

2026

WORKBOOK

Zaprojektuj Swój Najlepszy Rok

AUTOR:

OSKAR WOJCIECHOWSKI

LIST OD CIEBIE Z 31 GRUDNIA 2026

Drogi Ja z przeszłości,

Pamiętasz ten moment? Ten, w którym trzymasz teraz ten workbook w dłoniach, zastanawiając się, czy to ma sens. Czy kolejny planer cokolwiek zmieni. Czy tym razem będzie inaczej.

Piszę do Ciebie z przyszłości, z miejsca, o którym nawet nie śmiałeś marzyć. Nie dlatego, że wszystko poszło idealnie. Nie poszło. Były dni, kiedy chciałeś się poddać. Tygodnie, kiedy zapominałeś o tym workbooku. Momenty, kiedy życie wyrzucało Cię z kursu tak mocno, że myślałeś, że już nigdy nie wrócisz na właściwą ścieżkę.

Ale wracałeś. Za każdym razem.

*I właśnie to Cię zmieniło. Nie perfekcja. Nie idealne wykonanie każdego planu. Ale ta jedna rzecz: **świadomy wybór powrotu do siebie**. Do tego, kim chciałeś się stać. Do tej wizji, którą za chwilę zapiszesz na tych stronach.*

Dzisiaj, 31 grudnia 2026, siedzę w miejscu, które sobie wymarzyłeś. Otaczają mnie ludzie, których kochasz. Czuję spokój, którego szukałeś. I wiem jedno z absolutną pewnością:

To wszystko zaczęło się od decyzji, którą podejmiesz właśnie teraz.

Więc proszę Cię, nie traktuj tego workbooka jak kolejnego zeszytu. Potraktuj go jak list miłosny do samego siebie. Jak mapę skarbów, którą sam dla siebie rysujesz. Jak obietnicę złożoną osobie, na której zależy Ci najbardziej: Tobie samemu.

Z miłością i wdzięcznością,

Ty z przyszłości

DLACZEGO WIĘKSZOŚĆ LUDZI ŻYJE ŻYCIEM, KTÓREGO NIE WYBRALI

Istnieje pewna niewygodna prawda, o której rzadko się mówi.

Większość ludzi nie budzi się pewnego dnia i nie decyduje: *"Chcę żyć przeciętnym życiem. Chcę mieć przeciętne relacje, przeciętne zdrowie, przeciętne marzenia, które nigdy się nie spełnią."*

A jednak tak właśnie żyje większość. Nie przez wybór, lecz przez **brak wyboru**.

Życie bez świadomego kierunku jest jak łódź bez steru na oceanie. Fale niosą ją tam, gdzie chcą. Wiatry zmieniają jej kurs. I pewnego dnia kapitan budzi się na brzegu, którego nigdy nie chciał zobaczyć, zastanawiając się: *"Jak tu trafiłem?"*

Badania Uniwersytetu Yale pokazały, że tylko 3% ludzi ma jasno spisane cele. Te 3% zarabia dziesięciokrotnie więcej niż pozostałe 97% razem wzięte. Ale nie chodzi tylko o pieniądze: te osoby są też zdrowsze, mają głębsze relacje i częściej opisują swoje życie jako "spełnione".

Dlaczego tak niewielu ludzi planuje swoje życie? Bo to wymaga czegoś, czego większość unika jak ognia: **uczciwej konfrontacji z samym sobą**.

Planowanie zmusza Cię do zadania trudnych pytań:

- Kim naprawdę chcę być?
- Czego tak naprawdę pragnę?
- Co mnie powstrzymuje?
- Jakie wymówki powtarzam sobie od lat?

To boli. Wymaga odwagi. Wymaga stanięcia przed lustrem i powiedzenia: *"To, co robię, nie działa. Muszę się zmienić."*

Skoro trzymasz ten workbook w dłoniach, masz tę odwagę.

Teraz czas jej użyć.

FILOZOFIA ŚWIADOMEGO PROJEKTOWANIA ŻYCIA

Dwa tysiące lat temu rzymski cesarz Marek Aureliusz, jeden z najpotężniejszych ludzi w historii, każdego ranka siadał z pustą kartką i pisał do samego siebie. Nie miał smartfona, nie miał aplikacji do produktywności. Miał tylko pióro, papier i niezachwiane przekonanie, że **życie nieprzemyślane nie jest warte życia**.

"O świecie, gdy niechętnie i leniwie się budzisz, niech stanie ci przed oczyma myśl: budzę się do pracy ludzkiej."

Marek Aureliusz, "Rozmyślania"

Współczesna neurobiologia potwierdza to, co stoicy wiedzieli intuicyjnie. Kiedy **piszesz ręcznie** swoje cele i wizje, aktywujesz zupełnie inne części mózgu niż przy pisaniu na klawiaturze. Proces ten angażuje układ siatkowaty, czyli filtr w Twoim mózgu, który decyduje, na co zwracasz uwagę.

Innymi słowy: **kiedy zapisujesz swoje cele, programujesz swój mózg, by szukał okazji do ich realizacji**.

CYKL TRANSFORMACJI

1

WIZJA

Gdzie chcę być?

2

INTENCJA

Dlaczego to ważne?

3

DZIAŁANIE

Co robię dziś?

4

REFLEKSJA

Czego się uczę?

5

TRANSFORMACJA

Kim się staję?

Ten workbook przeprowadzi Cię przez każdy z tych etapów. Nie tylko raz, ale wielokrotnie, przez cały rok. Bo transformacja nie jest wydarzeniem. Jest procesem. Spiralą, która wznosi Cię coraz wyżej z każdym obrotem.

Viktor Frankl, psychiatra, który przeżył obozy koncentracyjne, napisał: "Pomiędzy bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni leży nasza moc wyboru reakcji. W naszej reakcji leży nasz rozwój i nasza wolność."

Ten workbook jest tą przestrzenią. Miejscem, gdzie zatrzymujesz się między chaosem życia a swoją reakcją. Gdzie świadomie wybierasz, kim chcesz się stać.

TWÓJ KOMPAS I MAPA

Wyobraź sobie, że wyruszasz w najważniejszą podróż swojego życia. Podróż przez 365 dni, które mogą wszystko zmienić. Co zabierasz ze sobą?

Potrzebujesz dwóch rzeczy: kompasu i mapy.

KOMPAS = TWOJE WARTOŚCI

Kompas nie mówi Ci, gdzie iść. Mówi Ci, gdzie jest północ. Twoje wartości są Twoją północą, stałym punktem odniesienia, gdy wszystko inne się zmienia. Kiedy stoisz na rozdrożu i nie wiesz, którą drogę wybrać, wartości podpowiedzą Ci odpowiedź.

MAPA = TWOJE CELE

Mapa pokazuje teren: góry do zdobycia, rzeki do przekroczenia, miejsca do odwiedzenia. Twoje cele są punktami na mapie. Bez mapy możesz błądzić w kółko. Z mapą wiesz, dokąd zmierzasz i możesz mierzyć postęp.

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO WORKBOOKA

TERAZ (2-3 godziny): Przejdź przez sekcje "Zamknięcie 2025" i "Wizja 2026". Nie spiesz się. Znajdź ciche miejsce, zrób sobie herbatę, wyłącz telefon. To jest czas tylko dla Ciebie.

CO MIESIĄC (30 minut): Na początku każdego miesiąca wypełnij sekcję planowania miesięcznego. Na końcu miesiąca refleksję. To Twój comiesięczny "check-in" z samym sobą.

CO KWARTAŁ (1 godzina): Głębsza refleksja. Czy jesteś na kursie? Co wymaga korekty? To moment na rekaliibrację.

CODZIENNIE (5 minut): Wracaj do swojego celu przewodniego. Przypominaj sobie, kim się stajesz. Zapisuj małe zwycięstwa w trackerze.

CEREMONIA OTWARCIA ROKU

Zanim przejdziesz dalej, uroczyście otwórz swój rok 2026. Złóż sobie obietnicę.

Data dzisiejsza: ____ / ____ / 2026

Moja intencja na ten rok w jednym zdaniu:

Twój podpis, obietnica dla siebie

ZAMKNIĘCIE 2025

Zanim wkroczymy w 2026 rok, uhonorujmy miejsce, w którym byłeś. Każde doświadczenie, zwycięstwa, porażki i lekcje, przygotowało Cię na to, co nadchodzi.

ROK, KTÓRY MINĄŁ

Jakie były Twoje trzy największe zwycięstwa w 2025 roku?

1.

2.

3.

Jakie były Twoje trzy największe wyzwania?

1.

2.

3.

Patrząc wstecz, czego tak naprawdę te wyzwania Cię uczyły?

RYTUAŁ ZAMKNIĘCIA 2025

UCZCIWY INWENTARZ

Jaki cel wyznaczyłeś na 2025 rok, którego nie osiągnąłeś?

Bądź szczery: Dlaczego go nie osiągnąłeś?

- ☐ Tak naprawdę tego nie chciałem (to był cel kogoś innego dla mnie)
- ☐ Bałem się tego, co oznaczałby sukces
- ☐ Brakowało mi jasnego planu i kroków działania
- ☐ Poddąłem się, gdy sprawy się skomplikowały
- ☐ Życiowe okoliczności zmieniły moje priorytety
- ☐ Byłem niekonsekwentny i nie zbudowałem odpowiednich nawyków
- ☐ Nie zainwestowałem niezbędnego czasu lub zasobów
- ☐

Inne: _____

Co chciałbyś zrobić inaczej?

Gdybyś mógł dać radę swojemu „ja” ze stycznia 2025, co byś powiedział?

ROZSZERZENIE WDZIĘCZNOŚCI

Wdzięczność to nie tylko wymienienie tego, co poszło dobrze. To rozpoznanie, jak się rozwinąłeś.

Trzy osoby, które ukształtowały Twój 2025 rok:

1. Imię: _____

Jak na Ciebie wpłynęły:

2. Imię: _____

Jak na Ciebie wpłynęły:

3. Imię: _____

Jak na Ciebie wpłynęły:

Trzy nieoczekiwane błogosławieństwa z 2025 roku:

1.

2.

3.

Za co w sobie jesteś najbardziej wdzięczny w tym roku?

CEREMONIA UWOLNIENIA

Aby w pełni wkroczyć w 2026 rok, musisz puścić to, co już Ci nie służy.

Uwalniam te ograniczające przekonania:

1.

2.

3.

Uwalniam te toksyczne wzorce:

1.

2.

3.

Uwalniam te relacje, które wyczerpują moją energię:

Uwalniam te nawyki, które utrzymują mnie w małości:

Wybaczam sobie za:

Jestem gotowy iść do przodu, ponieważ:

WIZJA 2026

TWOJA TOŻSAMOŚĆ W 2026

Kim się stajesz, ma większe znaczenie niż to, co osiągasz. Zanim wyznaczysz cele, zdefiniujmy, kim się stajesz.

OSOBA, KTÓRĄ SIĘ STAJĘ W 2026

Uzupełnij te zdania jako osoba, w którą ewoluujesz:

Jestem kimś, kto

Priorytetowo traktuję

Już nie toleruję

Moje codzienne nawyki odzwierciedlają

W obliczu wyzwań ja

Ludzie opisują mnie jako

Inwestuję swój czas w

Moją energię poświęcam na

TWOJE PODSTAWOWE WARTOŚCI

Wartości są Twoim wewnętrznym kompasem. Gdy życie się komplikuje, kierują Twoimi decyzjami.

Zakreśl 5 wartości, które najbardziej z Tobą rezonują:

Rozwój	Wolność	Wpływ	Kreatywność
Połączenie	Integralność	Przygoda	Spokój
Doskonałość	Autentyczność	Wkład	Radość
Bezpieczeństwo	Niezależność	Nauka	Zdrowie
Rodzina	Przywództwo	Innowacja	Równowaga
Odważa	Współczucie	Sukces	Mądrość

Moje 5 podstawowych wartości na 2026 rok:

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Dla każdej wartości napisz, jak będziesz ją honorować w 2026:

Wartość #1:

Wartość #2:

Wartość #3:

Wartość #4:

Wartość #5:

WIZJA ROKU

Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że jest 31 grudnia 2026. Miałeś niezwykły rok. Rozwinął się w sposoby, o których nie sądziłeś, że są możliwe. Jesteś dumny z tego, kim się stałeś.

Opisz swój idealny 31 grudnia 2026 w żywych szczegółach:

Gdzie jesteś fizycznie?

Z kim jesteś?

Co osiągnąłeś?

Jak się czujesz wobec siebie?

Z czego ludzie Ci gratulują?

Co najbardziej Cię zaskoczyło w Twojej podróży?

TWÓJ CEL PRZEWODNI (NORTH STAR)

Gdybyś mógł osiągnąć tylko JEDNĄ rzecz w 2026, jeden cel, który sprawi, że wszystko inne stanie się łatwiejsze lub zbędne, co by to było?

MÓJ CEL PRZEWODNI NA 2026:

Dlaczego ten cel ma dla Ciebie znaczenie? (Wykrocz poza powierzchowne powody)

Kim się staniesz osiągając ten cel?

Co stanie się możliwe w Twoim życiu, gdy to osiągniesz?

Co się stanie, jeśli nie osiągniesz tego celu?

W skali 1-10, jak bardzo jesteś zaangażowany w ten cel? _____

Jeśli mniej niż 10, co Cię powstrzymuje?

ROZBICIE CELU

Wielkie cele zawodzą bez jasnych kamieni milowych. Rozbijmy Twój cel przewodni na kwartalne osiągnięcia.

KAMIENIE MIŁOWE KWARTALNE

Do 31 marca 2026 (Q1), będę miał:

Do 30 czerwca 2026 (Q2), będę miał:

Do 30 września 2026 (Q3), będę miał:

Do 31 grudnia 2026 (Q4), będę miał:

Największa przeszkoda, z którą się zmierzę w tym roku:

Jak ją pokonam:

OCENA KOŁA ŻYCIA

Oceń każdy obszar życia DZISIAJ (1 = wymaga pracy, 10 = rozkwita):

Kariera/Biznes: ____/10

Zdrowie finansowe: ____/10

Zdrowie fizyczne: ____/10

Dobrostan emocjonalny: ____/10

Relacje i miłość: ____/10

Rozwój osobisty: ____/10

Zabawa i rekreacja: ____/10

Wkład i cel: ____/10

Teraz oceń, gdzie chcesz być do 31 grudnia 2026:

Kariera/Biznes: ____/10

Zdrowie finansowe: ____/10

Zdrowie fizyczne: ____/10

Dobrostan emocjonalny: ____/10

Relacje i miłość: ____/10

Rozwój osobisty: ____/10

Zabawa i rekreacja: ____/10

Wkład i cel: ____/10

Które 3 obszary wymagają największej uwagi w 2026?

1. _____

2. _____

3. _____

CELE KARIERY I BIZNESU

Jak wygląda dla Ciebie sukces zawodowy w 2026 roku?

Mój główny cel kariery/biznesu:

Konkretne rezultaty, które chcę osiągnąć:

- | | |
|---------|---------|
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |

Umiejętności do rozwinięcia:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ludzie, z którymi się połączę lub od których się uczę:

Pierwszy krok (do 15 stycznia 2026):

Miesięczne kamienie milowe:

Sty: _____ Lut: _____ Mar: _____

PLAN FINANSOWEJ PROSPERITY

Pieniądze to energia. Płyną do tych, którzy je szanują i planują.

MOJE CELE FINANSOWE NA 2026

Cel dochodu na 2026: _____ zł

Miesięczny cel: _____ zł

Obecny dochód: _____ zł

Luka do zamknięcia: _____ zł

Strategia zwiększenia dochodu:

1.

2.

3.

Inwestycja w rozwój: _____
zł

Oszczędności: _____ zł

Splata długu: _____ zł

Moja mantra finansowa na 2026:

Pierwszy krok finansowy (do 10 stycznia 2026):

PLAN ZDROWIA I WITALNOŚCI

Twoje ciało jest pojazdem, który niesie Twoje marzenia.

Do 31 grudnia 2026, moje ciało będzie:

Cele fizyczne:

Waga/fitness:

Energia:

Siła:

Zobowiązanie do ruchu:

Będę ćwiczyć _____ razy/tydzień poprzez:

Zobowiązanie żywieniowe:

Zobowiązanie do odpoczynku:

Priorytetuję sen poprzez:

Pierwszy krok zdrowotny (do 5 stycznia 2026):

Partner odpowiedzialności: _____

INTENCJE RELACYJNE

Jakość Twoich relacji determinuje jakość Twojego życia.

RELACJE, KTÓRE PIELEGNUJĘ

Najważniejsza relacja w moim życiu jest z:

W 2026 wzmocnię tę relację poprzez:

Trzy osoby, z którymi chcę spędzać więcej jakościowego czasu:

1. _____ Dlaczego: _____

2. _____ Dlaczego: _____

3. _____ Dlaczego: _____

Granice, które muszę ustawić:

Z: _____ Granica: _____

Z: _____ Granica: _____

Trudna rozmowa, którą muszę odbyć:

Z: _____ Na temat: _____

Do kiedy: _____

Nowe połączenia, które chcę nawiązać w 2026:

Jak będę pielęgnować istniejące relacje:

MAPA ROZWOJU OSOBISTEGO

Kim jesteś dzisiaj, nie jest tym, kim będziesz 31 grudnia 2026.

UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE OPANOWUJĘ

1.

Źródło nauki:

Zobowiązanie do praktyki: _____ Data biegłości: _____

2.

Źródło nauki:

Zobowiązanie do praktyki: _____ Data biegłości: _____

3.

Źródło nauki:

Zobowiązanie do praktyki: _____ Data biegłości: _____

Książki do przeczytania w 2026 (12 - jedna na miesiąc):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

ARCHITEKTURA NAWYKÓW

Nie wznosisz się do poziomu swoich celów. Spadasz do poziomu swoich nawyków.

MOJE NIEKONTROWERSYJNE CODZIENNE RYTUAŁY

Rytuały poranne (przed 10:00):

1.

2.

3.

Praktyki popołudniowe (10:00-17:00):

1.

2.

Rytuały wieczorne (po 17:00):

1.

2.

3.

Nawyki, które eliminuję w 2026:

1. _____ Zastępuję: _____

2. _____ Zastępuję: _____

3. _____ Zastępuję: _____

Mój wyzwacz nawyku: Kiedy _____, zrobię _____

Moja metoda odpowiedzialności:

Data rozpoczęcia nowych nawyków: _____ / _____ / 2026

AUDYT ENERGII

Twoja energia jest Twoim najcenniejszym zasobem. Chroń ją zaciekle.

Aktywności, które mnie energetyzują:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Aktywności, które mnie wyczerpują:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

W 2026 mówię TAK na:

W 2026 mówię NIE na:

Bloki czasowe, które chronię na głęboką pracę/kreatywność:

Moje szczytowe godziny energii: Od _____ do _____

Jak wykorzystam te godziny:

RAMY KWARTALNE

Przekształć swój rok w cztery skoncentrowane sezony rozwoju.

Q1: STYCZEŃ - MARZEC 2026

Temat: Kwartał _____

Główny fokus:

Kluczowe projekty:

Metryka sukcesu:

Q2: KWIECIEŃ - CZERWIEC 2026

Temat: Kwartał _____

Główny fokus:

Kluczowe projekty:

Metryka sukcesu:

Q3: LIPIEC - WRZESIEŃ 2026

Temat: Kwartał _____

Główny fokus:

Kluczowe projekty:

Metryka sukcesu:

Q4: PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ 2026

Temat: Kwartał _____

Główny fokus:

Kluczowe projekty:

Metryka sukcesu:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (STYCZEŃ)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (STYCZEŃ)

Uzupełnij 31 stycznia

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (LUTY)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (LUTY)

Uzupełnij 28 lutego

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (MARZEC)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (MARZEC)

Uzupełnij 31 marca

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (KWIECIEŃ)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (KWIECIEŃ)

Uzupełnij 30 kwietnia

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (MAJ)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (MAJ)

Uzupełnij 31 maja

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (CZERWIEC)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (CZERWIEC)

Uzupełnij 30 czerwca

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (LIPIEC)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (LIPIEC)

Uzupełnij 31 lipca

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (SIERPIEŃ)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (SIERPIEŃ)

Uzupełnij 31 sierpnia

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (WRZESIEŃ)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (WRZESIEŃ)

Uzupełnij 30 września

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (PAŹDZIERNIK)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (PAŹDZIERNIK)

Uzupełnij 31 października

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (LISTOPAD)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (LISTOPAD)

Uzupełnij 30 listopada

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły miesiąc:

PLANOWANIE MIESIĘCZNE (GRUDZIEŃ)

Intencja tego miesiąca:

Top 3 priorytety:

1.

2.

3.

Kluczowe projekty i terminy:

Ważne daty i zobowiązania:

Osoba do połączenia:

Inwestycja w siebie:

Oczekiwany dochód w tym miesiącu: _____ zł

REFLEKSJA KOŃCA MIESIĄCA (GRUDZIEŃ)

Uzupełnij 31 grudnia

Co osiągnąłem:

Czego się nauczyłem:

Co dostosowuję na przyszły rok:

TRACKER ZWYCIĘSTW I POSTĘPU

"To, co doceniasz, rośnie. Świątuj swoje postępy."

STYCZEŃ

Tydz. 1:

Tydz. 2:

Tydz. 3:

Tydz. 4:

LUTY

Tydz. 5:

Tydz. 6:

Tydz. 7:

Tydz. 8:

MARZEC

Tydz. 9:

Tydz. 10:

Tydz. 11:

Tydz. 12:

Tydz. 13:

KWIECIEŃ

Tydz. 14:

Tydz. 15:

Tydz. 16:

Tydz. 17:

MAJ

Tydz. 18:

Tydz. 19:

Tydz. 20:

Tydz. 21:

Tydz. 22:

CZERWIEC

Tydz. 23:

Tydz. 24:

Tydz. 25:

Tydz. 26:

TRACKER ZWYCIĘSTW I POSTĘPU

"To, co doceniasz, rośnie. Świątuj swoje postępy."

LIPIEC

Tydz. 27:

Tydz. 28:

Tydz. 29:

Tydz. 30:

SIERPIEŃ

Tydz. 31:

Tydz. 32:

Tydz. 33:

Tydz. 34:

Tydz. 35:

WRZESIEŃ

Tydz. 36:

Tydz. 37:

Tydz. 38:

Tydz. 39:

PAŹDZIERNIK

Tydz. 40:

Tydz. 41:

Tydz. 42:

Tydz. 43:

LISTOPAD

Tydz. 44:

Tydz. 45:

Tydz. 46:

Tydz. 47:

Tydz. 48:

GRUDZIEŃ

Tydz. 49:

Tydz. 50:

Tydz. 51:

Tydz. 52:

ŚLEDZENIE I PRZEGLĄD

REFLEKSJA Q1: STYCZEŃ - MARZEC 2026

(Uzupełnij 31 marca 2026)

Jakie były Twoje największe zwycięstwa w tym kwartale?

Jakie wyzwania napotkałeś?

Czego Cię te wyzwania nauczyły?

Czy jesteś na dobrej drodze z celem przewodnim?

☐ TAK

☐ NIE

☐ CZĘŚCIOWO

Jeśli nie lub częściowo, co musi się zmienić w Q2?

Co najbardziej Cię zaskoczyło w tym kwartale?

Oceń swój postęp w każdym obszarze życia (1-10):

Kariera/Biznes: _____ | Zdrowie fizyczne: _____ | Relacje: _____

Finanse: _____ | Zdrowie emocjonalne: _____ | Rozwój osobisty: _____

Jaki jest Twój #1 fokus na Q2?

REFLEKSJA Q2: KWIECIEŃ - CZERWIEC 2026

(Uzupełnij 30 czerwca 2026)

Jesteś w połowie 2026 roku. Jak się z tym czujesz?

Jakie były Twoje największe zwycięstwa w tym kwartale?

Co działa naprawdę dobrze?

Co nie działa?

Czy jesteś na dobrej drodze z celem przewodnim?

- ☐ TAK
- ☐ NIE
- ☐ CZĘŚCIOWO

Jakie dostosowania musisz wprowadzić na Q3?

W skali 1-10, jak bardzo jesteś dumny ze swoich dotychczasowych postępów? _____

Co sprawiłoby, że druga połowa 2026 byłaby nadzwyczajna?

REKALIBRACJA POŁOWY ROKU

(Uzupełnij 1 lipca 2026)

To przerwa na przerwę. Rekalibrujemy.

Patrząc wstecz na pierwsze 6 miesięcy 2026:

Co osiągnąłeś, z czego jesteś dumny?

Co poszło na boczny tor?

Bądź szczery: Czy nadal ekscytujesz się swoim celem przewodnim?

- ☐ TAK - Jestem bardziej zaangażowany niż kiedykolwiek
- ☐ TROCHE - Muszę ponownie połączyć się z moim „dlaczego”
- ☐ NIE - Muszę zmienić kurs

Jeśli musisz dostosować swój cel przewodni, przepis go tutaj:

Na następne 6 miesięcy zobowiązuję się do:

Jeden nawyk, który podwajam:

Jedna rzecz, którą odpuszczam:

REFLEKSJA Q3: LIPIEC - WRZESIEŃ 2026

(Uzupełnij 30 września 2026)

Jakie były Twoje największe zwycięstwa w tym kwartale?

Jak rozwinąłeś się jako osoba?

Jakie wzorce zauważasz u siebie?

Czy jesteś na dobrej drodze z celem przewodnim?

- ☐ TAK
- ☐ NIE
- ☐ CZĘŚCIOWO

Co musi się wydarzyć w Q4, żeby skończyć mocno?

Za co jesteś teraz najbardziej wdzięczny?

Twój poziom energii (1-10): _____
Jeśli niski, co musi się zmienić:

Jaki jest Twój #1 fokus na Q4?

REFLEKSJA Q4: PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ 2026

(Uzupełnij 31 grudnia 2026)

Udało Ci się. Jak się czujesz?

Czy osiągnąłeś swój cel przewodni?

☐ TAK

☐ NIE

☐ CZĘŚCIOWO

Niezależnie od odpowiedzi, czego nauczyłeś się dążąc do celu?

Jakie były Twoje największe zwycięstwa w tym kwartale?

Jakie były Twoje największe zwycięstwa CAŁEGO ROKU?

Jak jesteś inny teraz niż 1 stycznia 2026?

Z czego jesteś najbardziej dumny?

ROCZNY PRZEGLĄD KOŃCOWY

(Uzupełnij 31 grudnia 2026)

Oceń końcowo każdy obszar życia (1-10):

Kariera/Biznes:	_____ / 10
Zdrowie finansowe:	_____ / 10
Zdrowie fizyczne i fitness:	_____ / 10
Dobrostan emocjonalny:	_____ / 10
Relacje i miłość:	_____ / 10
Rozwój osobisty:	_____ / 10
Zabawa i rekreacja:	_____ / 10
Wkład i cel:	_____ / 10

Porównaj z oceną sprzed roku. Który obszar rozwinął się najbardziej?

Który obszar wymaga więcej uwagi w 2027?

Najlepsza rada, którą dałbym komuś zaczynającemu 2026:

Jedno słowo, które podsumowuje mój 2026 rok:

LOG KSIĄŻEK I NAUKI

Śledź swoją edukację i rozwój przez cały rok.

KSIĄŻKI PRZECZYTANE W 2026:

Tytuł	Data ukończenia	Ocena
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10
		___/10

KURSY/WARSZTATY/SZKOLENIA:

1.
2.
3.
4.

Najważniejsze lekcje roku:

TRACKER INWESTYCJI I ROZWOJU

Śledź swoje inwestycje w siebie.

INWESTYCJE W ROZWÓJ OSOBISTY (kursy, coaching, książki, narzędzia)

Inwestycja	Koszt	Zwrot/Wartość
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Całkowita inwestycja w rozwój: _____ zł

PRZEGLĄD FINANSOWY ROKU

Cel dochodu na 2026: _____ zł

Rzeczywisty dochód w 2026: _____ zł

Oszczędności w 2026: _____ zł

Dług spłacony w 2026: _____ zł

Wartość netto na koniec roku:

1 stycznia 2026: _____ zł

31 grudnia 2026: _____ zł

Zmiana: _____ zł

Najlepsza decyzja finansowa roku:

LIST DO PRZYSZŁEGO SIEBIE

Napisz list do siebie z 31 grudnia 2026. Otwórz go za rok.

Data: 1 stycznia 2026

Drogi/Droga Ja z przyszłości,

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

LIST DO PRZYSZŁEGO SIEBIE (ciąg dalszy)

Z miłością i wiarą,
Twoje Ja z Przeszłości

Podpis

HISTORIA, KTÓRĄ WŁAŚNIE NAPISAŁEŚ

Jeśli czytasz te słowa, to znaczy, że przeszedłeś przez rok. 365 dni. 8760 godzin. 525 600 minut życia.

Każdy z tych dni był stroną w książce, którą właśnie napisałeś. Niektóre strony były pełne triumfów, momentów, kiedy przekraczałeś własne granice. Inne były pokryte łzami, frustracją, wątpliwościami. Były strony, które chciałbyś wyrwać i wyrzucić. I były takie, które przeczytasz jeszcze wiele razy.

Ale oto najważniejsza prawda:

Każda strona była potrzebna.

Każdy upadek uczył Cię wstawać. Każda porażka pokazywała, gdzie jeszcze musisz urosnąć. Każdy ból był zaproszeniem do głębszego zrozumienia siebie.

Starożytni Japończycy mają koncepcję **Kintsugi**, czyli sztukę naprawiania rozbitej ceramiki złotem. Zamiast ukrywać pęknięcia, podkreślają je. Bo to właśnie pęknięcia tworzą unikalną historię przedmiotu. To one czynią go piękniejszym niż przed rozbiciem.

Ty też jesteś jak ta ceramika. Każde pęknięcie w Twojej historii, każda porażka, każdy ból, każde rozczarowanie, to złote linie, które tworzą Twoją unikalną mozaikę. Bez nich nie byłbyś sobą.

ZATRZYMAJ SIĘ I ODPOWIEDZ:

Które "pęknięcie" z tego roku okazało się złotem?

Co wiesz teraz, czego nie wiedziałeś 1 stycznia?

EFEKT FALI

Twój wpływ jest większy, niż myślisz

Kiedy wrzucasz kamień do spokojnego jeziora, fale rozchodzą się daleko poza miejsce uderzenia. Nie widzisz, dokąd docierają. Nie wiesz, jakiego brzegu dotkną.

Twoja transformacja działa tak samo.

Kiedy Ty się rozwijasz, dajesz innym **ciche pozwolenie** na rozwój. Twoje dziecko widzi, że dorosły człowiek może się uczyć i zmieniać. Twój partner widzi, że można mieć marzenia i do nich dążyć. Twój przyjaciel widzi, że można wstać po upadku i zacząć od nowa.

Nie musisz głosić tego na dachach. Nie musisz pisać o tym w social mediach. **Twoje życie jest wystarczającym przesłaniem.**

"Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie."

Mahatma Gandhi

TWÓJ EFEKT FALI W 2026:

Kto w Twoim życiu zauważył Twoją zmianę?

Jaką rozmowę przeprowadziłeś, która mogła kogoś zainspirować?

Jak Twoja transformacja wpłynęła na najbliższych?

Kogo chciałbyś podziękować za bycie częścią Twojej podróży?

Pamiętaj: Twój największy wpływ to nie to, co mówisz, ale to, kim jesteś.

MĄDROŚĆ, KTÓRĄ ZDOBYŁEŚ

Każdy rok jest nauczycielem. Ale tylko uważny uczeń zabiera ze sobą lekcje.

10 PRAWD, KTÓRE ODKRYŁEM O SOBIE W 2026:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

GDYBYM MÓGL DAĆ RADĘ OSOBIE ZACZYNAJĄCEJ 2026:

JEDNO ZDANIE, KTÓRE PODSUMOWUJE MOJE 2026:

POMOST DO 2027

Rytuał przejścia

Zanim zamkniesz ten workbook, wykonaj ostatni rytuał. Nie pomijaj go, to zamknięcie kręgu, który otworzyłeś rok temu.

WDZIĘCZNOŚĆ

Dziękuję 2026 za:

WYBACZENIE

Wybaczam sobie za:

PUSZCZENIE

Zostawiam w 2026 i nie zabieram ze sobą:

INTENCJA NA 2027

Wchodzę w nowy rok z intencją:

To nie jest koniec. To nowy początek.
Każde zakończenie nosi w sobie ziarno nowego początku.

DO OSOBY TRZYMAJĄCEJ TEN WORKBOOK

Drogi Czytelniku,

Kiedy tworzyłem ten workbook, myślałem o Tobie. Nie znając Cię, wiedziałem jedno: że jesteś osobą, która chce więcej. Nie więcej rzeczy, nie więcej pieniędzy, nie więcej statusu. Więcej **życia**. Więcej głębi. Więcej sensu.

Sam przeszedłem przez lata, kiedy dryfowałem. Kiedy kolejne sylwestry mijały, a ja obiecywałem sobie, że "tym razem będzie inaczej", tylko po to, by w lutym wrócić do starych wzorców. Znasz to uczucie?

Ten workbook powstał z prostego przekonania: **że życie świadome jest warte więcej niż życie przypadkowe**. Że 15 minut refleksji dziennie może zmienić trajektorię całego roku. Że zapisywanie myśli to nie "dziwactwo dla dziewczyn z bullet journal", ale potężne narzędzie transformacji używane przez cesarzy, generałów, przedsiębiorców i artystów od tysięcy lat.

Nie wiem, czy osiągnąłeś swój cel przewodni. Nie wiem, czy ten rok był taki, jak sobie wymarzyłeś. Ale wiem jedno:

Fakt, że trzymasz ten workbook w dłoniach i dotarłeś do tej strony, oznacza, że jesteś w 1% ludzi, którzy traktują swoje życie poważnie.

To wystarczy. To naprawdę wystarczy.

Bo transformacja nie dzieje się w wielkich gestach. Dzieje się w małych, codziennych wyborach. W decyzji, żeby otworzyć ten workbook zamiast scrollować telefon. W odwadze, żeby szczerze odpowiedzieć na trudne pytania. W pokorze, żeby przyznać się do porażek i świętować małe zwycięstwa.

Dziękuję, że mi zaufałeś. Dziękuję, że poświęciłeś swój najcenniejszy zasób, czyli czas, na pracę z tym workbookiem.

Gdziekolwiek jesteś, kimkolwiek jesteś, wierzę w Ciebie.

Z szacunkiem i wiarą w Twoją podróż,
Oskar Wojciechowski

FILOZOFIA TEGO WORKBOOKA

Postęp, nie perfekcja.

Nie musisz być idealny. Musisz tylko iść do przodu, nawet jeśli to tylko jeden mały krok dziennie.

Konsekwencja, nie intensywność.

Lepiej 15 minut dziennie przez rok niż 10 godzin raz w miesiącu.
Małe, regularne działania budują góry.

Świadomość, nie autopilot.

Życie projektowane jest warte więcej niż życie, które "się przydarza".
Bądź architektem, nie pasażerem.

SPRAW, BY KAŻDY ROK BYŁ ŚWIADOMY.

Bo życie jest za krótkie na przypadkowe lata.

STWORZONE PRZEZ

OSKAR WOJCIECHOWSKI

© 2026 | Wszystkie prawa zastrzeżone