

ĆWICZENIE
„NEVERENDING TO DO LIST/LISTA ZADAŃ”

KROK 1

Stwórz swoją listę zadań. Określ przedział czasowy i do dzieła.
Pamiętaj, to ma być Twoja prawdziwa lista, wpisujesz wszystko co masz do zrobienia.

Lista zadań /jaki okres czasu?:/

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

KROK 2

Odpowiedz sobie na pytania:

- jakie jest Twoje pierwsze odczucie, kiedy widzisz swoją listę?.....
.....

- jakie emocje Ci towarzyszą?.....
.....

- co chciałabyś czuć zamiast widząc listę?.....
.....

KROK 3

Odpowiedz sobie na pytania:

- Co może zrobić ktoś inny?

.....
.....
.....

- Co mogę zrobić w innym terminie?

.....
.....
.....

- Co mogę całkiem odpuścić?

.....
.....
.....

- W których punktach realizuję ważne dla mnie obecnie POTRZEBY?

.....
.....
.....

- W których punktach dbam o swój DOBROSTAN – dbam o siebie?

.....
.....
.....

- W których punktach dbam o relacje ?

.....
.....
.....

- Co jest **NAPRAWDĘ WAŻNE/TOTALNY PRIORYTET** na tej liście?

.....
.....
.....

KROK 4

A teraz najciekawsza część ćwiczenia 😊 Odpowiedziałas sobie już na pytania, a teraz wykreślaj z listy wszystko to, co możesz 😊 Wyrzucasz to, co może zrobić ktoś inny, co możesz zrobić w innym czasie, co możesz odpuścić. Zostaw to co jest naprawdę WAŻNE i te punkty, w których zaspokajasz swoje potrzeby, dbasz o relacje i siebie.

KROK 5

Odpowiedz sobie na pytania:

- Jak się teraz czujesz patrząc na swoją listę?

.....
.....
.....
.....

- Co dało Ci to ćwiczenie?

.....
.....
.....
.....

- Co Ci uświadomiło?

.....
.....
.....
.....