

CHECKLISTA JAK PLANOWAĆ?

1. Nie bierz na siebie zbyt wiele. Lepiej zrobić dwa zadania w 100% niż pięć na pół gwizdka.
2. Daj sobie czas. Jeżeli twój cel to zrzucenie 10 kg nie wymagaj od siebie, by stało się to w tydzień. Patrz na to realnie.
3. Sprawdź jakie narzędzia mogą Ci pomóc. Notatnik, aplikacja w telefonie, a może tablica korkowa? Znajdź swój sposób.
4. Realizuj **SWOJE PLANY** nie cudze. Gdy stworzysz już listę sprawdź jeszcze raz, czy to na pewno Twoje cele.
5. Sprawdzaj regularnie, czy realizujesz plany. Bez tego nie będziesz wiedział, czy się rozwijasz.
6. Deleguj to co możesz. Jeśli nie musisz czegoś robić, zleć to innym. Zyskasz czas, na potrzebniejsze działania.



Paweł Zieliński