

Zatrzymaj się na chwilę

To nie jest plan na całe życie.
To nie jest lista rzeczy do odhaczenia.

To krótki moment zatrzymania, który pomoże Ci złapać jasność i zdjąć presję z planowania przyszłości.

Wypełnij to spokojnie. W swoim tempie.

Nie analizuj długo.
Zapisz pierwsze, szczerze odpowiedzi.

Kierunek (na teraz)

W jaką stronę chcesz iść w najbliższym czasie?

Cele na najbliższy czas

(nie na lata – na to, co realne teraz)

Cel	Dlaczego jest ważny

Co najbardziej generuje **presję**?

Co daje Ci **jasność** i **spokój**?

Presja	Jasność
---------------	----------------

Jeśli to ćwiczenie coś w Tobie uporządkowało – wystarczy.
Nie musisz iść szybciej.

Czasem największą zmianą nie jest nowe działanie,
tylko zdjęcie presji z tego, co już robisz.