

# PLANER

życiowych celów finansowych

*Ten planer należy do:*

---

*Zacznij tam, gdzie jesteś.  
Użyj tego, co masz.  
Zrób to, co możesz.*

– **ARTHUR ASHE**

*Jeśli możesz coś zrobić lub marzysz,  
że mógłbyś to zrobić, zabierz się za to.  
Odwaga ma w sobie moc geniuszu.*

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

## CO TO JEST?

**M**asz przed sobą *Planer Życiowych Celów Finansowych*. To Twój pomocnik w realizacji planów, spełnianiu marzeń i osiągnięciu celów. Dzięki niemu uporządkujesz swoje życie i nadasz mu priorytety. Będziesz kontrolować postępy i wyciągać wnioski, po to, by na koniec świętować spełnienie marzeń.

Korzystaj z *Planera Życiowych Celów Finansowych* do śledzenia przebiegu kolejnych etapów osiągnięcia celu, zarządzania finansami niezbędnymi do jego wykonania, a także do oceny wpływu celu na życie Twoje i Twoich bliskich.

Urzeczywistnianie marzeń wiąże się ze zmianami. Część z nich będzie wymagała od Ciebie większej ilości czasu, część – zwiększenia nakładów finansowych. W planerze znajdziesz metody i ćwiczenia, z którymi łatwo zaplanujesz i wprowadzisz niezbędne zmiany.

Dobry i realny plan to pierwszy i najważniejszy krok do spełnienia marzeń. Nie czekaj! Zaczynaj osiągać swoje cele już dziś.

Ania Legenza

Ania Legenza

# SPIS TREŚCI

---

Twoje oznaczenia .....	6
Koło harmonijnego życia .....	7
Twoja lista celów .....	8
Wskaźniki ważności celów .....	9
Osiąganie celów .....	10
Twój cel .....	12
Twoja wizualizacja .....	13
Twoi bliscy .....	14
Osiąganie celu krok po kroku .....	16
Twoja lista zadań bezkosztowych .....	18
Twoja lista zadań kosztowych .....	20
Finanse na cel .....	23
Twoje finanse na cel .....	25
Dodatkowe źródła przychodów .....	26
Rejestr zadań i finansów .....	28
Twój rejestr zadań .....	29
Twój rejestr finansów .....	31
Twoje postępy .....	33
Koło harmonijnego życia – weryfikacja .....	35

# TWOJE OZNACZENIA

**P**laner *Życiowych Celów Finansowych* to narzędzie, które ma Ci służyć i pomóc Ci w osiągnięciu Twoich życiowych celów. Dlatego zostało zaprojektowane tak, by można było nadać mu osobisty charakter.

Spisanie planów, zadań, rzeczy do zrobienia i śledzenie ich na papierze pomaga oczyścić głowę. Nie musisz już pamiętać o wszystkich niedokończonych zadaniach ani rzeczach, które chcesz zrobić dziś, jutro, za miesiąc, za rok czy nawet – za pięć lat. Odhaczając wykonanie tych rzeczy, odczujesz satysfakcję i zminimalizujesz stres związany z długą listą zadań. Zobaczysz postępy i będziesz wiedzieć, że zmierzasz w dobrym kierunku.

Korzystając z planera, możesz wprowadzić własny system oznaczeń, który ułatwi Ci monitorowanie kolejnych zadań. Jeśli dobrze czujesz się w oznaczeniach kolorami, to je zastosuj. Możesz też użyć poniższego zestawu lub dowolnych naklejek.

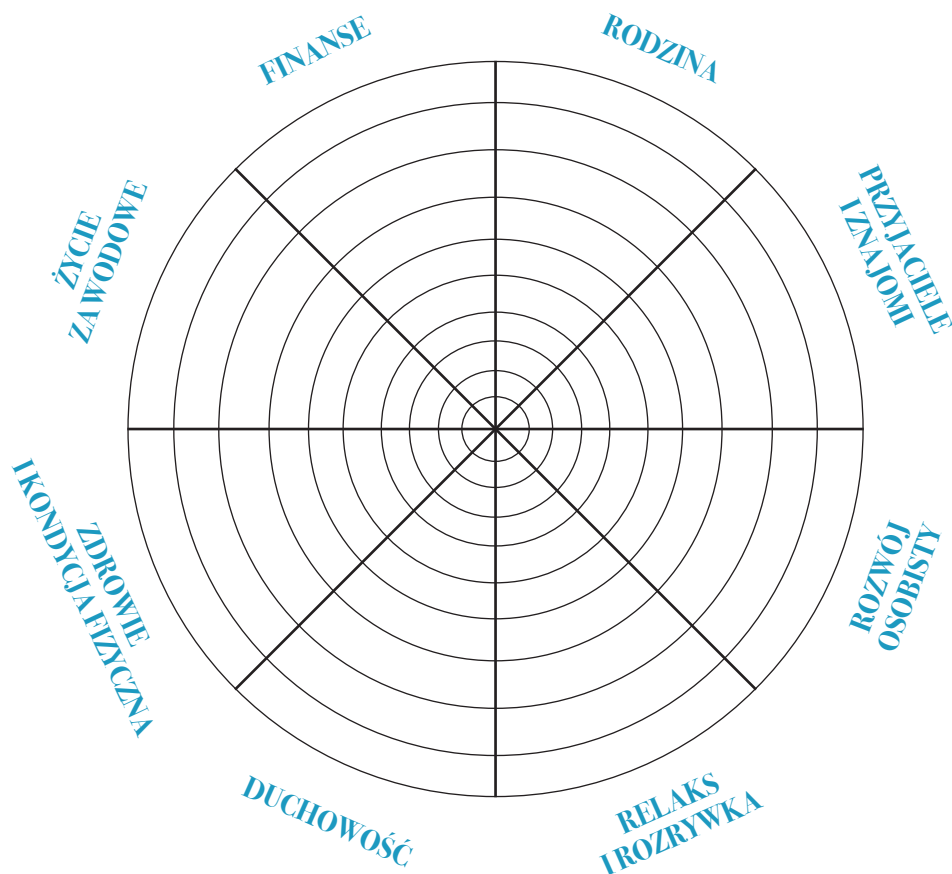
## - PRZYKŁAD -

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> do zrobienia   | <input type="checkbox"/> do przekazania      |
| <input type="checkbox"/> do dokończenia | <input type="checkbox"/> dowiedzieć się      |
| <input type="checkbox"/> pilne          | <input type="checkbox"/> zrobione/ anulowane |

# KOŁO HARMONIJNEGO ŻYCIA

**P**przed Tobą pierwsze ćwiczenie, niezbędne do tego, by zacząć osiągać cele i obserwować, jak dzięki temu zmienia się Twoje życie. Koło życia pozwoli Ci sprawdzić poziom zadowolenia w różnych jego aspektach.

Oceń poszczególne obszary swojego życia w skali od 1 (niska satysfakcja) do 10 (wysoka satysfakcja), zamalowując odpowiednie części. Jeśli Twoja satysfakcja w jakimś obszarze jest mniejsza lub równa 7, to znak, że warto nad nim popracować.



Jak możesz dokonać zmian w tych obszarach swojego życia?  
Zastanów się i zapisz swoją listę celów w następnym ćwiczeniu.

# TWOJA LISTA CELÓW

Zapisz tutaj swoje plany, marzenia, pragnienia, które pomogą Ci osiągnąć satysfakcję w tych obszarach życia, nad którymi chcesz pracować. Zapisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy. Nieważne, czy realizacja planów wymaga wielu miesięcy pracy, czy jesteś w stanie zrealizować je w ciągu kilku dni. Teraz nie myśl o tym, czy cel jest w Twoim zasięgu, czy też nie. Nie masz żadnych ograniczeń.

## - LISTA 24 CELÓW -

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. _____  | 13. _____ |
| 2. _____  | 14. _____ |
| 3. _____  | 15. _____ |
| 4. _____  | 16. _____ |
| 5. _____  | 17. _____ |
| 6. _____  | 18. _____ |
| 7. _____  | 19. _____ |
| 8. _____  | 20. _____ |
| 9. _____  | 21. _____ |
| 10. _____ | 22. _____ |
| 11. _____ | 23. _____ |
| 12. _____ | 24. _____ |

Lista gotowa? Przeanalizuj ją i oznacz, czy dany cel wiąże się z nakładami finansowymi, czy można go zrealizować bezkosztowo. Spośród celów finansowych zaznacz osiem, które są dla Ciebie najważniejsze i które zaczniesz osiągać w najbliższym czasie. Wybierz te cele, których pragniesz najbardziej.



# WSKAŹNIKI WAŻNOŚCI CELÓW

**K**ażdy cel znajdujący się na Twojej liście jesteś w stanie osiągnąć, ale trudno będzie Ci osiągnąć je wszystkie w tym samym czasie. Innych zadań i innego czasu będzie wymagał cel w postaci oszczędzania na emeryturę, nowy dom, a inaczej podejdziesz do celu, jakim jest schudnięcie 10 kilogramów.

Wskaźniki ważności celów pomogą Ci ocenić, który cel dziś jest dla Ciebie priorytetowy. Oznacz osiem wybranych celów na kole ważności celów i oceń ich ważność w skali od 1 do 10, zamalowując odpowiednią część.

## - PRZYKŁAD -

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. <u>Nowy rower</u>             | ◆◆◆◆◆◆◆◆ |
| 2. <u>Kino letnie w ogrodzie</u> | ◆◆◆◆◆◆◆◆ |
| 3. <u>Remont poddasza</u>        | ◆◆◆◆◆◆◆◆ |

## - TWOJA MATRYCA -

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |
| 2. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |
| 3. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |
| 4. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |
| 5. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |
| 6. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |
| 7. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |
| 8. _____ | ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ |

# OSIĄGANIE CELÓW

**P**laner *Życiowych Celów Finansowych* pomoże Ci w osiągnięciu każdego z Twoich celów. Strony od dwunastej do trzydziestej piątej, w której rozpisesz realizację swojego celu krok po kroku, możesz wydrukować kilka razy – dla każdego celu osobno. To niezwykle ważne, by każdy cel rozłożyć na mniejsze etapy. Każde, nawet najmniejsze działanie, przybliży Cię do jego spełnienia. Kiedy tylko zrobisz jeden mały krok, postaw kolejny. To właśnie te małe kroki sprawiają, że idziesz na przód.

Opisując swój cel, zapisz termin jego osiągnięcia, a także wskaż osoby, których dotyczy. Są cele, które osiągniesz samodzielnie i które zależą tylko od Ciebie, np. „zaczę ćwiczyc pilates”, ale są też cele, które będziesz osiągać wspólnie z innymi osobami, np. „wybuduję dom”. Jeśli Twój cel angażuje nie tylko Ciebie, zaprosz pozostałe osoby do korzystania z planera. Tworzycie zespół osiągający cel, dlatego zespołowo planujcie i kontrolujcie dążenie do niego.

Urzeczywistnianie każdego celu będzie wymagać Twojej energii i nakładu czasu, a także – środków finansowych. Bywa, że to ich brak powoduje odkładanie celu na później. Dlatego w tym planerze znajdziesz pomysły i ćwiczenia, które pomogą Ci ocenić osiągnięcie celu pod kątem finansowym oraz poszukać możliwości dodatkowych źródeł dochodów.

Czasem może się okazać, że osiągnięcie celu będzie wymagać więcej czasu, niż ten uwzględniony w początkowych szacunkach. Nie zrażaj się tym! Na każdym etapie weryfikuj swoje plany i założenia. Nawet najlepszy plan będzie wymagał dostosowania do zmieniającej się sytuacji. Dążenie do celu jest jak droga.

*Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego,  
że osiągnięcie go wymaga czasu.  
Czas i tak upłynie.*

– HARRIETT JACKSON BROWN JR.

# TWÓJ CEL

ZAPISZ WYBRANY CEL:

---

KTO GO ZREALIZUJE:

---

DO KIEDY CHCESZ GO OSIĄGNĄĆ:

---

ILE MOŻESZ PRZEZNACZYĆ  
NA JEGO OSIĄGNIĘCIE:

---

*Większość ludzi, którzy nie spełniają swoich marzeń,  
ponosi porażkę nie przez brak możliwości,  
a przez brak zaangażowania.*

– ZIG ZIGLAR

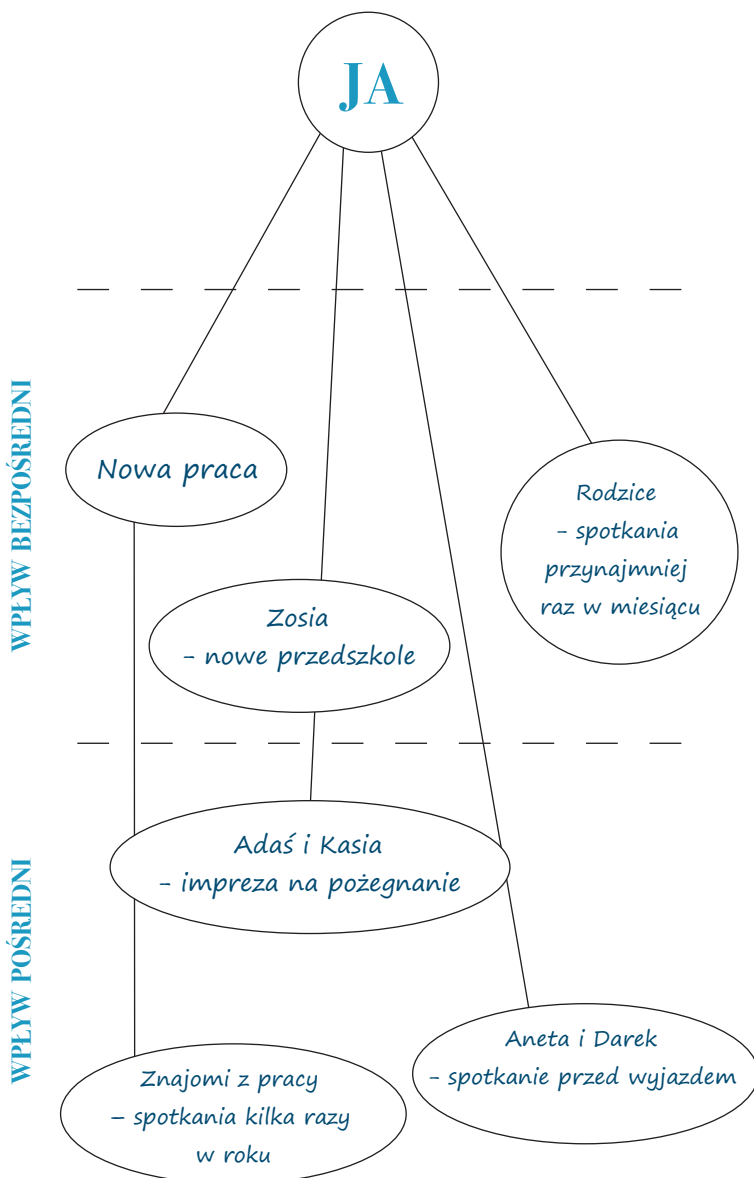
# TWOJA WIZUALIZACJA

**N**ic nie działa na nas tak motywująco jak wizja osiągniętego celu. Dlatego narysuj tutaj, jak wyobrażasz sobie swój cel. Uwzględnij wszystkie szczegóły, o których istnieniu już wiesz (np. rodzaj podłogi w wymarzonym domu; rasę psa, którego chcesz mieć; sytuację, w której biegle mówisz po francusku; spędzenie emerytury na Malediwach).

Jeśli bardzo nie chcesz rysować, a Twój cel da się zwizualizować za pomocą zdjęć i obrazków, poszukaj ich i wytnij z gazet lub wydrukuj, i stwórz tutaj kolaż, będący wizualizacją Twojego celu. Wracaj do niej w trakcie jego osiągnięcia!

# TWOI BLISCY

Cel: Przeprowadzka nad morze



**T**wój cel i dążenie do niego będą miały wpływ na bliskie Ci osoby. Nawet jeśli cel dotyczy tylko Ciebie, to czas przeznaczony na jego osiągnięcie może rzutować na partnera/ partnerkę, dzieci, koleżankę, a nawet psa.

W tym ćwiczeniu zastanów się, na kogo z Twoich bliskich osiągnięcie celu będzie miało bezpośredni wpływ (np. chcesz się przeprowadzić 300 km dalej: kogo zabierasz ze sobą, z czym to się wiąże, np. mąż musi zmienić pracę, a dzieci szkołę) oraz na kogo ma wpływ pośredni (np. rodzice, którzy za kilka lat będą potrzebować Twojej stałej opieki - jak sobie z tym poradzisz).

Oznacz na grafie osoby, na które wpłynie realizacja Twój celu i zapisz, na jakie zmiany musisz się przygotować.

# TWOI BLISCY

---

---

JA

---

---

# OSIĄGANIE CELU KROK PO KROKU

**C**zasem liczba zadań do zrealizowania w ramach celu może przytłoczyć. Nie wiadomo, od czego zacząć, bo opcji jest tak wiele, a cel wydaje się za duży, by osiągnąć go od razu. Dlatego odkładamy go na później. Albo poddajemy się z jego osiągnięciem zaraz po tym, jak go zapiszemy.

## ZAMIEŃ CEL W ZADANIA

Osiągnięcie celu to proces, który wymaga czasu. To, co możesz zrobić, by zacząć go osiągać już teraz, to zamienić cel w zadania. Dzięki temu stworzysz listę mniejszych czynności, które wykonasz, np. w ciągu dwóch godzin.

Pamiętaj, że nie jesteś w stanie przewidzieć wszystkiego od razu, dlatego w trakcie dążenia do celu możesz dopisywać do listy kolejne zadania. Część z Twoich zadań może brzmieć „Dowiedzieć się/ Nauczyć się/ Zapytać”.

Ważne jest też osadzenie tych zadań w czasie. Określ, do kiedy każde z nich ma zostać zrealizowane. To powinny być kluczowe momenty - niekoniecznie konkretne daty, bo niektórych z nich nie jesteś w stanie określić z dużym wyprzedzeniem. Z jednej strony ten termin może zadziałać na Ciebie mobilizująco, z drugiej – będziesz mieć kontrolę nad tym, czy osiągnięcie celu przebiega zgodnie z planem. Ta weryfikacja pozwoli Ci na wprowadzenie poprawek i zmian do planu oraz na podjęcie dodatkowych kroków, jeśli uznasz, że jest to potrzebne.



**N**a kolejnych stronach znajdziesz dwa ćwiczenia, w których rozpiszesz swój cel na zadania kosztowe i bezkosztowe. Część Twoich zadań będzie wymagała nakładów finansowych (np. wykupienia karnetu na siłownię). Ważne jest to, by już na etapie planu mieć ustalone źródła finansowania celu. Będą też zadania bezkosztowe, które jesteś w stanie wykonać samodzielnie, ale wtedy musisz zainwestować swój czas (np. wygospodarować godzinę w ciągu dnia na gotowanie w domu zdrowych posiłków).

Osiągnięty cel w przyszłości będzie też generował koszty lub przychody (np. ukończony kurs grafiki komputerowej da możliwość dodatkowego zarobku, ale już wybudowanie domu będzie się wiązało z wydatkami w kolejnych latach). Zastanów się, jakiego będą rzędu.

*Można osiągnąć  
nawet najtrudniejszy cel,  
jeśli podzieli się go na etapy.*

– HENRY FORD

# TWOJA LISTA ZADAŃ BEZKOSZTOWYCH

**Z**apisz tutaj wszystkie zadania, które składają się na drogę do celu, ale na które nie są potrzebne nakłady finansowe. To będą zadania, które możesz wykonać samodzielnie (np. wybrać siłownię, pomalować ściany w pokoju, umyć rower). Choćby zadanie wydawało Ci się nieistotne, zapisz je tutaj, bo ono może być niezbędne do tego, by wykonać kolejne – kluczowe dla osiągnięcia Twojego celu.

Zastanów się, czy konkretne zadanie można podzielić na mniejsze. Jeśli tak – dziel je tak długo, aż nie będzie to już możliwe. Do każdego zadania przypisz termin realizacji. Na razie może być bardzo ogólny (np. jesień 2019).

## - PRZYKŁAD -

Cel: Przeprowadzka nad morze

ZADANIE	TERMIN
1. <u>Ustalić koszty firmy przeprowadzkowej</u>	<u>wrzesień</u>
2. <u>Znaleźć mieszkanie do wynajęcia</u>	<u>sierpień</u>
3. <u>Sprawdzić ofertę przedszkoli do 10 km od mieszkania</u>	<u>sierpień</u>
4. <u>Przygotować rzeczy do sprzedania - ustalić ceny</u>	<u>sierpień</u>
5. <u>Wyrzucić lub oddać zbędne przedmioty</u>	<u>sierpień/wrzesień</u>
6. <u>Rozwiązać umowy w starym mieszkaniu (kablówka, meldunek)</u>	<u>do 20.09</u>
7. <u>Zmienić adres korespondencyjny dla banku</u>	<u>do 10.09</u>
8. <u>Oddać pożyczone książki i filmy</u>	<u>do września</u>

# TWOJA LISTA ZADAŃ BEZKOSZTOWYCH

ZADANIE	TERMIN
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____
11. _____	_____
12. _____	_____
13. _____	_____
14. _____	_____
15. _____	_____
16. _____	_____
17. _____	_____
18. _____	_____
19. _____	_____
20. _____	_____

# TWOJA LISTA ZADAŃ KOSZTOWYCH

Zapisz tutaj wszystkie zadania, które przyjdą Ci do głowy jako niezbędne do osiągnięcia celu oraz koszty, które musisz ponieść w związku z ich wykonaniem. Być może dziś nie znasz wszystkich kosztów, oznacz wtedy to zadanie symbolem „☐ – dowiedzieć się” (patrz znaczniki w części: *Twoje oznaczenia*).

Zastanów się, czy konkretne zadanie można podzielić na mniejsze. Jeśli tak – dziel je tak długo, aż nie będzie to już możliwe. Do każdego zadania przypisz termin realizacji. Na razie może być bardzo ogólny (np. jesień 2019).

## - PRZYKŁAD -

Cel: Przeprowadzka nad morze

ZADANIE	TERMIN	KOSZT
1. Koszt przeprowadzki (firma + ubezpieczenie)	październik	3000 zł
2. Kaucja na nowe mieszkanie	wrzesień	do 2000 zł
3. Odkupienie dywanu	jesień	450 zł
4. Naprawa oświetlenia w korytarzu	wrzesień	do 100 zł
5. Nowe opony do auta	październik	660 zł
6. Kupno dużej walizki podróżnej	wrzesień	300 zł
7. Meble do nowego mieszkania	jesień	do 3000 zł
8. Wyprawka do przedszkola	październik	do 1000 zł

# TWOJA LISTA ZADAŃ KOSZTOWYCH

ZADANIE	TERMIN	KOSZT
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____
11. _____	_____	_____
12. _____	_____	_____
13. _____	_____	_____
14. _____	_____	_____
15. _____	_____	_____
16. _____	_____	_____
17. _____	_____	_____
18. _____	_____	_____
19. _____	_____	_____
20. _____	_____	_____

*Jeśli nie zmienisz  
kierunku swojej wędrówki,  
możesz dotrzeć tam, dokąd zmierzasz.*

– LAOZI

# FINANSE NA CEL

**D**ążenie do celu wiąże się często z poniesieniem kosztów. Mogą być one bardzo małe (np. koszt biletu tramwajowego, gdy dojeżdżasz na darmowe zajęcia jogi w parku) albo bardzo wysokie (np. zakup mieszkania). Często to od nich będzie zależało, czy osiągasz swój cel zgodnie z planem. Dlatego najważniejsze jest realne spojrzenie na finansowe możliwości.

Analizując je, weź pod uwagę:

- stałe źródła przychodów,
- dodatkowe źródła przychodów.

W stałych źródła przychodów uwzględnij te, co do których dziś masz pewność, że pojawią się w Twoim życiu. To może być pensja spływająca co miesiąc, ale też pieniądze ze sprzedaży mieszkania, jeśli masz już podpisaną umowę i wiesz, że pieniądze wpłyną na Twoje konto za 2 miesiące (jeśli dopiero jesteś na etapie szukania kupca, to możesz je uwzględnić w dodatkowych źródłach przychodu).

Dodatkowe źródła przychodu to takie, które mogą, ale nie muszą, się pojawić w trakcie dążenia do celu - a jeśli się pojawią, to możesz z nich sfinansować część kosztów. Poniżej znajdziesz listę pomysłów na dodatkowe źródła przychodów.

Przy szacowaniu źródeł finansowania celu przyjmij zasadę 80% przychodów z pewnego źródła, 20% ze źródła dodatkowego.

## LISTA POMYSŁÓW NA DODATKOWE ŹRÓDŁA PRZYCHODÓW

- Zorganizuj domową wyprzedaż
- Odkładaj na koniec tygodnia wszystkie drobniaki z portfela
- Weź dodatkowe godziny w pracy
- Podejmij dodatkową pracę, np. w weekendy
- Zrezygnuj z kawy na mieście
- Odkładaj połowę kwoty z nieplanowanego przyływu pieniędzy, np. gdy dostaniesz gotówkę jako prezent na urodziny
- Korzystaj z programu w banku, który niewielki procent od zakupów automatycznie odkłada na konto oszczędnościowe
- Kupuj używane rzeczy
- Rób zakupy online
- Korzystaj z kodów rabatowych i zwrotów za zakupy
- Wybierz stream zamiast płyt i kablówki
- Nie kupuj gazet
- Wypożyczaj książki z biblioteki
- Zamień wodę butelkowaną na filtrowaną
- Poszukaj tańszego operatora sieci komórkowej albo dostawcy prądu

## WSKAZÓWKA

**J**eśli ograniczysz wydatki z danej grupy w porównaniu z poprzednimi miesiącami, podlicz tę kwotę i od razu przelewaj ją na konto oszczędnościowe na swój cel. Wtedy zauważysz, że realnie oszczędzasz - inaczej ta suma może niepostrzeżenie zniknąć z Twojego konta.



# TWOJE FINANSE NA CEL

**W** tej części przeanalizujesz, czy finansowo dasz radę zacząć osiągać cel. Nawet jeśli okaże się, że braknie Ci funduszy, nie przejmuj się. Robisz to właśnie po to, by realnie podejść do swoich możliwości, a jeśli to będzie konieczne – rozłożyć osiągnięcie celu na dłuższy okres lub poszukać dodatkowych źródeł przychodów.

**CZY MASZ JUŻ JAKIEŚ FUNDUSZE NA TEN CEL? JEŚLI TAK, TO ILE?**

---

**W ILU ETAPACH CHCESZ OSZCZĘDZAĆ NA TEN CEL?  
JEDEN ETAP TO TYDZIEŃ, MIESIĄC, KWARTAŁ?**

---

**ILE JESTEŚ W STANIE ODŁOŻYĆ NA TEN CEL,  
REALIZUJĄC JEDEN ETAP?**

---

**JEŚLI KWOTA SIĘ NIE ZGADZA, ZANOTUJ, ILE BRAKUJE:**

---

# DODATKOWE ŹRÓDŁA PRZYCHODÓW

Uzupełniając tę stronę, zastanów się, z jakich dodatkowych źródeł przychodów możesz skorzystać. Wróć do listy z pomysłami w części *Finanse na ten cel* i zapisz, które z nich są w Twoim zasięgu. Oszacuj wstępnie, jaką kwotę jesteś w stanie uzyskać.

## PAMIĘTAJ

Dodatkowe źródła przychodów powinny stanowić jedynie 20% finansowania celu.

ŹRÓDŁO	PRZYCHÓD

*Oszczędności i inwestycje to jedna z sześciu najważniejszych dyscyplin człowieka sukcesu.*

– BRIAN TRACY

*Przyszłość należy do tych,  
którzy wierzą w piękno swoich marzeń.*

– ELEANOR ROOSEVELT

# REJESTR ZADAŃ I FINANSÓW

**T**wój cel zaczyna przyjmować coraz bardziej realne kształty. Masz rozpisane zadania, które musisz wykonać, a także oszacowane koszty potrzebne do jego realizacji.

Przed Tobą część, w której będziesz kontrolować postępy i wyciągać wnioski w trakcie dążenia do celu. Znajdziesz tu dwa rejestry: *Twój rejestr zadań* i *Twój rejestr finansów*.

W *Twoim rejestrze zadań* ustalisz kolejność zadań i terminy ich realizacji. Regularnie wracaj do tej części i sprawdzaj, czy wszystko idzie zgodnie z planem. Stosuj swoje oznaczenia, które przyjąłeś do wyróżniania zadań anulowanych, delegowanych i zrealizowanych.

*Twój rejestr finansów* pozwoli Ci kontrolować postępy w oszczędzaniu na cel. Pozyskiwanie dochodów na jego osiągnięcie rozłóż w czasie i podziel go na etapy. W zależności od tego, jak dużo czasu zajmie Ci jego wykonanie, jeden etap może oznaczać różny okres czasu. Jeśli jesteś w stanie odłożyć na swój cel w ciągu miesiąca, przyjmij, że jeden etap to jeden tydzień. Jeśli oszczędzanie będzie trwało rok, ustal, że jeden etap to jeden miesiąc. Jeśli pozyskiwanie środków na cel potrwa dłużej, jeden etap może oznaczać kwartał lub pół roku. Ważne, by był to taki okres, w którym realnie możesz odłożyć kwotę na osiągnięcie celu i regularnie sprawdzać postęp.

*Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.  
Nawyki są tym, co pozwala Ci wytrwać.*

– JIM RYUN

# TWÓJ REJESTR ZADAŃ

**W** tej części przepis wszystkie zadania bezkosztowe i kosztowe z części pierwszej – uporządkowane według terminu ich realizacji. Tym, które chcesz zrealizować jako pierwsze, przypisz realny termin (np. 15.12.2018 r.), oddalone oznacz kluczowymi momentami (np. wiosna 2020 r.). Na doszczegółwienie tego terminu przyjdzie czas.

Stworzysz w ten sposób konkretny plan, który pomoże Ci dążyć do celu krok po kroku. Regularnie wracaj do listy, kontroluj realizację zadań i odhaczaj te zrealizowane.

## - PRZYKŁAD -

*Cel: Przeprowadzka nad morze*

ZADANIE	KOSZT	TERMIN
<input type="checkbox"/> Znaleźć mieszkanie do wynajęcia	-	11.10.2018
<input type="checkbox"/> Rzeczy do sprzedania - ustalić ceny	-	14.10.2018
<input type="checkbox"/> Wyrzucić lub oddać zbędne przedmioty	-	14.10.2018
<input type="checkbox"/> Opony do auta	660 zł	28.10.2018
<input type="checkbox"/> Znaleźć przedszkole	-	30.10.2018
<input type="checkbox"/> Rozwiązanie umów	-	30.10.2018
<input type="checkbox"/> Odkupienie dywanu	450 zł	04.11.2018
<input type="checkbox"/> Naprawa oświetlenia w korytarzu	80 zł	08.11.2018
<input type="checkbox"/> Kupno dużej walizki podróżnej	300 zł	10.11.2018
<input type="checkbox"/> Firma przeprowadzkowa	2890 zł	14.11.2018
<input type="checkbox"/> Zmienić adres korespondencyjny dla banku	-	28.11.2018
<input type="checkbox"/> Meble do nowego mieszkania	3000 zł	30.11.2018

NAJCZĘŚCIEJ

# TWÓJ REJESTR ZADAŃ

ZADANIE	KOSZT	TERMIN	
<input type="checkbox"/>			NAJWCZĘSNIEJ
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			NAJPOŹNIEJ
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

# TWÓJ REJESTR FINANSÓW

Część *Twoje finanse na cel* pozwoliła Ci określić, jakie są koszty osiągnięcia celu, ile funduszy już masz oraz ile jeszcze musisz oszczędzić, by cel dało się osiągnąć. Poniżej znajdziesz listę, z pomocą której będziesz kontrolować skuteczność oszczędzania.

W pole *Nazwa* wpisz źródło dochodu, obok zapisz, jaką sumę chcesz oszczędzić z tego źródła. Sumę podziel na mniejsze etapy (np. chcę ze stałego źródła dochodów oszczędzić kwotę 500 zł w ciągu 4 miesięcy. Co miesiąc muszę odkładać 125 zł, w związku z tym jeden etap oznacza jeden miesiąc).

Uwzględnij też dodatkowe źródła przychodów.

Realizując kolejne etapy, oznaczaj je wybranymi przez siebie znacznikami. Dzięki temu zawsze będziesz mieć świadomość, jak wygląda status oszczędzania na cel i czy trzeba wprowadzić zmiany.

## - PRZYKŁAD -

*Cel: Przeprowadzka nad morze*

NAZWA	POŻĄDANA KWOTA	ETAPY	KWOTA (na krok)	ODŁOŻONO
Odłożone z pensji	6000 zł	■ ■ ■ ■ □ □	1000 zł	4000 zł
Oszczędności	1600 zł	■ ■ ■ ■ ■ ■	1600 zł*	1600 zł
Sprzedaż rzeczy	500 zł	■ ■ ■ ■ ■ ■	400 zł*	400 zł
Nadgodziny	2100 zł	■ ■ ■ □ □ □	350 zł	1050 zł
<b>W SUMIE:</b>	<b>10 200 zł</b>		<b>1350 zł</b>	<b>7050 zł</b>

\* nie wliczaj tej kwoty do sumy (na krok), odkładasz ją jednorazowo





# TWOJE POSTĘPY

**W**szyscy lubimy widzieć postępy w naszych działaniach. To sprawia, że czujemy się szczęśliwi. Niektóre zadania realizujemy bez trudu, inne przez dłuższy czas są poza naszym zasięgiem. Jednak świadomość tego, że się rozwijamy i idziemy do przodu, buduje nasze poczucie wartości.

Ta część planera powstała po to, by zatrzymać się na chwilę w dążeniu do celu. By dostrzec kolejne osiągnięcia, zapisać, jakie bariery są za Tobą, które dni były wyjątkowe i co już wiesz. Bo świętować i doceniać warto nie tylko osiągnięcie celu, ale też ukończenie poszczególnych etapów.

## ZASTANÓW SIĘ I OPISZ:

**JAKA BYŁA NAJWIĘKSZA TRUDNOŚĆ  
PODCZAS OSIĄGANIA CELU?**

---

**CO CIĘ NAJBARDZIEJ ZASKOCZYŁO?**

---

**CO CIĘ NAJBARDZIEJ ZACHWYCIŁO?**

---

**KTÓRY DZIEŃ BYŁ NAJLEPSZY PODCZAS OSIĄGANIA CELU?**

---

JAKIEMU WYZWANIU UDAŁO CI SIĘ SPROSTAĆ?

---

JAKI MASZ NA WYK PO OSIĄGANIU CELU?

---

KTO CI POMÓGŁ W OSIĄGANIU CELU?

---

CZY TWÓJ CEL ODPOWIADA TWOJEJ WIZUALIZACJI?

---

JAKA MIŁA RZECZ CIĘ SPOTKAŁA?

---

CO PRZERAŻAŁO CIĘ NA POCZĄTKU,  
A W RZECZYWISTOŚCI NIE BYŁO TAKIE TRUDNE?

---

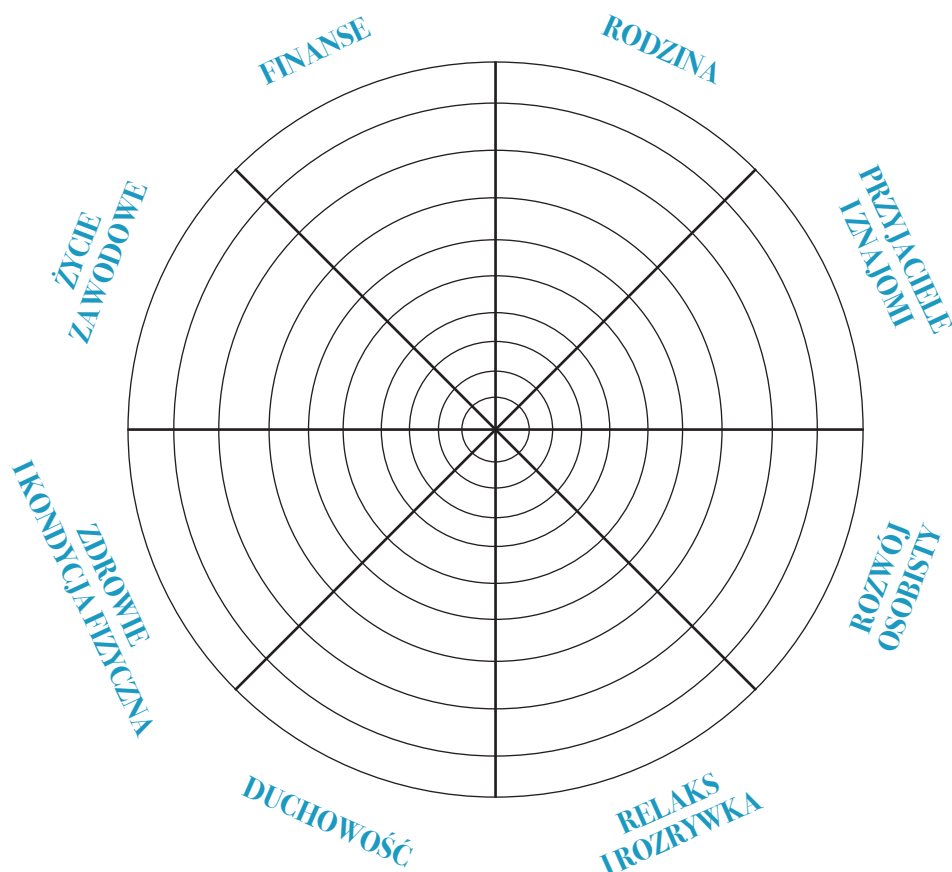
*Patrz na siebie jak na osobę, którą chcesz się stać,  
a nie na taką, którą jesteś dziś.*

– BRIAN TRACY

# KOŁO HARMONIJNEGO ŻYCIA – WERYFIKACJA

**M**asz za sobą osiągnięcie pierwszego celu. Zobacz, jak zmieniło się Twoje życie i sprawdź poziom zadowolenia w różnych jego aspektach.

Oceń poszczególne obszary swojego życia w skali od 1 do 10, zamalowując odpowiednie części. Czy coś się zmieniło w porównaniu z *Kołem harmonijnego życia* z początku planera? Nad jakim obszarem teraz pracujesz?



Mam nadzieję, że zrealizowany cel dał Ci szczęście. Pamiętaj, że to nie koniec i już dziś możesz realizować kolejne cele. Trzymam kciuki!