

Fundament Równowagi 2026

Refleksja • Redefinicja • Równowaga

Zestaw do projektowania roku na własnych zasadach

1. Wprowadzenie – Jak korzystać z PDF-u

To nie jest planer — to system. Wypełniaj go etapami.

Model 3R: Refleksja → Redefinicja → Równowaga

Ten PDF został stworzony jako przewodnik, który pomoże Ci krok po kroku wprowadzać zmiany w swoim życiu w sposób spokojny, przemyślany i dopasowany do Twojego tempa.

Znajdziesz tu miejsce na refleksję, planowanie oraz obserwowanie własnych postępów.

Jak z niego korzystać:

1. **Czytaj po kolei, ale działaj w swoim tempie.**
Każdy rozdział to osobny krok — nie musisz robić wszystkiego od razu.
2. **Wypełniaj pola i notatki własnymi słowami.**
To Twój dokument, Twoja droga i Twoje odpowiedzi.
3. **Wracaj do niego regularnie.**
Traktuj go jako towarzysza — możesz dopisywać, wykreślać, zmieniać.
4. **Używaj jako wsparcia, nie presji.**
To narzędzie ma Ci pomagać, a nie narzucać tempo.

2. Etap 1 – Refleksja

2.1 Sukcesy i ROI (zwrot z inwestycji czasu i energii)

Szukamy działań, które przyniosły największy zwrot z inwestycji Czasu i Energii (ROI). Co zrobiłaś, co miało efekt kuli śnieżnej? Zapisz 3-5 procesów lub nawyków, a nie tylko celów. To są Twoje zwycięskie algorytmy, które należy skalować:

Działanie	Moja inwestycja	Zwrot	Jak skalować w 2026

2.2 Niespodzianki i korekta kursu

Co poszło inaczej niż planowałam?	Jaką lekcję z tego wyniosłam	Błąd system czy wykonania?

Jak skoryguję kurs, żeby 2026 był lepszy?

2.3 Obszary do Rewizji – Drenaże Energii

Sprawdź co z poniższej checklisty wysysa z Ciebie energię i czas (wpisz własne propozycje):

- ☐ Perfekcjonizm
- ☐ Za dużo obowiązków
- ☐ Brak granic
- ☐ Przeciążające relacje
- ☐ Chaos cyfrowy
- ☐ Praca po godzinach
- ☐ Domowe „małe wycieki energii”
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Aby sobie z nimi poradzić zastanów się, które z powyższych usunąć, oddelegować lub uprościć?

Usuwać	Deleguję	Upraszczam

2.4 Kotwice Spokoju – Wartości Esencjonalne

Wypełnij:

- 5 moich kotwic spokoju

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- Jak będę je chronić w 2026?

- Minimalny rytuał codzienny

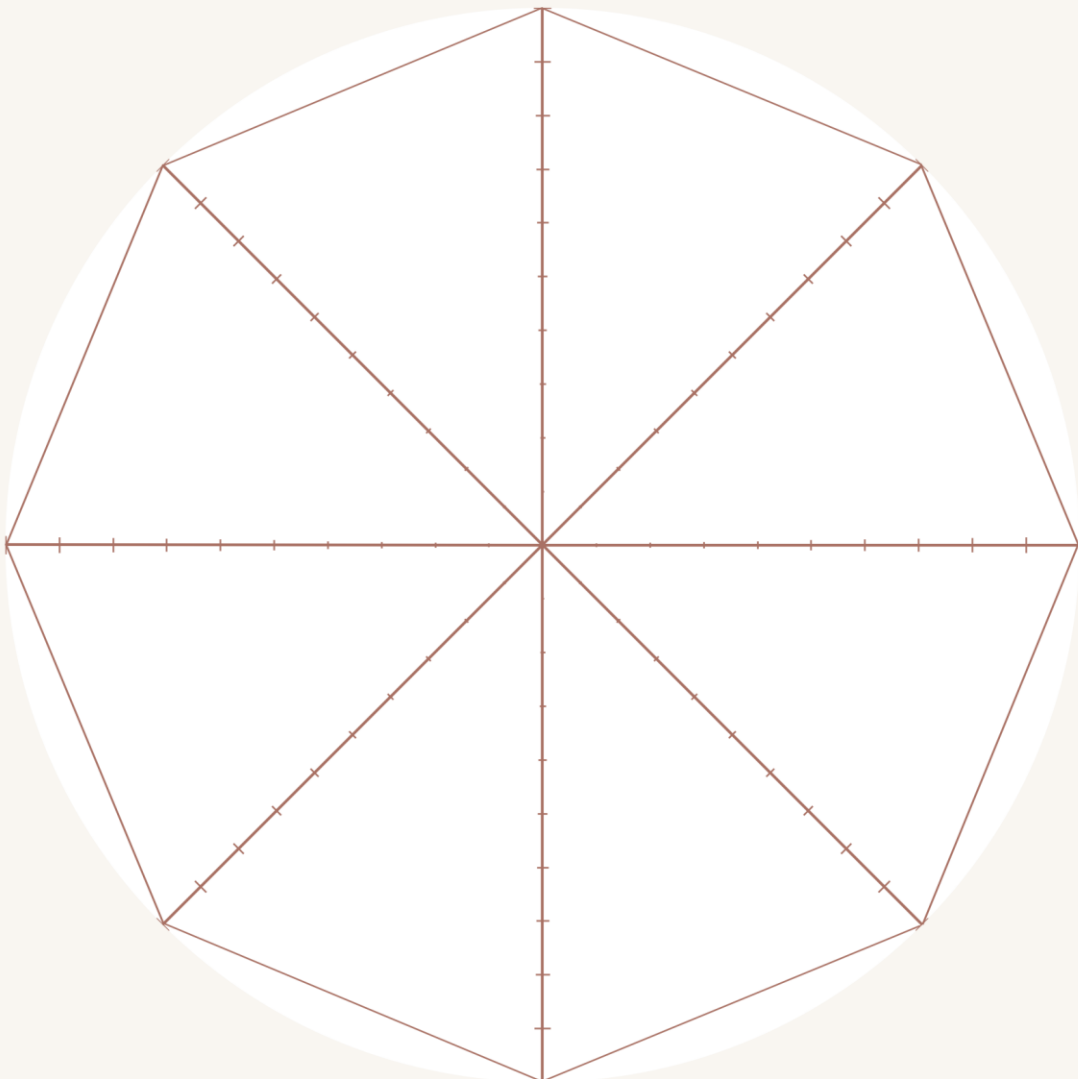
- Minimalny rytuał tygodniowy

3. Etap 2 – Redefinicja

Oktagon Równowagi:

- Oceny 1–10

Mój oktagon szczęścia



Notatki:

Link do oktagonu szczęścia: [SZABLON](#)

Instrukcja jak go wypełnić: [ODCINEK 2](#)

Moje filary to:

- 1) Ciało – zdrowie fizyczne i aktywność
- 2) Umysł – zdrowie psychiczne i samopoczucie
- 3) Relacje – kontakty z ludźmi
- 4) Kariera
- 5) Rozwój osobisty
- 6) Czas wolny – pasje, odpoczynek, podróże
- 7) Finanse
- 8) Wewnętrzny spokój – duchowość

Możesz wybrać własne kategorie filarów, pomyśl na spokojnie co jest dla Ciebie najważniejsze.

Po tym jak już zaznaczysz poziomy na swoim oktagonie zastanów się nad którymi filarami chcesz teraz pracować. Nie pracuj nad wszystkimi na raz!

Model Zobowiązań – Trzy Cele.

Wybierz TRZY cele które chcesz obrać w 2026 roku, niech one będą Twoim kierunkowskazem.

- Cel #1 _____

- Cel #2 _____

- Cel #3 _____

3.3 Karta Celu Tożsamościowego (jedna karta na każdy cel)

KARTA CELU TOŻSAMOŚCIOWEGO

CEL 1

1. Mój cel: _____
2. Wartość kluczowa, którą realizuje:

3. Krok zerowy (Jaki mikro-eksperyment możesz przeprowadzić w ciągu 7 dni, aby udowodnić sobie, że jesteś zdolna go osiągnąć?)

4. Potencjalne przeszkody + jak reaguję

5. Jak będę świętować postęp?

KARTA CELU TOŻSAMOŚCIOWEGO

CEL 2

1. Mój cel: _____

2. Wartość kluczowa, którą realizuje:

3. Krok zerowy (Jaki mikro-eksperyment możesz przeprowadzić w ciągu 7 dni, aby udowodnić sobie, że jesteś zdolna go osiągnąć?)

4. Potencjalne przeszkody + jak reaguję

5. Jak będę świętować postęp?

KARTA CELU TOŻSAMOŚCIOWEGO

CEL 3

1. Mój cel: _____

2. Wartość kluczowa, którą realizuje:

3. Krok zerowy (Jaki mikro-eksperyment możesz przeprowadzić w ciągu 7 dni, aby udowodnić sobie, że jesteś zdolna go osiągnąć?)

4. Potencjalne przeszkody + jak reaguję

5. Jak będę świętować postęp?

3.4 Słowo Roku

W ramkę wpisz słowo, które będzie Twoim przewodnim słowem na rok 2026.



- Co oznacza to słowo dla mnie?

- Jak chcę je widzieć w praktyce?

3.5 Wizja 2026

Pamiętaj, żeby pisać w czasie dokonanym.

[illegible]

To jest Twój wewnętrzny GPS

Etap 3 – Równowaga

Dashboard Miesięczny:

CEL: _____

Kamienie milowe:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Pamiętaj, aby dodać bufor czasu 15–20%

Habit Tracker:

Miesiąc: _____

[illegible]

Na koniec...

To, że trzymasz w rękach ten dokument, oznacza jedno —

zdecydowałaś się zadbać o siebie.

Nie perfekcyjnie. Nie „od jutra”.

Tylko tu i teraz, krok po kroku.

Pamiętaj:

- Nie musisz wszystkiego wiedzieć od razu.
- Nie musisz być idealna, żeby zacząć.
- Masz prawo popełniać błędy, zmieniać zdanie i szukać swojej drogi.

Najważniejsze, że **idziesz do przodu.**

Powoli, ale świadomie. Z czułością do siebie.

Twoje tempo jest wystarczające.

Ten PDF to tylko narzędzie.

Najważniejszą pracę wykonujesz Ty.

Idź dalej.

Twój fundament już powstaje.