

PLANER SENIORA



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2025.



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2025.



ten planer
należy do:



spis treści



1. PLAN ROCZNY
2. CELE I PLANY NA TEN ROK
3. MIESIĄC I - ZARZĄDZANIE CZASEM
4. MIESIĄC II - WARTOŚCI
5. MIESIĄC III - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI
6. MIESIĄC IV - KONTAKT Z CIAŁEM, RELACJE ZE SOBĄ
7. MIESIĄC V - ŚWIADOME ŻYCIE
8. MIESIĄC VI - NAWIĄZYWANIE RELACJI
9. MIESIĄC VII - PAMIĘĆ
10. MIESIĄC VIII - UCZENIE SIĘ
11. MIESIĄC IX - HOBBY
12. MIESIĄC X - KOŁO ŻYCIA
13. MIESIĄC XI - PRZEKONANIA
14. MIESIĄC XII - MARZENIA
15. MÓJ PROJEKT
16. MÓJ BUDŻET
17. MOJE HASŁA
18. MOJE KONTAKTY

W KAŻDYM MIESIĄCU CZEKAJĄ NA CIEBIE MOTYWACJE, ĆWICZENIA,
KARTY Z CELAMI MIESIĘCZNYMI, MAPY MYŚLI ORAZ PUSTE STRONY -
ZRÓB Z NIMI CO UWAŻASZ.





plan roczny



cele i plany

RZECZY, NA KTÓRYCH CHCĘ SIĘ SKUPIĆ:

ROZWÓJ OSOBISTY

ZDROWIE

RODZINA I BLISCY

MARZENIA

PLANY, KTÓRE CHCĘ ZREALIZOWAĆ:



cele i plany

MIEJSCA, KTÓRE CHCĘ ODWIEDZIĆ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

KSIAŻKI, KTÓRE CHCĘ PRZECZYTAĆ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

FILMY, KTÓRE CHCĘ OBEJRZEĆ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



miesiąc I

zarządzanie czasem

POCZĄTEK ROKU TO CZĘSTO OKRES PLANOWANIA I DOOKREŚLANIA CELÓW. W SKUTECZNYM PLANOWANIU POWINNIŚMY WYKORZYSTYWAĆ METODY I TECHNIKI ZARZĄDZANIA CZASEM. CZY WIESZ, ŻE ZNANYCH JEST NIEMAL 50 METOD ZARZĄDZANIA CZASEM? NIEKTÓRE Z NICH SĄ DO SIEBIE PODOBNE, ALE MAJĄ WSPÓLNY CEL, CZYLI LEPSZE WYKORZYSTANIE DOSTĘPNEGO CZASU. NIEKTÓRE Z NICH MOŻE NAWET WYKORZYSTUJESZ W SWOJEJ PRACY, NIE WIEDZĄC, ŻE MAJĄ SWOJĄ NAZWĘ. PONIŻEJ ZOBACZYSZ JEDNĄ Z TECHNIK, PO INNE ZAPRASZAM NA STRONĘ: WWW.PRACANASWOIM.COM

MATRYCA EISENHOWERA — WYZNACZANIE PRIORYTETÓW

METODA TA MA WIELE NAZW I OPRÓCZ MATRYCY EISENHOWERA, OKREŚLANA JEST TEŻ JAKO MACIERZ EISENHOWERA, MATRYCA ZARZĄDZANIA CZASEM LUB MATRYCA PRIORYTETÓW. FAKTEM JEST, ŻE TO ŚWIETNE NARZĘDZIE DO PLANOWANIA ZADAŃ I OKREŚLANIA PRIORYTETÓW. AUTOREM TEJ METODY JEST GENERAL I BYŁY PREZYDENT USA, DAVID EISENHOWER. ZNANY BYŁ ON JAKO DOSKONAŁY STRATEG I JEDEN Z BARDZIEJ PRODUKTYWNYCH LUDZI. PODOBNO POWIEDZIAŁ KIEDYŚ, ŻE „WIĘKSZOŚĆ RZECZY PILNYCH NIE JEST WAŻNA, A WIĘKSZOŚĆ RZECZY WAŻNYCH NIE JEST PILNA”. I NA TYM STWIERDZENIU OPIERA SIĘ JEGO KONCEPCJA.



zarządzanie czasem

- ZADANIA PILNE I WAŻNE TO SPRAWY, KTÓRYCH NIE MOŻNA ODPUSZCIĆ, SĄ DLA NAS ISTOTNE I MAJĄ KRÓTKI OKRES REALIZACJI. ICH ODPUSZCZENIE NIESIE ZE SOBĄ PRZYKRE KONSEKWENCJE, DLATEGO NAJLEPIEJ WYKONYWAĆ JE OSOBIŚCIE LUB ZLECAJĄC INNYM, ZADBAĆ O ICH WYKONANIE.



(GRAFIKA UDOSTĘPNIONA ZE STRONY: WWW.HRS.COM)

- ZADANIA PILNE I NIEWAŻNE, TO ZADANIA, KTÓRE NIE SĄ WAŻNE DLA NAS OSOBIŚCIE. SĄ JEDNAK PILNE I KONIECZNE DO WYKONANIA, JAK TELEFONY, MAILE, PŁACENIE RACHUNKÓW. OBOWIĄZKI TE MOŻEMY ZLECAĆ INNYM OSOBOM.
- ZADANIA WAŻNE, ALE NIE PILNE, TO ZADANIA POMAGAJĄCE OSIĄGNĄĆ CEL, LECZ RÓWNOCZEŚNIE NIENAGŁĄCE. ZALICZAMY TUTAJ PLANOWANIE, ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI CZY BUDOWANIE RELACJI.
- ZADANIA NIEWAŻNE I NIE PILNE, TO POŻERACZE CZASU, ODCIĄGAJĄCE UWAGĘ OD RZECZY ISTOTNYCH. POZOSTAJĄCE, BEZ WPŁYWU NA NASZĄ PRZYSZŁOŚĆ ORAZ KRADNĄCE CZAS TERAŹNIEJSZY, DLATEGO NAJLEPIEJ JE WYELIMINOWYWAĆ.



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

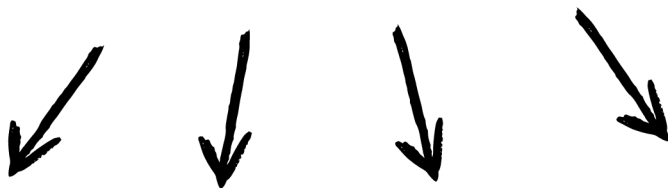
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





moje cele



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

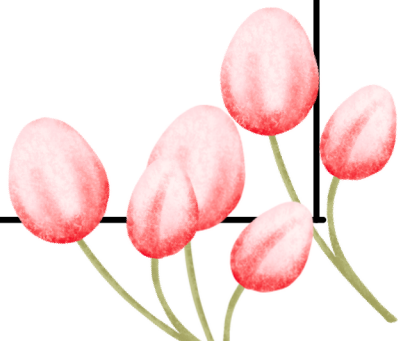
PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc II

wartości

KOŁO WARTOŚCI POZAWALA PRZYJRZEĆ SIĘ SWOJEMU ŻYCIU Z NIECO INNEJ PERSPEKTYWY. JAKI OBSZAR DOMINUJE U CIEBIE? CZY JESTEŚ Z NIEGO ZADOWOLONA/ZADOWOLONY? CZY CHCESZ COŚ ZMIENIĆ? CZY TAK MOŻE POZOSTAĆ?

JAK WYKONAĆ ĆWICZENIE?

SPOŚRÓD WARTOŚCI WYBIERASZ OKOŁO 8, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE WAŻNE. PRZYPISUJESZ IM WARTOŚĆ, OD 1-10, ZGODNIE Z TYM JAK CZUJESZ, W JAKIM STOPNIU TE WARTOŚCI SĄ REALIZOWANE W TWOIM ŻYCIU. NASTĘPNIE RYSUJESZ KOŁO, DZIELISZ JE NA 8 CZĘŚCI, W KAŻDĄ WPISUJESZ WYBRANĄ PRZEZ SIEBIE WARTOŚĆ. ZAZNACZASZ GRAFICZNIE W ILU PROCENTACH REALIZUJESZ JĄ W SWOIM ŻYCIU.

PRZYKŁADOWE WARTOŚCI TO: MIŁOŚĆ, WIARA, ZDROWIE, SPOKÓJ, WDZIĘCZNOŚĆ, HARMONIA, NIEZALEŻNOŚĆ, SUKCES, ROZWÓJ OSOBISTY, BEZPIECZEŃSTWO, SPOKÓJ, RODZINA, RYZYKO.



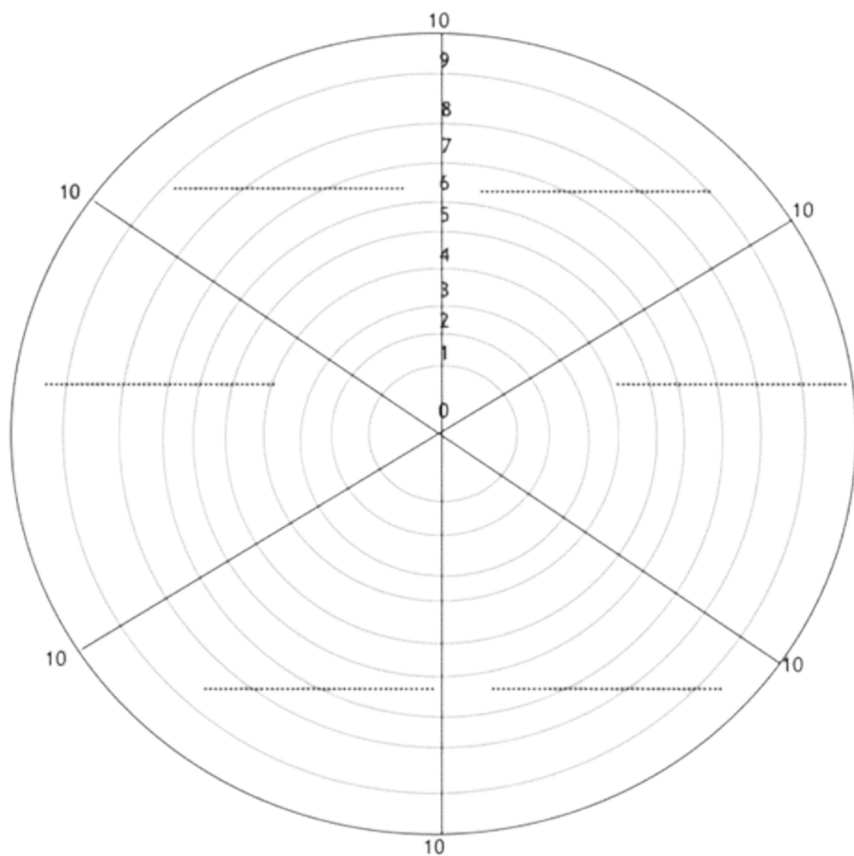
koło wartości

NP. NAJWAŻNIEJSZA JEST DLA CIEBIE MIŁOŚĆ, ALE CZUJESZ ŻE W SWOIM ŻYCIU REALIZUJESZ TĘ WARTOŚĆ W 50%, WIĘC ZAZNACZASZ DO POŁOWY DANĄ CZĘŚĆ KOŁA. TAK ROBISZ Z KAŻDĄ CZĘŚCIĄ. TAK POWSTANIE TWOJE KOŁO ŻYCIA. JEŻELI TWOJE ŻYCIE JEST IDEALNE TO KAŻDA WARTOŚĆ OSIĄGNIĘ W KOLE 100% IDEAŁY JEDNAK ZDARZAJĄ SIĘ NIEZWYKLE RZADKO. MOŻE SIĘ ZDARZYĆ TAK, ŻE KOŁO BĘDZIE RÓWNE, ALE PRZYPISANE POSZCZEGÓLNYM WARTOŚCIOM PROCENTY BĘDĄ NA NISKIM POZIOMIE NP. 30%, CO MOŻE ŚWIADCZYĆ O TWOICH MAŁYCH OCZEKIWANIACH WOBEC ŻYCIA.

PRZYGLĄDAJĄC SIĘ SWOJEMU KOŁU PRZYCHODZĄ CI DO GŁOWY REFLEKSJE, KTÓRE WARTO ZAPISAĆ. CZĘSTO TA PIERWSZA MYŚL MA NAJWIĘKSZĄ WARTOŚĆ DLA PROCESU ZMIANY. SPÓJRZ NA SWOJE KOŁO, ZOBACZ, CZY JEST ONO W RÓWNOWADZE? NA KRZYWYM KOLE TRUDNO JECHAĆ. UŚWIADAMIAJĄC SOBIE KTÓRE, OBSZARY NIEDOMAGAJĄ ROBISZ, WIELKI KROK KU ZMIANIE. TO OD CIEBIE ZALEŻY, W KTÓRYM MIEJSCU KOŁA PRZYSTAWISZ DŹWIGNIĘ, ABY JE WYPROSTOWAĆ.



koło wartości



(TEKST ORAZ GRAFIKA UDOSTĘPNIONE ZE STRONY WWW.SMART-COACHING.PL)

NOTATKI:



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

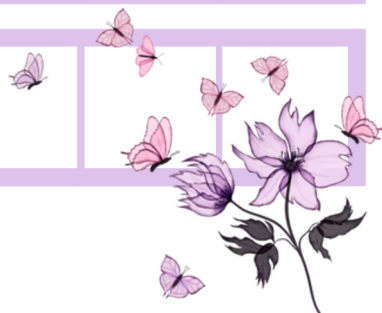
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

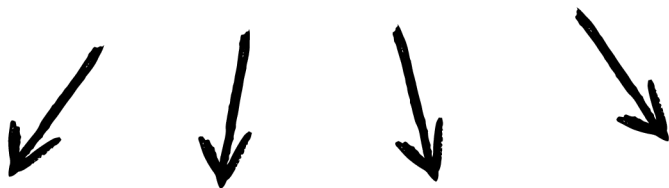
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





moje cele



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli







miesiąc III poczucie własnej wartości

NATHANIEL BRANDEN STWORZYŁ I ZAPROPONOWAŁ ŚWIATU TEORIĘ „6 FILARÓW”, KTÓRE WEDŁUG NIEGO MAJĄ OLBRZYMIE ZNACZENIE W NASZYM ŻYCIU I WPŁYWAJĄ NA TO, JAK SIĘ ZE SOBĄ CZUJEMY I JAK SIEBIE POSTRZEGAMY, JAK ŻYJEMY. SĄ ONE WEDŁUG NIEGO FUNDAMENTAMI NASZEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.

OTO ONE:

- ŚWIADOMOŚĆ
- SAMOAKCEPTACJA
- ODPOWIEDZIALNOŚĆ
- ASERTYWNOŚĆ
- CELOWOŚĆ
- PRAWOŚĆ



(GRAFIKA UDOSTĘPNIONA ZE STRONY: WWW.JUSTYNAKACZOROWSKA.PL)

O POSZCZEGÓLNYCH FILARACH PRZECZYTASZ W KSIĄŻCE AUTORA „6 FILARÓW POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI” NATHANIEL BRANDEN LUB W WERSJI SKRÓCONEJ NA STRONIE WWW.JUSTYNAKACZOROWSKA.PL





plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

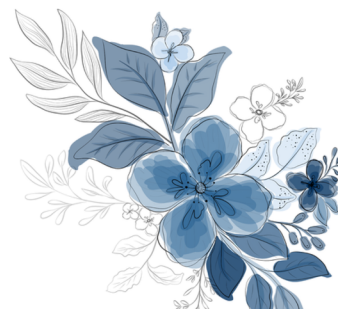
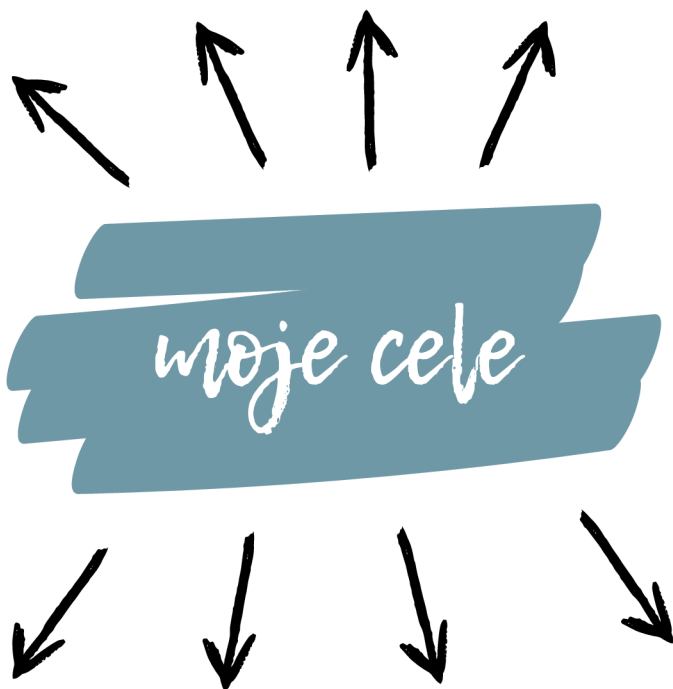
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

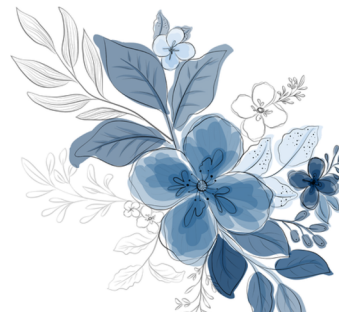
ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

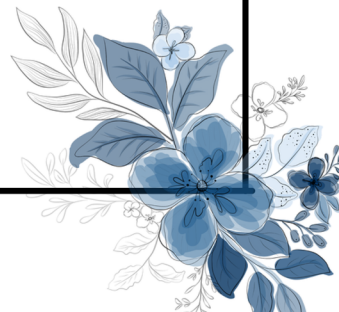
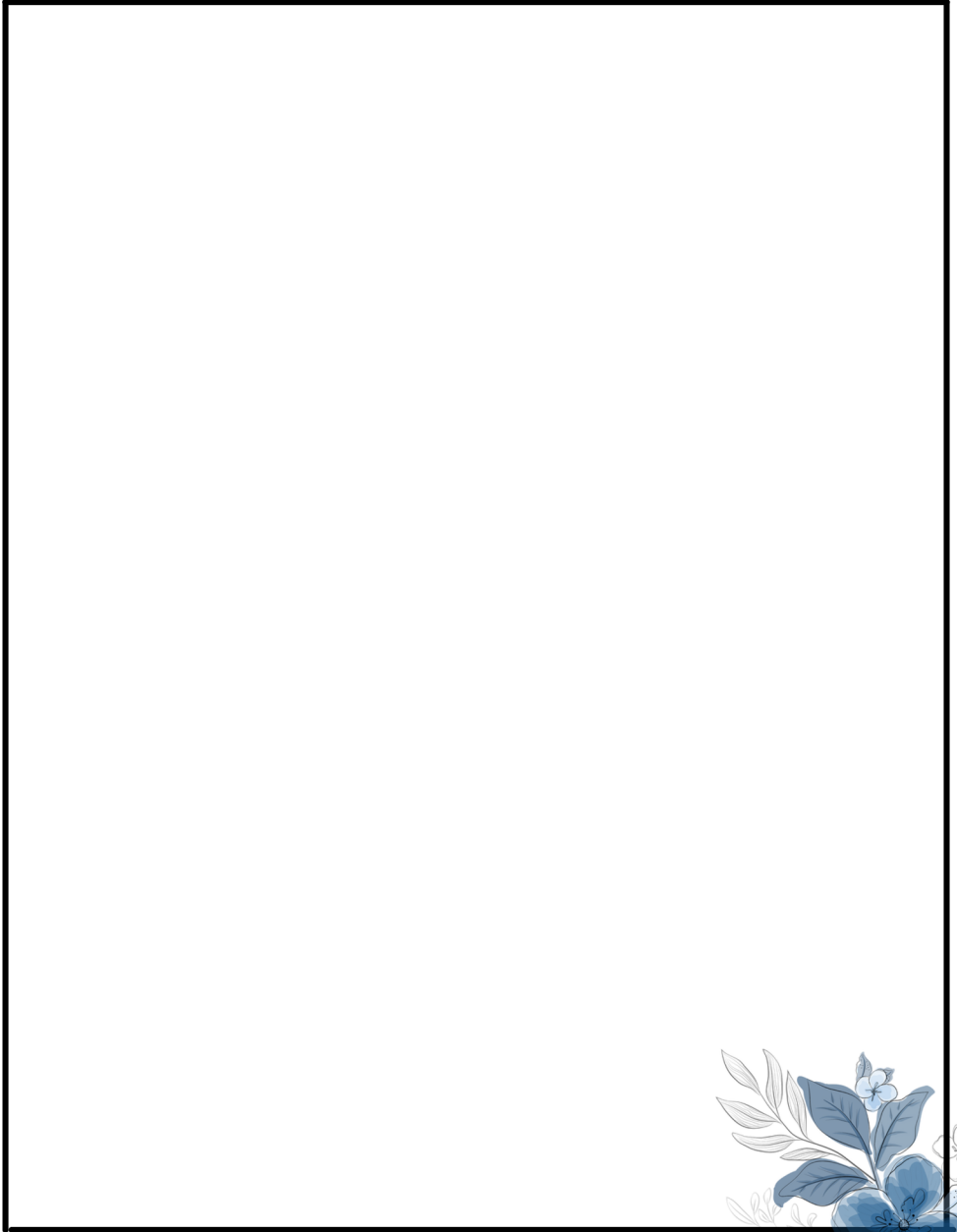
PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc IV kontakt z ciałem relacje ze sobą

RELACJA Z SAMĄ SOBĄ POLEGA NA SPÓJNOŚCI MIĘDZY NASZYM CIAŁEM, SERCEM (DUSZĄ?) I MÓZGIEM. TO CO WIDZIMY NA ZEWNĄTRZ W PEŁNI PRZEKŁADA SIĘ NA TO, CO CZUJEMY I MYŚLIMY O SOBIE. TAKA SPÓJNOŚĆ JEST SZALENIE WAŻNA. NIE MOŻE W PEŁNI BUDOWAĆ RELACJI TEN, KTÓRY NIE AKCEPTUJE SIEBIE. TRUDNO JEST DAWAĆ INNYM Z SIEBIE, JEŚLI NIE CZUJE SIĘ, ŻE MA SIĘ KU TEMU ZASOBY I SIŁĘ. JAK JA SIĘ ODNAJDĘ? CO SOBIE WMAWIAMY? NAJPOPULARNIEJSZE PRZEKONANIA TO:

- JESTEM BRZYDKA/BRZYSKI.
- JESTEM GRUBA, NIKT MNIE NIE POKOCHA.
- DO NICZEGO SIĘ NIE NADAJĘ.
- NIE MOGĘ NA SIEBIE PATRZEĆ.
- NIE UMIEM. NIE POTRAFIĘ.
- JAK JA WYGLĄDAM? INNI MAJĄ ŁADNIEJSZE...CIAŁO, WŁOSY, MIĘŚNIE.
- JESTEM GŁUPIA/I.



Jeśli ty się nie lubisz, dlaczego inni
mają cię lubić?
Zacznij budowanie relacji od siebie.

kontakt z ciałem relacje ze sobą

ĆWICZENIE: JAK ZACZAĆ SIĘ LUBIĆ?

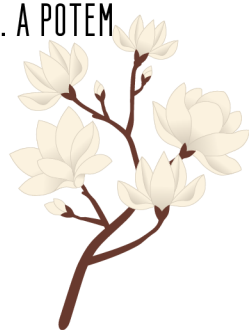
STAŃ PRZED LUSTREM I PRZYJRZYJ SIĘ SOBIE. POWOLI OBEJRZYJ KAŻDĄ CZĘŚĆ CIAŁA. SKORZYSTAJ ZE SKALI LUBIENIA SIEBIE I OKREŚL:

- NA ILE LUBIĘ SWOJE CIAŁO? (GDZIE 1 OZNACZA „WCALE”, 10 „BARDZO”)
- NA ILE LUBIĘ SIEBIE JAKO OSOBĘ? (GDZIE 1 OZNACZA „WCALE”, 10 „BARDZO”)
- JAK DOBRZE CZUJĘ SIĘ Z SOBĄ? (GDZIE 1 OZNACZA „WCALE”, 10 „BARDZO”)
- JAK DOBRZE O SOBIE MYŚLĘ (GDZIE 1 OZNACZA „ŹLE”, 10 „BARDZO DOBRZE”)

JEŚLI MOŻESZ POŚWIECIĆ WIĘCEJ CZASU DLA SIEBIE, POMYŚL RÓWNIEŻ:

- CO LUBIĘ W SWOIM CIELE? CZEGO NIE LUBIĘ? JAKIE TO JEST? DO CZEGO TEGO POTRZEBUJĘ?
- CO DO SIEBIE CZUJĘ? POZYTYWNE UCZUCIA/NEGATYWNE UCZUCIA...
- CO O SOBIE MYŚLĘ? POZYTYWNE UCZUCIA/NEGATYWNE UCZUCIA...
- CO MYŚLĘ, ŻE LUDZIE O MNIE MYŚLĄ?
- JAK MOGĘ TE WSZYSTKIE RZECZY WYKORZYSTAĆ?

JAKIE MASZ MYŚLI, GDY TAK NA SIEBIE PATRZYSZ? ZAPISZ JE. A POTEM ODPOWIEDZ NA PYTANIE, ILE JEST W TYM PRAWDY?
ZA CO SIĘ LUBISZ? ZA CO MOŻESZ SIĘ LUBIĆ?



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

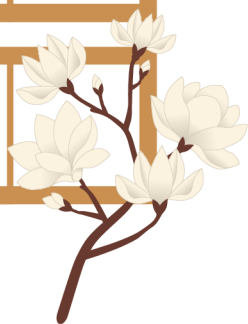
--	--	--	--	--	--	--

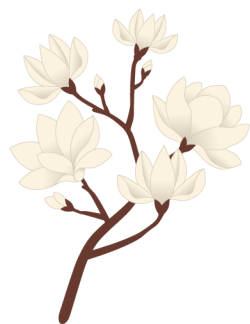
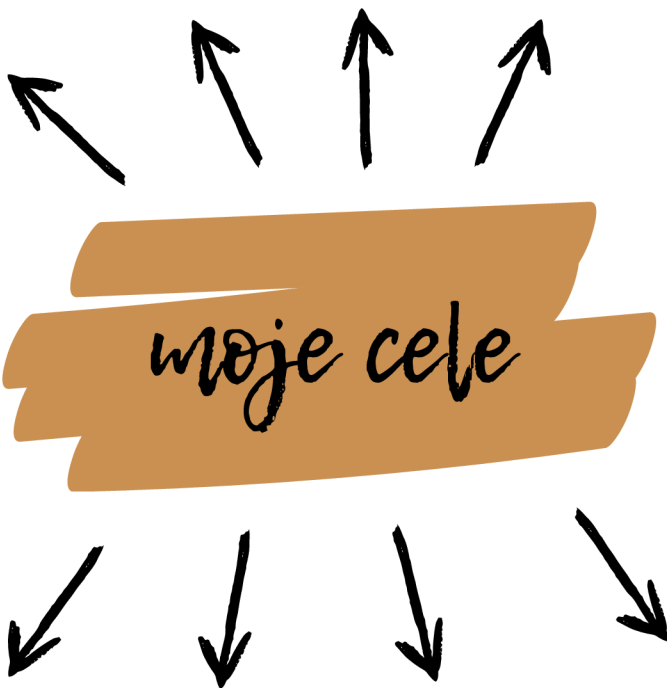
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





plan tygodniowy

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

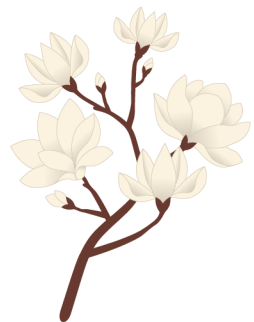
SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

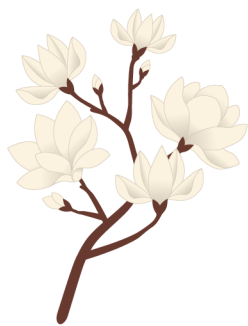
ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

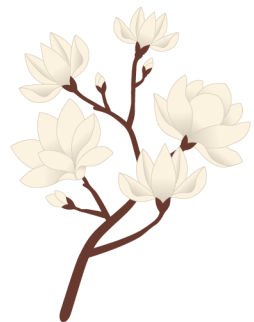
SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

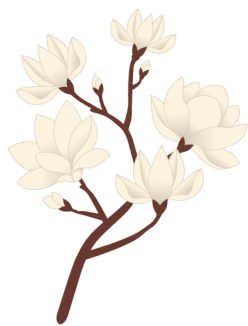
ŚR

CZW

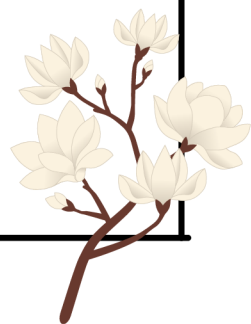
PT

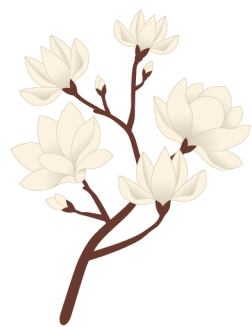
SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc V

świadome
życie

CO ZROBIĆ, ABY ŻYĆ ŚWIADOMIE?

NA POCZĄTEK WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ, CO DLA CIEBIE ZNACZY ŚWIADOME ŻYCIE. DLA KAŻDEGO MOŻE OZNACZAĆ COŚ INNEGO. MOŻE TO BYĆ NP.

PRZEMYŚLANE PODEJMOWANIE DECYZYJI, KTÓRE ZAWAŻAJĄ NA PRZYSZŁOŚCI, ROZSĄDNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA I ZDROWIA ORAZ CIESZENIE SIĘ CHWILĄ — TAKIE PRAWDZIWE, NIE UDAWANE, NIE TYLKO SFOTOGRAFOWANE NA SZYBKO, ŻEBY WRZUCIĆ NA INSTAGRAMA.

POMOCNY MOŻE BYĆ TZW. TRENING UWAŻNOŚCI, CZYLI OGRANICZENIE AUTOMATYCZNYCH CZYNNOŚCI. O CO CHODZI? POCZUJ SWOJE WŁOSY, KIEDY JE MYJESZ, PRZYJRZYJ SIĘ DOKŁADNIE SWOJEJ TWARZY, KIEDY ROBISZ MAKIJAŻ, WYŁĄCZ WSZYSTKO, KIEDY JESZ I SKUP SIĘ NA PRAWDZIWYM SMAKU JEDZENIA. UWAŻNIE PATRZ NA KRAJOBRAZ ZA OKNEM I ZAPOMNIJ O WSZYSTKIM INNYM. BĄDŹ TU I TERAZ, NIE MYŚL O ZADANEJ PRACY DOMOWEJ I JUTRZEJSZYM SPRAWDZIANIE. CHOCIAŻ NA CHWILĘ DAJ ODPOCZAĆ GŁOWIE, POZWÓL SOBIE POBYĆ SOBĄ BEZ JAKICHKOLWIEK ZOBOWIĄZAŃ.

life is good



świadome życie

ŻYJ TAK, ŻEBY NICZEGO NIE ŻAŁOWAĆ NA KONIEC ŻYCIA. OKLEPANE POWIEDZENIE — TAK. ALE DOBRZE ODDAJE TO, JAK POWINNO WYGLĄDAĆ ŻYCIE. ŻE NIE WARTO GO TRACIĆ NA RZECZY BEZ ZNACZENIA I TE, KTÓRYCH SIĘ NIE LUBI. ŻE LEPIEJ ZAJĄĆ SIĘ CZYMŚ, CO SPRAWIA NAM PRZYJEMNOŚĆ NIŻ MĘCZYĆ SIĘ Z CZYMŚ, CZEGO NIE ZNOSIMY. WARTO PRÓBOWAĆ, NAWET JEŚLI COŚ JEST RYZYKOWNE.

PAMIĘTAJ, ŻE NIC NIE MUSISZ, CO NAJWYŻEJ CHCESZ. W PRZYPADKU SZKOŁY CZASEM SIĘ TO NIE SPRAWDZA, BO MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ PAŁĄ NA KONIEC ROKU. DLATEGO WYPRACUJ SOBIE WEWNĘTRZNE „CHCĘ” NA RZECZY, KTÓRE PO PROSTU MUSISZ ZALICZYĆ, ŻEBY POTEM ŻYĆ TAK FAJNIE, JAK CHCESZ.

BĄDŹ WRAŻLIWY NA KRZYWDĘ INNYCH. ZAUWAŻAJ TYCH, KTÓRZY POTRZEBUJĄ POMOCY — DZIECI, OSOBY BIEDNE I STARSZE. SPRÓBUJ KOMUŚ ULŻYĆ TYLKO DLATEGO, ŻE MOŻESZ.

NIE BÓJ SIĘ POPEŁNIANIA BŁĘDÓW. KAŻDY TO ROBI, BEZ TEGO SIĘ NIE ROZWIJAMY, NIE UCZYMYSY NOWYCH RZECZY I NIE DOJRZEWAMY.



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

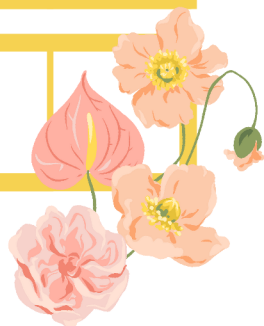
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

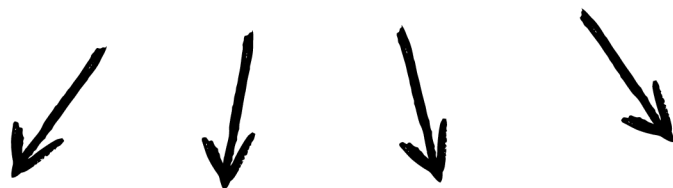
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





moje cele



plan tygodni

ZADANIA:

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodni

ZADANIA:

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

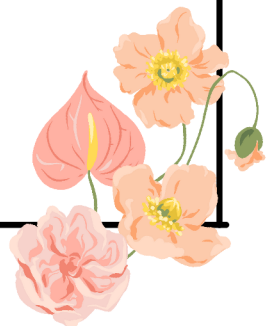
PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc VI

nawiązywanie relacji

JAK NAWIĄZYWAĆ POZYTYWNE RELAJE?

CZYNNIKÓW SPRZYJAJĄCYCH, ALE I ROZPRASZAJĄCYCH JEST WIELE.

ZACZYNAJĄC OD TYPU NASZEJ OSOBOWOŚCI, POPRZECZ OTOCZENIE I MIEJSCE ROZWIĄZYWANIA TEMATU, AŻ PO DOBRĄ WOLĘ I CHĘĆ DOGADANIA SIĘ OBU STRON. NAJWAŻNIEJSZY PRZEKAZ TO WSPÓLNE CELE, TO CO WAS ŁĄCZY; A TO CO DZIELI NALEŻY CZYM PRĘDZEJ SOBIE WYTŁUMACZYĆ, BY MÓC POWRÓCIĆ DO WSPÓLNEGO KIERUNKU DZIAŁANIA. PONIŻEJ PRZEDSTAWIAM KRÓTKĄ LISTĘ, KTÓRA POMOŻE USYSTEMATYZOWAĆ TWOJE PODEJŚCIE DO WSPÓŁPRACY Z LUDŹMI. ZASTANÓW SIĘ POKRÓTCE, JAK DOGADAĆ SIĘ Z LUDŹMI?

1. POZNAJ I ZROZUM PUNKT WIDZENIA INNYCH LUDZI (NIE TYLKO TY MASZ PRAWO WYPOWIEDZI, ZAWSZE ZA TO MOŻESZ PÓŹNIEJ PRÓBOWAĆ KORYGOWAĆ CZYJES ZAMIARY).

2. SKUP SIĘ NA ZADANIU, NIE PERSONALIZUJ, NIE UPREDZAJ SIĘ Z GÓRY DO WSPÓŁPRACY, A PRZED W SZYBISTKIM NIE ATAKUJ (BO KOGOŚ TAM NIE LUBISZ).

3. DAJ MOŻLIWOŚĆ WYGADANIA SIĘ DRUGIEJ OSOBIE, A PRZED W SZYBISTKIM UWIERZ, ŻE MOŻE MIEĆ COŚ CIEKAWEGO (WAŻNEGO) DO POWIEDZENIA.



nauczanie relacji

4. AKTYWNE SŁUCHANIE JEST BARDZO WAŻNE. MASZ JEDNĄ PARĘ USZU I USTA; WYKORZYSTAJ TEN FAKT, ABY OSIĄGNĄĆ WSPÓLNY CEL I USŁYSZEĆ COŚ CO MOŻE I CIEBIE ZAINSPIRUJE. ZADAWAJ PYTANIA, PODAJĄ ZA TOKIEM MYŚLENIA DRUGIEGO CZŁOWIEKA.

5. EMPATIA, CZYLI POSTAW SIĘ NA CZYIMŚ MIEJSCU. PAMIĘTAJ TEŻ O TWOJEJ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ, DZIĘKI KTÓREJ ODNAJDZIESZ WSPÓLNY TON NARRACJI.

6. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA, CZYLI CIAŁO MÓWI WIĘCEJ NIŻ USTA. WSZELKIE GRYMASY TWARZY, ZACIŚNIĘTE PIĄSTKI I SKRZYŻOWANE NOGI W POZYCJI ZAMKNIĘTEJ, MOGĄ WAM UNIEMOŻLIWIĆ DOJŚCIE DO OPTIMALNEGO ROZWIĄZANIA TEMATU.

7. JAK SKŁADASZ OBIETNICE, TO PAMIĘTAJ O ICH DOTRZYMYWANIU. SŁOWO KLUCZ: KONSEKWENCJA.



nawiazywanie relacji

8. MÓW WYRAŹNIE O CO CI CHODZI, NIE KOMBINUJ, NIE PRZEKRĘCAJ
NIEPOTRZEBNIE ZNACZEŃ TWOICH MYŚLI. PAMIĘTAJ O ZACHOWANIU
ASERTYWNYM, CZYLI POSZANOWANIU TWOICH PRAW, ALE W ZGODZIE
Z PRAWAMI INNYCH LUDZI.

9. ZANIM POWIESZ — POMYŚL. A NAJLEPIEJ NIECH TWOJE OSIĄGNIĘCIA
MÓWIĄ ZA CIEBIE.

10. BĄDŹ NASTAWIONY PRZYJACIELSKO, BO WBRĘW POZOROM NASZE
UPRZEDZENIA DO DRUGIEJ OSOBY, CZĘSTO BLOKUJĄ MOŻLIWOŚCI DOGADANIA
SIĘ. JAK SIĘ CZŁOWIEK SZCZERZE UŚMIECHA, TO JUŻ O KROK DALEJ DO
POROZUMIENIA.

11. PAMIĘTAJ O TYM, ŻE KAŻDY MOŻE MIEĆ GORSZY DZIEŃ — ZARÓWNO TY,
JAK I OSOBY W TWOIM OTOCZENIU. NIE OSĄDZAJ ZBYT POCHOPNIE.

12. BĄDŹ SOBĄ.

TEKST ORAZ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT POROZUMIEWANIA SIĘ, ZNAJDZIESZ TUTAJ:

WWW.KATARZYNAPLUSKA.PL



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

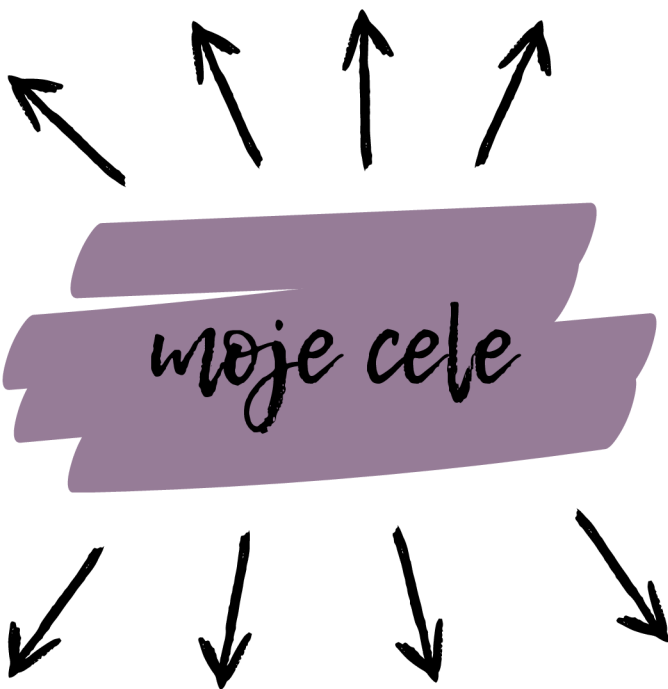
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodni

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodni

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

SR

CZW

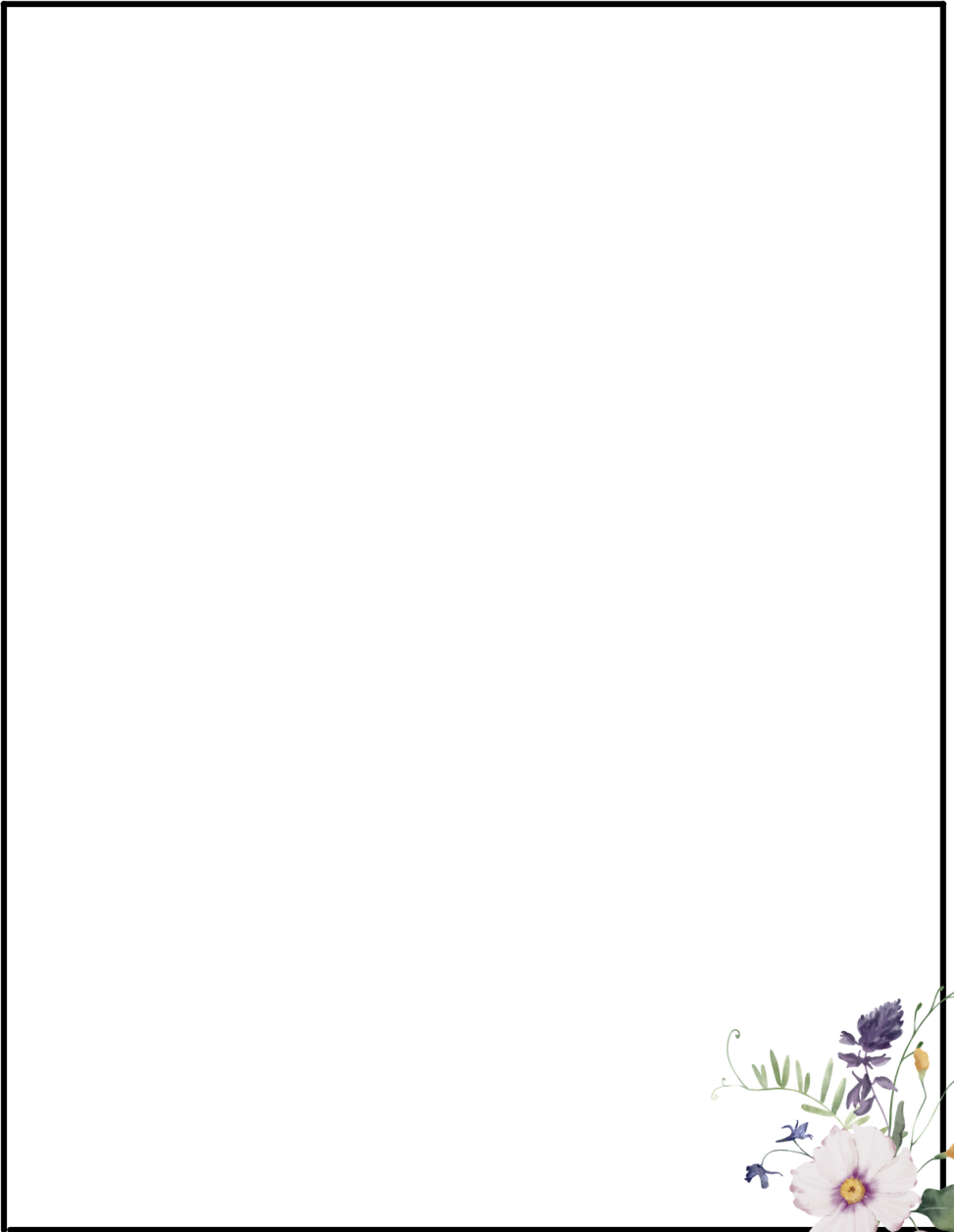
PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





JAK ZACHOWAĆ DOBRĄ PAMIĘĆ I SPRAWNY UMYSŁ W STARSZYM WIEKU?

TO PYTANIE ZADAJE SOBIE WIELE OSÓB PRZECHODZĄCYCH NA EMERYTURĘ PO DŁUGIM OKRESIE AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ. DOBRA FORMA FIZYCZNA TO PODSTAWA, ALE, BY MÓC SIĘ W PEŁNI NIĄ CIESZYĆ, KAŻDY SENIOR POTRZEBUJE TEŻ SPRAWNEGO I RZEŚKIEGO UMYSŁU. EMERYCI, KTÓRZY POZOSTAJĄ AKTYWNI NA WIELU POLACH I CIĄGŁE SZUKAJĄ NOWYCH WYZWAŃ DŁUŻEJ ZACHOWUJĄ DOBRĄ PAMIĘĆ I RZADZIEJ ZAPADAJĄ NA CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO.

JAK ĆWICZYĆ PAMIĘĆ W STARSZYM WIEKU - WSKAZÓWKI I ZALECENIA:

UDZIELANIE SIĘ TOWARZYSKO: PODCZAS ROZMOWY SZARE KOMÓRKI PRACUJĄ NA NAJWYŻSZYCH OBROTACH. SŁUCHANIE, PRZETWARZANIE INFORMACJI, ZASTANAWIANIE SIĘ I FORMUŁOWANIE WYPOWIEDZI – WSZYSTKIE WYMNIENIONE CZYNNOŚCI POBUDZAJĄ KILKA OBSZARÓW MÓZGU JEDNOCZEŚNIE. DLATEGO KAŻDY RODZAJ WYMIANY TOWARZYSKIEJ STANOWI ŚWIETNĄ GIMNASTYKĘ UMYSŁU- OTWARTOŚĆ NA NOWINKI: CZY BĘDZIE TO NAUKA OBSŁUGI NOWEGO URZĄDZENIA, CZY WYPRÓBOWANIE KREATYWNEGO HOBBY – PODJĘCIE JAKIEGOŚ WYZWANIA KAŻDORAZOWO SILNIE POBUDZA SZARE KOMÓRKI I RÓWNOMIERNIE AKTYWIZUJE WSZYSTKIE OBSZARY I FUNKCJE MÓZGU.



pamięć

- LICZENIE W PAMIĘCI: WARTO NA CO DZIEŃ ODŁOŻYĆ KALKULATOR DO SZUFLADY I KIEDY TO TYLKO MOŻLIWE LICZYĆ LUB SZACOWAĆ W PAMIĘCI. PRZYKŁADOWO MOŻESZ ZAWSZE PRZELICZAĆ RESZTĘ DO WYDANIA W PIEKARNI LUB W MARKECIE PRZED KASĄ SZACOWAĆ, ILE MNIEJ WIĘCEJ WYNIESIE RACHUNEK. TO PROSTE ĆWICZENIE POZWALA W EKSPRESOWYM TEMPIE POPRAWIĆ PAMIĘĆ, KONCENTRACJĘ I UMIEJĘTNOŚĆ LOGICZNEGO MYŚLENIA.
- ZAPAMIĘTYWANIE MAŁYCH PORCJI TEKSTU: KOLEJNĄ PROSTĄ I SKUTECZNĄ SZTUCZKĄ NA POPRAWĘ PAMIĘCI JEST ŚWIADOME ZAPAMIĘTYWANIE RÓŻNEGO RODZAJU INFORMACJI. PRZYKŁADOWO, ZAMIAST ZABRAĆ Z DOMU LISTĘ ZAKUPÓW, MOŻNA SPRÓBOWAĆ JĄ ZAPAMIĘTAĆ. JEŻELI SPODOBA CI SIĘ KRÓTKI WIERSZ LUB CYTAT W CZYTANEJ KSIĄŻCE, MOŻESZ POŚWIECIĆ KILKA MINUT, ŻEBY NAUCZYĆ SIĘ GO NA PAMIĘĆ.
- KORZYSTANIE Z OFERTY KULTURALNEJ: DOBRA KSIĄŻKA, TRZYMAJĄCA W NAPIĘCIU SZTUKA TEATRALNA LUB WYCIECZKA DO MUZEUM POBUDZAJĄ INTELEKT I POSZERZAJĄ HORYZONTY. WARTO REGULARNIE ŚLEDZIĆ OFERTĘ KULTURALNĄ W OKOLICY I W TEN SPOSÓB POBUDZAĆ MÓZG DO PRZYSWAJANIA I PRZETWARZANIA NOWYCH INFORMACJI.



- PRZEŁAMYWANIE RUTYNY: INNYM RODZAJEM ĆWICZENIA UMYSŁU JEST UNIKANIE RUTYNY. OD CZASU DO CZASU MOŻNA NA PRZYKŁAD WRÓCIĆ DO DOMU INNĄ DROGĄ NIŻ ZWYKLE, NAPISAĆ COŚ LEWĄ RĘKĄ, ALBO POCZYTAĆ KSIĄŻKĘ W KAWIARNI ZAMIAST W DOMU. JUŻ TAKIE MAŁE ODSTĘPSTWA OD NORMY W ZNA CZNYM STOPNIU ANGAŻUJĄ MÓZG DO INTENSYWIEJSZEJ PRACY I WYTWARZAJĄ NOWE POŁĄCZENIA MIĘDZY NEURONAMI.
- SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA PAMIĘĆ I INTELIGENCJĘ: MOŻESZ SPRÓBOWAĆ WŁĄCZYĆ DO ROZKŁADU CODZIENNYCH ZAJĘĆ AMBITNE I RÓŻNICOWANE ĆWICZENIA UMYSŁU I PAMIĘCI, ZAPROJEKTOWANE PRZEZ SPECJALISTÓW. POMOGA W TYM ODPOWIEDNIE APLIKACJE NA SMARTFONA, JAK RÓWNIEŻ NIEKTÓRE STRONY INTERNETOWE, NP. WWW.SENIORAKADEMIA.PL. WIELE LOKALNYCH UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU OFERUJE RÓWNIEŻ SPECJALNE ZAJĘCIA Z GIMNASTYKI UMYSŁU DLA SENIORÓW.



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

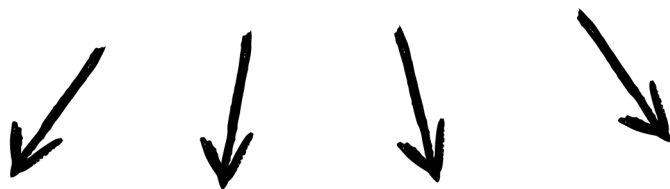
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





moje cele



plan tygodniowy

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli







miesiąc VIII

uczenie się

O TYM, ŻE BEZ NAUKI NIE MA ROZWOJU, WIE KAŻDY. O TYM, ŻE SZKOŁA TO
CIĄGŁA NAUKA, TEŻ WIE KAŻDY. POZOSTAJE NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE
— JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?

WIELKIE UMYSŁY TEGO ŚWIATA — OD STAROŻYTNOŚCI PO WSPÓŁCZESNOŚĆ —
ZASTANAWIAŁY SIĘ NAD ISTOTĄ UCZENIA SIĘ. UCZENIE SIĘ TO NIE TYLKO
POTENCJAŁ INTELEKTUALNY, TO RÓWNIEŻ, A MOŻE PRZEDĘ WSZYSTKIM
UMIĘJĘTNOŚĆ PRZECHOWYWANIA I WYDOBYWANIA WIEDZY Z PAMIĘCI.
UCZENIE SIĘ TO NATURALNY ROZWÓJ CZŁOWIEKA. UCZYMY SIĘ CHODZIĆ,
MÓWIĆ, JEŹDZIĆ NA ROWERZE. CHĘTNIE POZNAJEMY NOWE SMAKI, MIEJSCA
I LUDZI. GDY PRZYCHODZI CZAS NA NAUKĘ SZKOLNĄ, TRUDNIEJ ZNALEŹĆ
ODPOWIEDNI SPOSÓB UCZENIA SIĘ. NAGLE UCZENIE SIĘ STAJE SIĘ CZYMŚ
NIENATURALNYM, DO CZEGO CZUJEMY SIĘ ZMUSZENI. WZBURZA W NAS
NEGATYWNE UCZUCIA.

PORA TO ZMIENIĆ. OTO 6 NAJSKUTECZNIEJSZYCH STRATEGII UCZENIA SIĘ.
WSZYSTKIE TE STRATEGIE OPARTE SĄ NA BADANIACH AMERYKAŃSKICH
PSYCHOLOGÓW KOGNITYWNYCH. NIE SĄ TO TEORIE NOWE ANI WYSSANE
Z PALCA.



6 NAJSKUTECZNIEJSZYCH STRATEGII UCZENIA SIĘ



CAŁY TEKST ORAZ OPIS POSZCZEGÓLNYCH STRATEGII UCZENIA SIĘ, ZNAJDZIESZ NA STRONIE:
WWW.TRENINGSKUTECZNEGOUCZENIA.PL



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

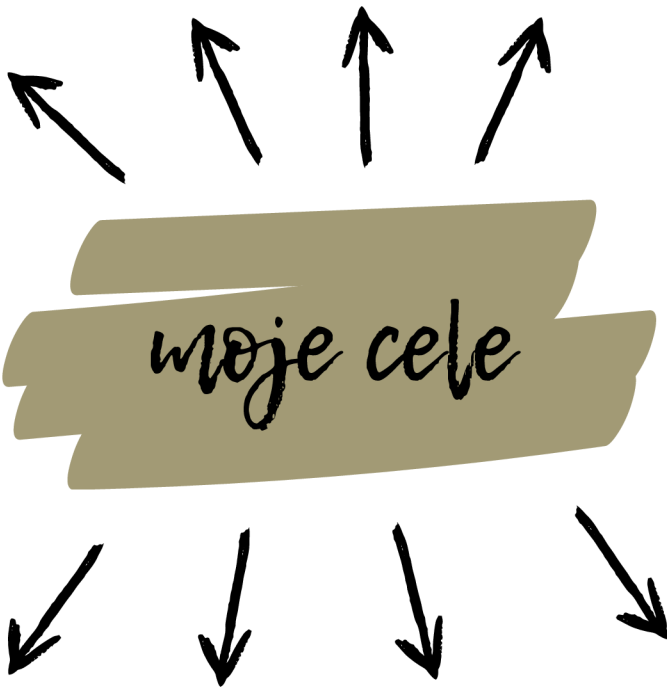
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





plan tygodni

ZADANIA:

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

O O O O O O O O O O O O O O O O

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodni

ZADANIA:

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc IX

hobby

JAK ZNALEŹĆ HOBBY?

TO PYTANIE STAWIA SOBIE WIELU Z NAS. GDY MAMY TROCHĘ WOLNEGO CZASU, CHCIELIBYŚMY ODDAĆ SIĘ JAKIEJŚ PASJI. JAKIE MOŻNA MIEĆ HOBBY, PASJE I ZAINTERESOWANIA? WIELE ZALEŻY OD NASZYCH OSOBISTYCH PREFERENCJI.

W ZWIĄZKU Z TYM PRZY WYBORZE HOBBY WARTO ODPOWIEDZIEĆ SOBIE NA KILKA PRZYKŁADOWYCH PYTAŃ:

- CZY WOLIMY SPĘDZAĆ WOLNE CHWILE W DOMU, CZY RACZEJ NA DWORZE?
- CZY CHCEMY REALIZOWAĆ NASZE PASJE W TOWARZYSTWIE, CZY JEDNAK W SAMOTNOŚCI?
- CZY NASTAWIAMY SIĘ NA CZYNNOŚCI MANUALNE, CZY TEŻ NA AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWĄ?
- CZY WOLIMY ZAJĘCIA SPOKOJNE, CZY JEDNAK TAKIE, KTÓRE PODNOSZĄ POZIOM ADRENALINY?
- CZY ZAMIERZAMY Z NASZEGO HOBBY UCZYNIĆ ŹRÓDŁO ZYSKU, CZY RACZEJ NIE OCZEKUJEMY ŻADNYCH KORZYŚCI FINANSOWYCH?



CO TO JEST HOBBY? NAJKRÓCEJ MÓWIĄC, JEST TO ZAMIŁOWANIE DO WYKONYWANIA OKREŚLONEJ CZYNNOŚCI. HOBBY TO PRZED WSZYSTKIM CZAS RELAKSU.

CAŁY TEKST ZNAJDUJESZ TUTAJ: WWW.FOCUS.PL

JAKIE MOGĄ BYĆ HOBBY?

CZYTANIE KSIĄŻEK, UPRAWIANIE SPORTU, GRANIE NA INSTRUMENCIE,
PODRÓŻOWANIE, SŁUCHANIE MUZYKI, TANIEC,
GRANIE NA KOMPUTERZE, MODELARSTWO, NUMIZMATYKA,
FILATELISTYKA, FOTOGRAFIA, GOTOWANIE,
BLOGOWANIE, PISANIE PAMIĘTNIKA, NAUKA JĘZYKA OBCEGO,
ŚPIEW, ROLKI, WYCIECZKI GÓRSKIE,
WOŁONTARIAT, GRA W SZACHY, GRY KARCANE,
OGLĄDANIE FILMÓW I SERIALI, ROBIENIE BIŻUTERII, ŁOWIENIE RYB,
ZDROWE ODŻYWIANIE, MALOWANIE, RZEźBIENIE,
JOGA, ROBIENIE PRZETWORÓW, RENOWACJE SPRZĘTÓW,
PRZYRZĄDZANIE NALEWEK, ROBÓTKI RĘCZNE, PUZZLE,
ROZWIĄZYWANIE KRZYŻÓWEK, SUDOKU, GRILLOWANIE,
PAINTBALL, BILARD, KRĘGLE, MEDITACJA,
BUDOWA DRZEWA GENEALOGICZNEGO, PRACE W OGRODZIE.



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

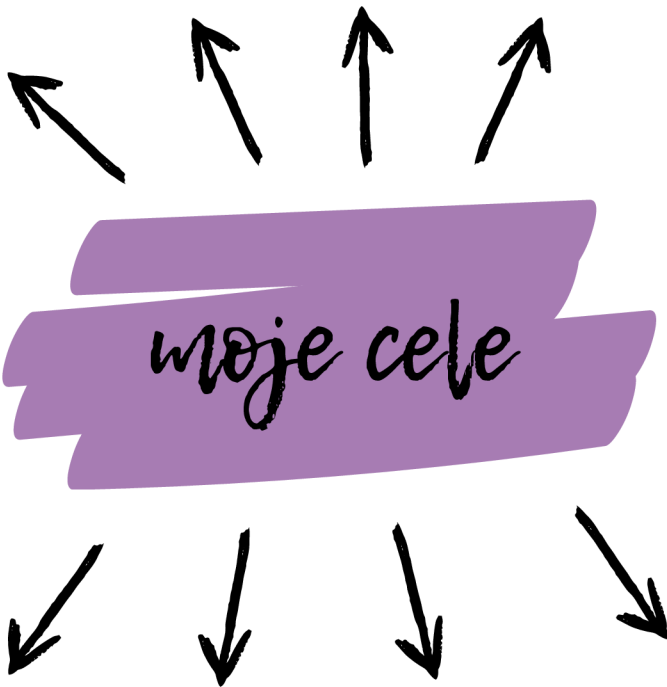
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodni

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc X

koło życia

ZNASZ JUŻ NARZĘDZIE „KOŁA”, KTÓRE OMAWIALIŚMY NA POCZĄTKU TEGO PLANERA. TERAZ ZAPRASZAM CIĘ DO SPOJRZENIA NA NIE Z INNEJ PERSPEKTYWY – JAKO KOŁA TWOJEGO ŻYCIA.

JAK ŻYJESZ, A JAK CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ ŻYĆ?

KĄŻDY Z NAS NO CO DZIEN NIE ZASTANAWIA SIĘ JAKIE JEST JEGO ŻYCIE, CZASAMI ZASTANAWIAMY SIĘ CZY JESTEŚMY SZCZĘŚLIWI LUB CZUJEMY JAKIŚ DYSKOMFORT, ALE NIE POTRAFIMY TEGO SPRECYZOWAĆ, ANI NIC NIE ZMIENIAMY. TO ĆWICZENIE MA ZA ZADANIE UŚWIADOMIĆ CI, JAK WYGLĄDA TWOJE ŻYCIE W POSZCZEGÓLNYCH SFERACH ORAZ WSKAZUJE OBSZARY DO ZMIANY.



koło życia

OKREŚL NA KOLE, W KAŻDEJ PRZESTRZENI (RODZINA, PARTNER, ITD.) SWÓJ POZIOM ZADOWOLENIA Z TEJ SFERY ŻYCIA, GDZIE 1 OZNACZA, ŻE JEST BEZNADZIEJNIE (CAŁKOWITY BRAK SATYSFAKCJI), 10 – WSPANIAŁE (PEŁNA SATYSFAKCJA).

POPATRZ NA OBSZARY, W KTÓRYCH POZIOM ZADOWOLENIA JEST WYSOKI. ZASTANÓW SIĘ I WYPISZ, CO TAKIEGO ROBISZ W TYCH DZIEDZINACH, ŻE DAŁAŚ/EŚ SOBIE WYSOKĄ OCENĘ? NP. PLANOWANIE, ROBIENIE CZEGOŚ Z KIMŚ LUB DLA KOGOŚ, PRZYMUS, WARTOŚCI ('TO DLA MNIE WAŻNE, TAK SIĘ ROBIŁO W MOIM DOMU OD ZAWSZE').

NOTATKI:



koto życia

NASTĘPNIE SPÓJRZ NA OBSZARY, W KTÓRYCH POZIOM ZADOWOLENIA JEST NISKI I ZASTANÓW SIĘ, CO ROBISZ W TYCH SFERACH ORAZ ILE WYSIŁKU WKŁADASZ W TO, ABY POPRAWIĆ JAKOŚĆ TYCH DZIEDZIN? ZOBACZ, KTÓRE ZE SPOSOBÓW DZIAŁANIA W OBSZARACH O WYSOKIEJ SAMOOCENIE MOŻESZ PRZENIEŚĆ DO TYCH, GDZIE JEST TWOIM ZDANIEM GORZEJ. ZAPLANUJ JEDNO DZIAŁANIE, KTÓRE ZROBISZ W NAJBLIŻSZYM CZASIE, ABY PODNIEŚĆ POZIOM SWOJEGO ZADOWOLENIA W JEDNEJ WYBRANEJ DZIEDZINIE (NP. JEŚLI ZDROWIE OCENIŁEŚ NA 2 I ZDECYDOWAŁAŚ/ĘŚ SIĘ NA ZMIANĘ, ZAPISZ, ŻE BĘDZIESZ PARKOWAĆ DALEJ OD MIEJSCA PRACY I DWA RAZY DZIENNIE CHODZIĆ DO I Z PRACY DO SAMOCHODU SZYBKIM TEMPEM). PAMIĘTAJ, KAŻDA ZMIANA ZACZYNA SIĘ OD PIERWSZEGO KROKU.

NOTATKI:



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

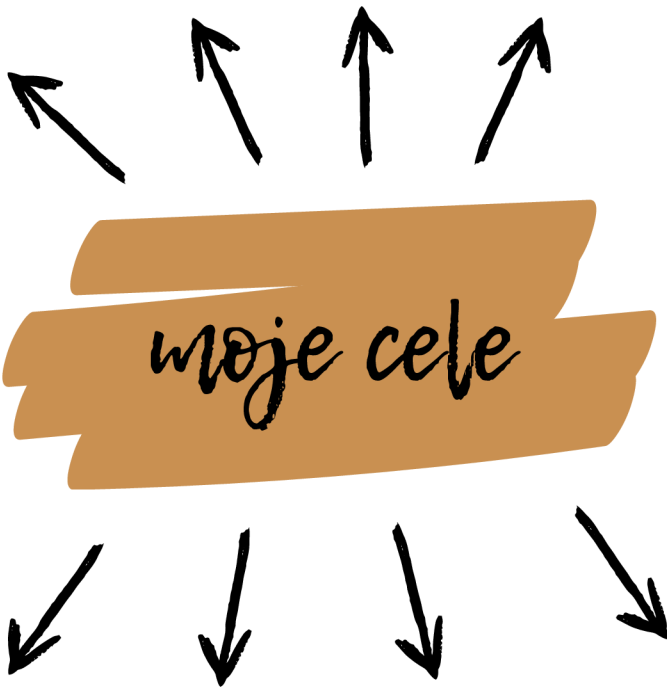
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





plan tygodniowy

ZADANIA:



PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodni

ZADANIA:

[illegible]

PON

WT

SR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc XI

przekonania

JAK ZMIEŃĆ OGRANICZAJĄCE PRZEKONANIA?

PRZEKONANIA OGRANICZAJĄCE (ALE TEŻ WSPIERAJĄCE) POWSTAJĄ NA SKUTEK FILTROWANIA INFORMACJI PRZEZ NASZ UMYŚL. WSZYSTKO, CO DOCIERA DO TWOJEGO MÓZGU, WSZYSTKIE INFORMACJE, WRAŻENIA, ODCZUCIA, OBRAZY, SMAKI, DŹWIĘKI SĄ FILTROWANE PRZEZ TWÓJ MÓZG. TYLKO TE NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE SĄ W STANIE PRZEBIĆ SIĘ DO TWOJEJ ŚWIADOMOŚCI I W NIEJ POZOSTAĆ. NASZ UMYŚL BRONI SIĘ W TEN SPOSÓB PRZED ZBYTNIM PRZECIĄŻENIEM



przekonania

„FILTROWANIE” WIEC TO NIC INNEGO, JAK ODBIÓR ŚWIATA POPRZEZ GENERALIZOWANIE (WSZYSCY LUDZIE SĄ...), KASOWANIE (WIDZIMY LUB SŁYSZYMY COŚ, JEŚLI NIE PASUJE DO NASZEGO WYOBRAŻENIA, OPINII, SZYBKO ZOSTAJE USUNIĘTE Z NASZEGO UMYSŁU) ORAZ ZAKŁÓCANIE ODBIORU RZECZYWISTOŚCI („ZAWSZE JESTEM NIEZDARĄ”). MA TO ZWIĄZEK Z UMIEJĘTNOŚCIĄ NASZEGO MÓZGU (DOKONYWANIE SELEKCJI I KATEGORYZACJI), KTÓRY POD WPŁYWEM NATŁOKU INFORMACJI, MUSI SOBIE JAKOŚ Z NIMI RADZIĆ I MUSIAŁ W TOKU EWOLUCJI NAUCZYĆ SIĘ, W JAKI SPOSÓB JE KONTROLOWAĆ.

JAK PRACOWAĆ Z PRZEKONANIAMI?

OBSERWUJĄC PRZEKONANIA I STARAJĄC SIĘ JE ZMIENIAĆ, MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z ZESTAWU PYTAŃ, KTÓRE POZWALAJĄ SPRAWDZIĆ ICH PRAWDZIWOŚĆ I SŁUŻEBNOŚĆ:



przekonania

1. SKĄD WIESZ? – POZWALA USTALIĆ ŹRÓDŁO PRZEKONANIA (LUDZIE TAK MÓWIĄ, TO BYŁA ŚWIĘTOŚĆ DLA MOJEJ MAMY – DOMYŚLASZ SIĘ PEWNIENIE, ŻE WAGA TEGO PRZEKONANIA BĘDZIE DLA TWOJEGO UMYŚŁU ZUPEŁNIE INNA).
2. A TAK WŁAŚCIWIE TO DLACZEGO? – TO PYTANIE KIERUJE UWAGĘ DO ŹRÓDŁA I INTENCJI PRZEKONANIA. POZWALA SPRAWDZIĆ AKTUALNOŚĆ I SENS KOMUNIKATU
3. A TAK WŁAŚCIWIE TO PO CO? – KIERUJEMY UWAGĘ DO CELU KOMUNIKATU. POZWALA NAM TO SPRAWDZIĆ, CZY PRZEKONANIE SŁUŻY TEMU, CZEMU MIAŁO SŁUŻYĆ.
4. A DLACZEGO NIE...? – DOBRE PYTANIE POMAGAJĄCE PRZEPROWADZIĆ ZMIANĘ. ODWRACA UWAGĘ Z BLOKAD I BARIER I PRZEKIEROWUJE JĄ NA SZUKANIE KORZYŚCI I ROZWIĄZAŃ.
5. CZY NIE BYŁOBY SUPER, GDYBY...? – POZWALA UWOLNIĆ WYOBRAŹNIĘ, WYOBRAZIĆ SOBIE STAN IDEALNY, WYMARZONY. URUCHAMIA MOC, MOBILIZUJE DO DZIAŁANIA.
6. CO JEST MOŻLIWE, GDY...? – PRZEKIEROWUJE UWAGĘ Z SZUKANIA POWODÓW NA SZUKANIE SPOSOBÓW.



plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

--	--	--	--	--	--	--

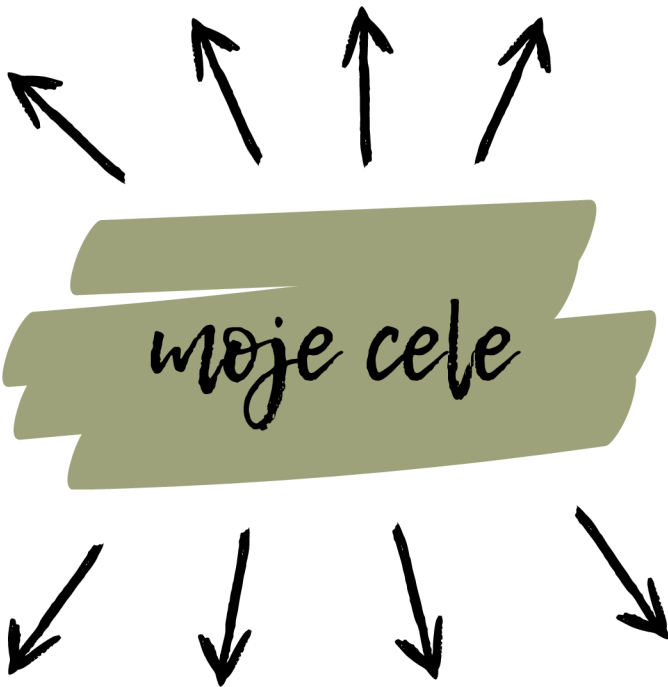
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





miesiąc XII

marzenia

MARZENIE JEST NASZYM PRAGNIENIEM, WYOBRAŻENIEM CZEGOŚ, CO CHCEMY OSIĄGNAĆ, ZROBIĆ, ZREALIZOWAĆ, DOSTAĆ, PRZEŻYĆ CZY MIEĆ. CEL ZAŚ TO MARZENIE Z DATĄ REALIZACJI.

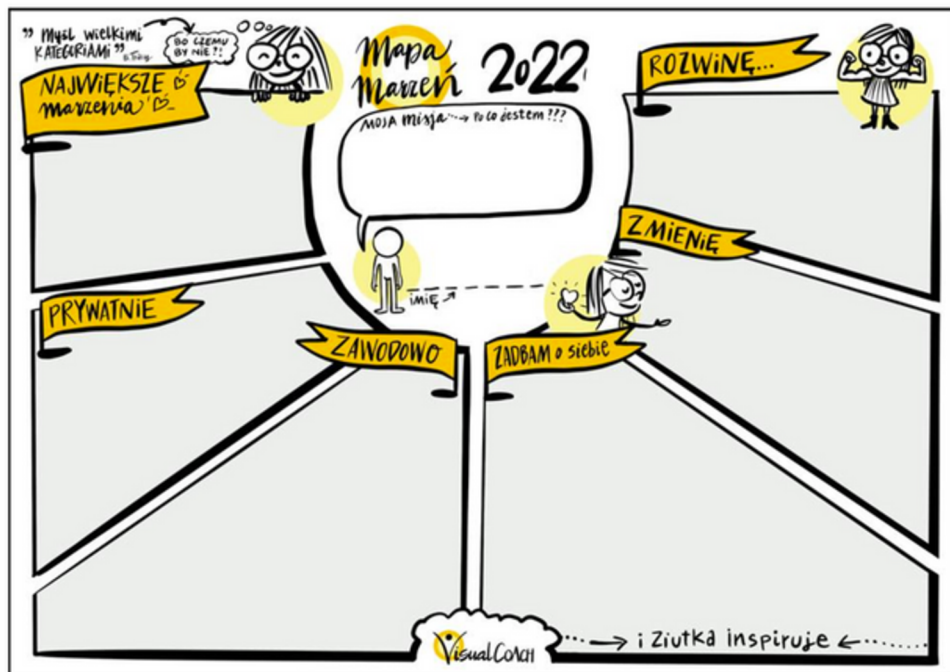
MAPA MARZEŃ JEST:

- GRAFICZNĄ FORMĄ PRZEDSTAWIENIA NASZYCH MARZEŃ, PRAGNIEŃ, CHCEŃ, CELÓW I PLANÓW NA DANY OKRES;
- ZDEFINIOWANIEM TEGO, CO CHCEMY OSIĄGNAĆ, DOSTAĆ, POSIADAĆ, ZREALIZOWAĆ, GDZIE BYĆ I W JAKIM UKŁADZIE SIĘ ZNALEŻĆ;
- ZAMÓWIENIEM, KTÓRE SKŁADAMY ŚWIATU,
- URUCHOMIENIEM NASZEJ PODŚWIADOMOŚCI, TAK ABY SKUPIAŁA SIĘ I DZIAŁAŁA W KIERUNKU REALIZACJI NASZYCH MARZEŃ;
- URUCHOMIENIEM PODŚWIADOMOŚCI ZBIOROWEJ POLEGAJĄCEJ NA WYSYŁANIU ENERGII W ŚWIAT, DO LUDZI, KTÓRZY BĘDĄ NAM POMOCNI W OSIĄGANIU NASZYCH MARZEŃ
- REALIZACJĄ HASŁA „MARZYSZ I MASZ”.

ROZWINIĘCIE TYCH POWYŻSZYCH PUNKTÓW ZNAJDUJESZ NA STRONIE: WWW.MAPAMARZEN.INFO



marzenia



GRAFIKA POBRANA ZE STRONY: WWW.FLIPOWANIE® I FACYLITACJA GRAFICZNA

plan miesięczny

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ

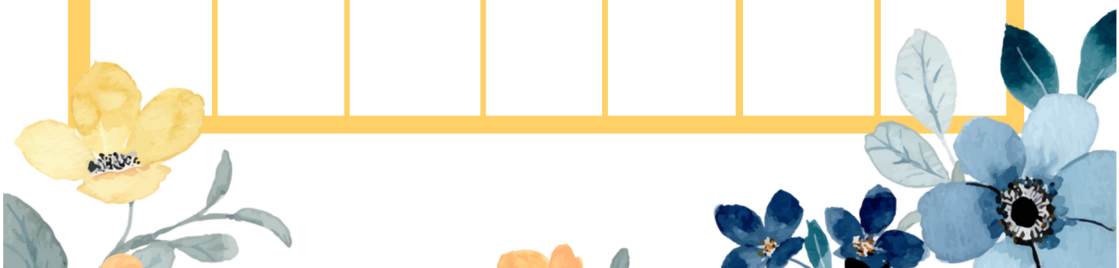
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

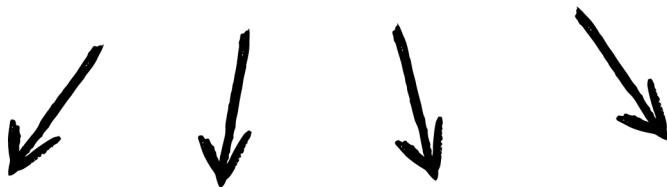
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--





moje cele



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

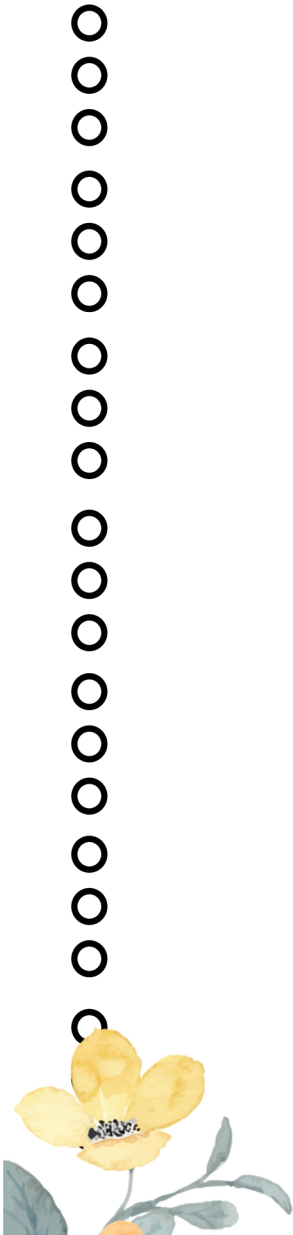
ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



plan tygodniowy

ZADANIA:

PON

WT

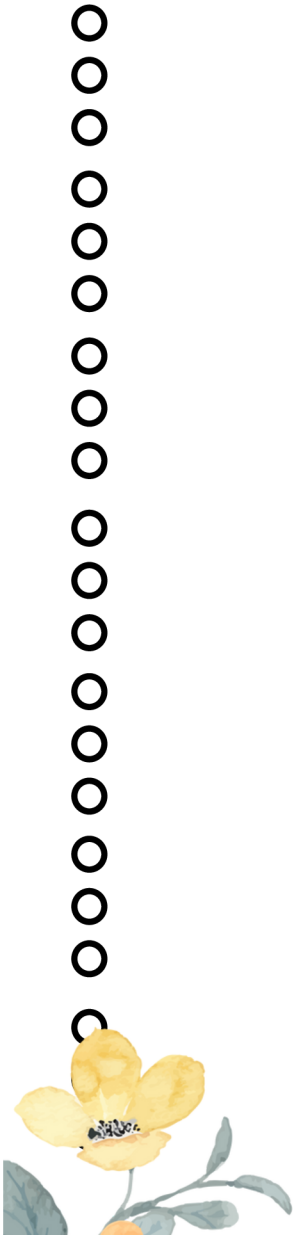
ŚR

CZW

PT

SOB

NIEDZ



mapa myśli





WIZYTY U LEKARZA



WIZYTY U LEKARZA



NOTATKI

NOTATKI

Projekt „Senior w rozwoju, czyli przygotowanie do starości” realizujemy od 01.05.2025 do 31.12.2025 roku. W ramach wyżej wymienionego projektu, prowadzimy dla naszych beneficjentów bezpłatne warsztaty dotyczące bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i rozwoju osobistego, edukacji obywatelskiej i kompetencji społecznych, mentoring oraz wsparcie seniorów - wolontariuszy. Dodatkowo seniorzy i seniorki zorganizują własne inicjatywy na rzecz społeczności lokalnej.

„Senior w rozwoju, czyli przygotowanie do starości”, to projekt, którego celem jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym, budowanie pozytywnego wizerunku starości oraz rozwijanie kompetencji społecznych (wiedzy, umiejętności, postaw) wobec starości u osób w każdym wieku.

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW RZĄDOWEGO PROGRAMU
WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021-2025.
EDYCJA 2025



**DOFINANSOWANO ZE
ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA**

**PROGRAM WIELOLETNI NA RZECZ
OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+”
na lata 2021-2025. Edycja 2025**
„Senior w rozwoju, czyli
przygotowanie do starości”

DOFINANSOWANIE
175 000 zł
CAŁKOWITA WARTOŚĆ
201 520 zł

DATA PODPISANIA UMOWY
09.2025

„PUBLIKACJA WYRAŻA JEDYNE POGŁĄDY AUTORA I NIE MOŻE
BYĆ UTOŻSAMIANA Z OFICJALNYM STANOWISKIEM KANCELARI
PREZESA RADY MINISTRÓW”.



w rozwoju, czyli
przygotowanie do
starości

PLANER SENIORA REALIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ
"W ROZWOJU" W RAMACH PROJEKTU "SENIOR
W ROZWOJU, CZYLI PRZYGOTOWANIE DO STAROŚCI",
DOFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW RZĄDOWEGO
PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB
STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025.
EDYCJA 2025



FUNDACJA
W ROZWOJU