytaj trzy opisy poniżej i postaw ✓ przy tym, który najbardziej pasuje do Ciebie dzisiaj.

☐ **Etap 1. Pierwsze dni i tygodnie: przetrwać i złapać grunt**

To o Tobie, jeśli: rozstanie jest świeże, wieczory są najgorsze, źle śpisz, łapiesz się na imprezach, alkoholu, telefonie do nocy albo pisaniu do byłej osoby.

Zrób w tej kolejności: karta 1 Lista zagłuszaczy → karta 4 Minimum dnia → karta 6 Karta SOS → karta 3 Pudło wspomnień.

Dlaczego tak: najpierw widzisz, czym uciekasz od uczuć (1). Potem dajesz ciału minimum, żeby mieć siłę (4). Karta SOS chroni najtrudniejsze wieczory (6). Pudło zabiera z widoku rzeczy, które codziennie otwierają ranę (3).

Możesz iść dalej, gdy: przez tydzień robisz Minimum dnia co najmniej 5 dni na 7 i nie piszesz do byłej osoby w nocy.

☐ **Etap 2. Odbudowa: poukładać dzień i sprawy**

To o Tobie, jeśli: najgorsze minęło, dni są stabilniejsze, ale wszystko robisz „jakoś" i łatwo wracasz do starych nawyków.

Zrób w tej kolejności: karta 2 Koło 6 obszarów → karta 5 Poranek → karta 7 Plan tygodnia i tracker → karta 8 Sprawy do zamknięcia.

Dlaczego tak: Koło pokazuje, gdzie jest najgorzej (2). Poranek ustawia każdy dzień (5). Plan tygodnia zamienia dobre chęci w system, który działa też bez motywacji (7). Gdy masz już rytm, zamykasz sprawy praktyczne po rozstaniu (8).

Możesz iść dalej, gdy: przez 2 tygodnie masz w trackerze co najmniej 5 znaków ✓ na 7 przy każdym nawyku.

☐ **Etap 3. Nowy rozdział: zrozumieć i utrwalić**

To o Tobie, jeśli: masz już swój rytm i chcesz zrozumieć, co się wydarzyło, wrócić do siebie i być gotowym lub gotową na przyszłość.

Zrób w tej kolejności: karta 9 Lista 10 rzeczy → karta 10 3 pytania i list → karta 11 Dziennik dowodów → karta 12 Test gotowości → karta 13 Plan 90 dni.

Dlaczego tak: wracasz do tego, co odkładałeś lub odkładałaś (9). Rozumiesz, co dawała i co raniła ta relacja (10). Codziennie zbierasz dowody, że o siebie dbasz (11). Sprawdzasz gotowość na nową osobę (12). Plan 90 dni zbiera wszystko w jedną kartkę (13).

Jak zmiana staje się trwała: ulga → stały rytm dnia → system tygodnia → dowody, że o siebie dbasz → Koło co tydzień i po 90 dniach. Każdy etap opiera się na poprzednim. Gdy przyjdzie gorszy tydzień, nie zaczynasz od zera. Wracasz do etapu 1 na kilka dni i idziesz dalej.

Lista zagłuszaczy i reguła 10 minut

> **Po co:** zagłuszacz daje kilka godzin ulgi, ale uczucia nie znikają, tylko czekają na jutro. Najpierw musisz zobaczyć, czym i kiedy zagłuszasz. Dopiero wtedy możesz zatrzymać się w tym momencie, zamiast działać z odruchu.

Czas: ok. 10 minut na listę. Potrzebujesz: tej karty i długopisu.

Część 1. Lista zagłuszaczy

1. **Wypisz, czym zagłuszasz smutek.** Np. impreza, scrollowanie, serial do nocy, randki na siłę, praca do późna.
2. **Obok wpisz, kiedy to robisz.** Dzień, godzina albo sytuacja.
3. **Postaw ✓ przy 3, które szkodzą Ci najbardziej.** Na nich się skupiasz.

Przykład. Michał napisał: impreza, piątek i sobota wieczorem. Alkohol, zawsze przy imprezie, czasem sam w domu. Telefon, w łóżku, codziennie do drugiej. Postawił ✓ przy wszystkich trzech.

Mój zagłuszacz	Kiedy zwykle po niego sięgam (dzień, godzina, sytuacja)	✓ jeden z 3 głównych

Część 2. Reguła 10 minut

> **Kiedy jej używasz:** gdy czujesz, że zaraz sięgniesz po zagłuszacz. Te 10 minut dają Ci czas, żeby zauważyć, co naprawdę czujesz, zamiast działać z odruchu.

1. **Nastaw minutnik na 10 minut.** Nic jeszcze nie robisz, tylko czekasz.
2. **Zapisz jedno zdanie:** „Czuję…, bo…". Np. „Czuję się samotny, bo jest piątek i nikt nie pisze".
3. **Zrób coś, co Ci pomoże:** prysznic, spacer wokół bloku albo telefon do bliskiej osoby. Wpisz, co zrobiłeś lub zrobiłaś.
4. **Nie udało się?** Rano zapisz jedno zdanie: „Wczoraj wyszedłem, bo czułem…". Bez oceniania siebie.

Wskazówka: ustaw w telefonie stały alarm na swoją najtrudniejszą godzinę (np. piątek 21:00) i nazwij go „10 minut".

Dzień i godzina	Po co chciałem / chciałam sięgnąć	Czuję…, bo… (jedno zdanie)	Co zrobiłem / zrobiłam po 10 minutach

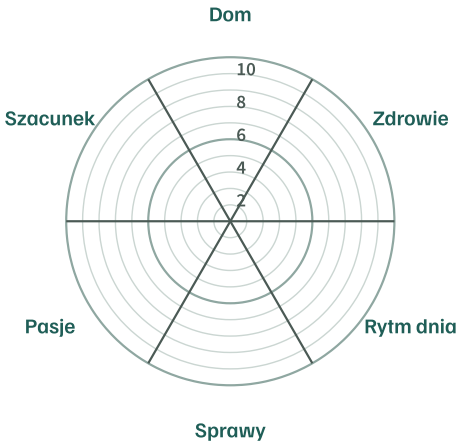
Koło 6 obszarów

> **Po co:** kiedy wszystko leży, trudno zdecydować, od czego zacząć. Koło zamienia ten chaos na jeden obrazek. Widzisz, co się trzyma, a co się sypie, i wybierasz jedno miejsce startu. Po 90 dniach zobaczysz, co się zmieniło.

Czas: ok. 10 minut. Potrzebujesz: tej karty, długopisu i czegoś do zamalowania.

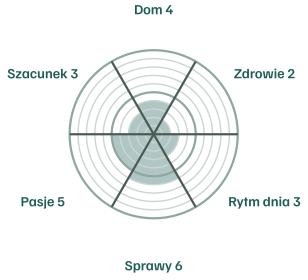
1. **Oceń każdy obszar od 1 do 10.** 1 = bardzo źle, 10 = świetnie. Wpisz pierwszą liczbę, która przyjdzie do głowy.
2. **Zamaluj koło.** Każdy kawałek to jeden obszar, każdy okrąg to 1 punkt. Zamaluj kawałek od środka do swojej oceny.
3. **Postaw ✓ przy jednym obszarze, od którego zaczynasz.** Wybierz ten, w którym najłatwiej zrobisz mały krok w tym tygodniu. Kolumna „Co pomaga” mówi, która karta.
4. **Co niedzielę oceń obszary jeszcze raz** na następnej stronie. Zobaczysz, czy idziesz do przodu.

Obszar i co oceniasz	Ocena dziś data _____	Po 90 dniach data _____	Co pomaga	✓ zaczynam od tego
Dom (w nagraniu: Porządek) mieszkanie, rzeczy, porządek			karta 3	
Zdrowie (w nagraniu: Ciało) sen, jedzenie, ruch			karta 4	
Rytm dnia (w nagraniu: Rutyny) poranek, wieczór, telefon			karty 5 i 6	
Sprawy (w nagraniu: System) plan tygodnia, urzędy, pieniądze			karty 7 i 8	
Pasje (w nagraniu: Rozwój) nauka, książki, hobby			karta 9	
Szacunek do siebie (w nagraniu: Wartość) jak o sobie myślisz			karta 11	



Twoje koło: zamaluj każdy kawałek do swojej oceny

Przykład: koło Michała.



Najmniej zamalowane jest Zdrowie: zasypia o trzeciej i je z aplikacji. Od tego sypie się reszta, więc postawił ✓ przy Zdrowiu i zaczął od karty 4.

Koło co tydzień: czy idziesz do przodu

> **Po co:** zmiana jest trwała, gdy widzisz ją czarno na białym. Cotygodniowa ocena pokazuje, które obszary rosną, a które trzeba dalej pilnować.

Czas: 5 minut w każdą niedzielę przez 13 tygodni.

1. **Co niedzielę oceń każdy obszar od 1 do 10:** jak było w tym tygodniu.
2. **Porównaj z poprzednim tygodniem.** Wyżej = to, co robisz, działa. Niżej = wróć do karty, która pomaga w tym obszarze.
3. **W ostatniej kolumnie wpisz jedną rzecz,** którą w tym tygodniu udało Ci się pilnować.

Przykład. Tydzień 3: Zdrowie z 2 na 4, bo Michał wstawał o stałej porze 6 dni na 7. Rytm dnia dalej 3, więc w nowym tygodniu wraca do karty 5.

Tydz.	Data	Dom	Zdrowie	Rytm dnia	Sprawy	Pasje	Szacunek	Co mi wyszło najlepiej
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

15 minut z minutnikiem i pudło wspomnień

Po co: bałagan w domu to bałagan w głowie, a rzeczy po byłej osobie codziennie otwierają ranę. 15 minut to tak mało, że zrobisz to nawet w gorszy dzień. Codziennie jedno małe miejsce sprawia, że dom znowu staje się Twój.

Czas: 15 minut dziennie przez 14 dni. Potrzebujesz: minutnika w telefonie, worka i jednego pudła.

1. **Przygotuj pudło** na rzeczy po byłej osobie.
2. **Wybierz jedno małe miejsce:** blat, szafkę, biurko. Wpisz je w tabeli.
3. **Nastaw minutnik na 15 minut.** Śmieci do worka, rzeczy na miejsce, pamiątki do pudła bez oglądania.
4. **Gdy zadzwoni, kończysz** i stawiasz ✓.
5. **Pudło wynieś z widoku,** np. na górną półkę albo do piwnicy.

Przykład. Kasia w poniedziałek zrobiła blat w kuchni, we wtorek szafkę w łazience. Jego kubek i bluza poszły do pudła, a pudło na górną półkę w szafie.

Dzień	Strefa (jedno małe miejsce)	✓ 15 minut zrobione
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

Gdzie stoi moje pudło wspomnień i kiedy do niego wrócę (najwcześniej za miesiąc):

Minimum dnia

Po co: po rozstaniu ciało pierwsze przestaje działać: sen, jedzenie, ruch. A bez siły ciała nie zrobisz nic więcej. Minimum dnia to tylko 4 rzeczy, które robisz nawet w najgorszy dzień. One trzymają Cię na nogach, zanim wrócą siły na resztę.

Czas: 10 minut na plan, potem ✓ codziennie wieczorem. Potrzebujesz: tej karty i budzika.

1. **Wybierz jedną godzinę wstawania** na cały tydzień, też na weekend.
2. **Wpisz 3 ciepłe dania,** które zrobisz w 15 minut.
3. **Wpisz, kiedy masz 20 minut na spacer.**
4. **Wieczorem postaw** ✓ przy tym, co dziś zrobiłeś lub zrobiłaś.

Przykład. Michał: wstaję o 7:30, w weekend najpóźniej o 8:30. Dania: jajecznica, zupa z kartonu z grzankami, makaron z sosem. Ruch: spacer w przerwie na lunch.

Moja stała godzina wstawania:

Kiedy mam 20 minut na ruch:

Moje 3 ciepłe dania na 15 minut:

Gdzie stawiam rano butelkę z wodą:

Tydzień od _____	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
Wstałem / wstałam o stałej porze							
Jeden ciepły posiłek							
20 minut ruchu (spacer się liczy)							
2 litry wody (ok. 8 szklanek)							

Tydzień od _____	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
Wstałem / wstałam o stałej porze							
Jeden ciepły posiłek							
20 minut ruchu (spacer się liczy)							
2 litry wody (ok. 8 szklanek)							

Poranek w 3 krokach

> **Po co:** jeśli dzień zaczyna się od telefonu, zaczyna się od jej lub jego zdjęć, wiadomości i porównań. Trzy proste kroki dają Ci pierwszą wygraną dnia, zanim cokolwiek z zewnątrz zdąży Cię zepchnąć w dół.

Czas: 10–20 minut rano. Potrzebujesz: szklanki wody, okna i kartki z listą.

1. **Wieczorem odłóż telefon daleko od łóżka.** Najlepiej kup zwykły budzik.
2. **Rano przez 20 minut nie bierzesz telefonu.**
3. **Wypij szklankę wody i otwórz okno.**
4. **Zrób jedną małą rzecz z listy** (do 5 minut). To Twoja pierwsza wygrana dnia.

Przykład. Kasia kupiła mały budzik, a telefon ładuje w kuchni. Na lodówce wisi jej lista: pościelić łóżko, prysznic, 10 przysiadów, podlać kwiatki. Najczęściej ściele łóżko, bo wieczorem mieszkanie wygląda wtedy „bardziej jak jej".

Gdzie wieczorem odkładam telefon:

Moja lista małych rzeczy na rano (3–4 rzeczy, każda do 5 minut):

Tydzień od _____	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
20 minut bez telefonu							
Woda i otwarte okno							
Jedna mała rzecz							

Karta SOS i godzina zamknięcia

Po co: najgorsze decyzje po rozstaniu zapadają wieczorem, w emocjach, z telefonem w ręce. Plan zapisany wcześniej, na spokojnie, działa wtedy, kiedy sam nie masz już siły myśleć. Godzina zamknięcia sprawia, że noc zostaje na sen.

Czas: ok. 10 minut. Potrzebujesz: tej karty, nożyczek i dwóch numerów telefonu.

✂ wytnij i połóż przy łóżku

Karta SOS · gdy chcę napisać do byłej osoby

1. Odkładam telefon w inne miejsce, tak żeby trzeba było do niego dojść. Gdzie:

_____

2. Dzwonię do konkretnej osoby. Imię i numer: _____

Jeśli nie odbierze, dzwonię do: _____

3. Wychodzę na 10 minut. Dokąd: _____

Zasada: nie piszę do byłej osoby po 21:00 i nigdy po alkoholu. Jeśli dalej chcę napisać, piszę list w zeszycie, nie w telefonie.

1. **Wypełnij Kartę SOS.** Wpisz prawdziwe imiona i uprzedź te osoby.
2. **Ustal godzinę zamknięcia,** np. 22:00. Od niej telefon ładuje się poza sypialnią.
3. **Wpisz 5 rzeczy na wieczór** i plan na najtrudniejszy wieczór tygodnia.

Przykład. Kasia wpisała: telefon do szuflady w przedpokoju, dzwonię do Ani, potem do brata, wychodzę dookoła bloku. Najtrudniejsza jest niedziela, więc w niedzielę wieczorem umówiła się na stałe z siostrą na spacer.

Moja godzina zamknięcia:

Mój najtrudniejszy wieczór tygodnia:

5 rzeczy na wieczór zamiast telefonu:

Mój plan na ten wieczór:

Plan tygodnia i tracker 3 nawyków

Po co: motywacja przychodzi i odchodzi. Po kilku dniach zapału wraca zmęczenie i stare nawyki. System działa także wtedy, gdy nie masz ochoty: masz zapisane, co robisz, i widzisz każdy zrobiony dzień. To on zamienia dobre chęci w trwałą zmianę.

Czas: ok. 10 minut w niedzielę, potem 10 sekund wieczorem. Potrzebujesz: tej karty (wydrukuj na każdy tydzień).

1. **Wybierz 3 małe nawyki,** np. „30 minut spaceru". Takie, o których powiesz wieczorem: zrobione albo nie.
2. **Przy każdym dniu wpisz, co jest ważne** i gdzie może być trudno.
3. **Połóż kartkę na widoku.**
4. **Wieczorem postaw ✓ albo kreskę.** Zasada: nigdy dwa dni z rzędu bez ✓.

Przykład. Michał: nawyki to „telefon poza sypialnią od 22:00", „śniadanie w domu", „30 minut spaceru". Przy piątku zapisał: impreza, spacer w przerwie na lunch. Przy sobocie: wstaję najpóźniej o 9:00.

Dzień	Co jest ważne w tym dniu	Trudny moment i mój plan
Pn		
Wt		
Śr		
Cz		
Pt		
Sb		
Nd		

Mój nawyk	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1.							
2.							
3.							

Lista spraw do zamknięcia i budżet

Po co: sprawy, których nie znasz, straszą bardziej niż te zapisane czarno na białym. Gdy wszystko jest na kartce, przestaje krążyć w głowie. Jedna sprawa na tydzień sprawia, że naprawdę ruszają, zamiast przytłaczać.

Czas: ok. 15 minut. Potrzebujesz: tej karty i wyciągu z konta (opcjonalnie).

1. **Wypisz wszystkie otwarte sprawy** po rozstaniu, duże i małe.
2. **Rozdziel je na 3 kolumny:** muszę, chcę, odpuszczam.
3. **Zapisz prosty budżet** w okrągłych kwotach.
4. **Wybierz 1 sprawę na ten tydzień** i zapisz pierwszy mały krok, np. „umówić rozmowę w banku”.

Przykład. Kasia była pewna, że ma sto spraw. Wyszło 23. Na pierwszy tydzień wybrała ratę kredytu, a pierwszy krok zapisała tak: zadzwonić do banku i umówić rozmowę.

Muszę załatwić	Chcę załatwić	Odpuszczam

Sprawa na ten tydzień i mój pierwszy mały krok:

Budżet na kartce

Ile wpływa w miesiącu	Ile wychodzi w miesiącu (na co)	Co się zmieniło po rozstaniu

Lista 10 rzeczy, które odkładam

Po co: w związku łatwo odłożyć siebie na później. Teraz ten czas wraca do Ciebie. Jeśli go nie zapełnisz czymś swoim, zapełni go telefon albo zagłuszacz. Mała codzienna porcja czegoś, co lubisz, buduje poczucie, że Twoje życie idzie do przodu.

Czas: ok. 10 minut. Potrzebujesz: tej karty i kalendarza w telefonie.

1. **Wypisz 10 rzeczy, które odkładasz,** np. kurs, język, gitara, basen.
2. **Przy każdej wpisz T albo P.** T = mogę zacząć w tym tygodniu. P = potrzebuję więcej przygotowań.
3. **Zakreśl jedną z literą T** i ustal małą porcję dziennie, np. 15 minut.
4. **Wpisz datę za 30 dni** i wtedy sprawdź, jak idzie.

Przykład. Michał zakreślił gitarę (T), bo od dwóch lat stoi w szafie. Porcja: 15 minut dziennie. Przy motocyklu (P) zapisał: sprawdzić ceny kursu w okolicy.

#	Rzecz, którą odkładam	T / P	Pierwszy krok
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Mój projekt na 30 dni i codzienna porcja:

Start / data sprawdzenia za 30 dni:

Książka przy łóżku zamiast telefonu:

3 pytania i list, którego nie wysyłasz

> **Po co:** dopóki nie rozumiesz, co się wydarzyło, myśli wracają w kółko, a w kolejnej relacji łatwo powtórzyć ten sam schemat. Pytania porządkują przeszłość, a list wyjmuje z głowy zdania, które w niej utknęły.

Czas: ok. 15 minut. Potrzebujesz: tej karty i spokojnej chwili. Gdy myśli przytłaczają, zadzwoń: 116 123.

1. **Odpowiedz na 3 pytania,** szczerze i bez szukania winnego.
2. **W pytaniu 3 zaczynaj każde zdanie od „potrzebuję”.**
3. **Potem napisz list,** którego nie wysyłasz (następna strona).

Przykład. Kasia przy pytaniu 2 zapisała: czułam się niewidziana, kiedy moje plany były zawsze na drugim miejscu. Przy pytaniu 3: potrzebuję rozmowy, a nie cichych dni.

1. Co dawała mi ta relacja? (dobre rzeczy: bezpieczeństwo, śmiech, wspólne rytuały)

2. Co mnie w niej raniło? (nie oskarżenia, tylko jak się czułem / czułam)

3. Czego potrzebuję następnym razem? (każde zdanie zacznij od „potrzebuję”)

List, którego nie wysyłam

Jak pisać: zacznij od imienia tej osoby. Napisz wszystko: co Cię zabolało, za co jesteś wdzięczny lub wdzięczna, co chciało się powiedzieć, a nie przeszło przez gardło. Możesz się złościć i pisać bez ładu. Daj sobie 10 minut. **Potem go nie wysyłasz,** nie robisz zdjęcia, nie przepisujesz do wiadomości. Możesz go zostawić, podrzeć albo wyrzucić. Ten list jest dla Ciebie.

Dziennik dowodów · 30 dni

Po co: po rozstaniu łatwo uwierzyć, że jesteś mniej wart lub warta. Hasła z internetu tego nie zmienią. Zmienią to dowody pisane Twoją ręką. Gdy przyjdzie zła myśl, masz czym jej odpowiedzieć.

Czas: 5 minut wieczorem. Potrzebujesz: tej karty przy łóżku.

1. **Codziennie wieczorem zapisz 3 rzeczy,** które dziś zrobiłeś lub zrobiłaś dla siebie. Zaczynaj od „Dziś…”.
2. **Liczą się też małe rzeczy,** np. „Dziś do niej nie napisałem”.
3. **Nie wpisuj rzeczy na pokaz.** Trening tak, zdjęcie z treningu nie.
4. **W niedzielę przeczytaj wszystko od początku.**

Przykład. Dziś wstałem o siódmej, chociaż mogłem spać do południa. Dziś wypiłam dwa litry wody. Dziś przez 15 minut ogarnąłem szafkę w przedpokoju.

Dzień	Dowód 1 (dziś…)	Dowód 2	Dowód 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Dni 16–30: wydrukuj tę kartę drugi raz. Po 30 dniach masz 90 dowodów.

Test gotowości i lista granic

> **Po co:** nowa osoba, która ma zapełnić pustkę, zwykle przynosi ten sam ból drugi raz. Test pokazuje uczciwie, gdzie dziś jesteś. Granice zapisane na spokojnie chronią Cię, kiedy pojawią się emocje.

Czas: ok. 10 minut. Potrzebujesz: tej karty i odpowiedzi z karty 10.

1. **Zaznacz tak albo nie** przy każdym pytaniu.
2. **Policz dobre odpowiedzi:** w pytaniach 1, 2, 4 dobra to „nie", w 3 i 5 to „tak". 4–5 dobrych: możesz spokojnie kogoś poznawać. Mniej: wróć do testu za 2–3 tygodnie.
3. **Wpisz 3 rzeczy, na które się zgadzasz, i 3, na które już nie.**

Pytanie	Tak	Nie	Komentarz (jedno słowo)
1. Czy szukam kogoś, żeby zapełnić pustkę?			
2. Czy dalej sprawdzam profil byłej osoby?			
3. Czy potrafię spędzić wieczór sam lub sama i czuć się dobrze?			
4. Czy porównywał(a)bym nową osobę do byłej?			
5. Czy wiem, czego chcę?			

Liczba dobrych odpowiedzi: _____ / 5 · data _____ · następny test: _____

Przykład. Zgadzam się na powolne tempo. Już nie znoszę cichych dni zamiast rozmowy. Już nie rezygnuję ze swoich planów, żeby komuś było wygodnie.

Na to się zgadzam	Na to już nie

Plan 90 dni

> **Po co:** zmiana staje się trwała dopiero wtedy, gdy wszystkie narzędzia pracują razem i co tydzień sprawdzasz, jak Ci idzie. Plan zbiera wszystko na jednej kartce, a ponowne Koło po 90 dniach pokazuje, ile się zmieniło.

Czas: ok. 15 minut i 10 minut w każdą niedzielę. Potrzebujesz: tej karty i kalendarza w telefonie.

1. **Wpisz datę dziś i za 90 dni.**
2. **Przy każdym obszarze wpisz 1 mały cel** i kartę, która w nim pomaga.
3. **Co niedzielę przez 10 minut sprawdź cele** i oceń Koło na stronie „Koło co tydzień".
4. **Po 90 dniach porównaj pierwsze i ostatnie Koło.** Obszar, który stoi w miejscu, to cel na kolejne 90 dni.

Przykład. Kasia przy Porządku: 15 minut z minutnikiem codziennie (karta 3). Przy Wartości: Dziennik dowodów każdego wieczoru (karta 11). Michał przy Rutynach: telefon poza sypialnią od 22:00 (karta 6).

Dziś: _____ · Za 90 dni: _____

Obszar	Mój cel na 90 dni	Karta
Dom		
Zdrowie		
Rytm dnia		
Sprawy		
Pasje		
Szacunek		

Niedzielny przegląd (postaw ✓ po każdym):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Jeśli plan okaże się za ambitny, nie wyrzucaj kartki. Skreśl połowę i zostaw 3 najważniejsze obszary.

„Zacznij od siebie. Życie wróci na swoje miejsce."