

Data:.....

Punkt 1: Wyznacz swoje 20 minut na finanse

Moje 20 minut na finanse to: (np. Pn-Pt od 7:00 do 7:20, So-Ni od 8:00 do 8:20)

Poniedziałki:.....

Wtorki:.....

Środy:.....

Czwartki:.....

Piątki:.....

Soboty:.....

Niedziele:.....

Dni, w których faktycznie poświęciłem 20 minut na moje finanse:

Dzień miesiąca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Realizacja																															

Jeśli w danym dniu poświęciłeś 20 minut na finanse wpisz: + , jeśli nie, wpisz: -

Na dni w tym miesiącu razy poświęciłem 20 minut na finanse.
Moja skuteczność wynosi%. Towynik.

Przykład: Na 31 dni w tym miesiącu 15 razy poświęciłem 20 minut na finanse. Moja skuteczność to $15/31 = 48\%$. To słaby wynik.

Interpretacja wyników:

od 0% do 50% - to bardzo słaby wynik. W ten sposób niewiele osiągniesz.

od 51% do 60% - to przeciętny wynik. Osiągniesz postęp, ale nie będzie rewelacji.

od 61% do 80% - to przyzwoity wynik. Dajesz radę, ale stać Cię na więcej.

powyżej 81% - to dobry wynik. Tak trzymaj. Masz ogromne szanse na realizację Twoich celów!

Moje przemyślenia po tym miesiącu:

Napisz uczciwie, na ile jesteś zadowolony z tego wyniku. Jeśli czujesz, że powinieneś zainwestować więcej czasu w realizację swoich finansowych celów – napisz, o ile lepszy wynik chcesz osiągnąć w przyszłym miesiącu:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Punkt 2: Stwórz listę Twoich celów finansowych – na kolejnych 12 miesięcy, a także tych bardziej odległych

Zastanów się i wypisz wszystkie cele finansowe, które chciałbyś zrealizować. Nie tylko w ciągu kolejnych dwunastu miesięcy, lecz także tych bardziej odległych, które przychodzą Ci do głowy. Puść wodze wyobraźni i zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Nie bój się, nie ograniczaj. Niech te odległe cele będą bardzo ambitne, abyś czuł dyskomfort i napięcie związane z tym, że może Ci się nie udać. Ta lista ma za zadanie nie tylko pomóc Ci sprecyzować własne pragnienia, lecz także przypominać, ile wspaniałych rzeczy czeka na Ciebie. Tam, gdzie to możliwe, bądź bardzo konkretny.

Cele najbliższe możesz zapisać np. tak:

- Spłaciłem zadłużenie na karcie kredytowej (saldo zadłużenia na dziś to 3000 zł, docelowo ma być 0 zł),
- Odłożyłem 2000 zł jako fundusz awaryjny,
- w każdym miesiącu przygotowuję budżet domowy i wykonuję go,
- co miesiąc liczę i monitoruję moją wartość netto:
- przeczytałem 10 artykułów na blogu [Finanse Bardzo Osobiste](#).

Cele bardziej możesz zapisać np. tak:

- Do końca 2021 mam poduszkę finansową na 6 miesięcy w kwocie 30 000 zł
- W grudniu 2022 mam odłożonych 20% wkładu własnego na wymarzone mieszkanie
- W 2030 roku (za 10 lat) mam na koncie oszczędności o wartości dzisiejszych 2 mln zł
- W wieku 55 lat nie muszę pracować – utrzymuję się z dochodu pasywnego, itp.

Zapisz przynajmniej 10 różnych celów, zanim przejdziesz dalej.

Lista moich celów finansowych	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

Punkt 3: Wybierz jeden cel, który zaczniesz realizować w pierwszej kolejności

Z powyższej listy wybierz teraz **jeden i tylko jeden cel**, który zaczniesz „rozpracowywać” i realizować w pierwszej kolejności. W selekcji mogą Ci pomóc np. takie pytania: Realizacja którego celu przyniesie Ci największą korzyść? Co przyniesie najbardziej pozytywne zmiany w Twoim życiu? Czego już naprawdę nie możesz się doczekać? Realizacja którego celu da Ci największego „kopa” do dalszego działania. Przejrzyj listę swoich celów i na raz wybierz tylko ten, który jest dla Ciebie najważniejszy lub który po prostu chcesz jak najszybciej zrealizować. To Twoje cele i Twoje kryteria niech zdecydują, który cel „weźmiesz na warsztat” w pierwszej kolejności.

Nie przechodź dalej, dopóki nie wybierzesz **jednego celu**. Jednym z najczęstszych powodów niepowodzeń jest to, że ludzie starają się zrealizować zbyt dużą liczbę celów na raz. A tutaj chodzi o 100% koncentracji na tym, co jest dla Ciebie najważniejsze w tym momencie. Na rozpracowanie kolejnych celów przyjdzie czas, gdy będziesz gotowy z tym pierwszym. A zatem:

Mój najważniejszy cel, który zacznę realizować w pierwszej kolejności, to:

.....

Punkt 4: Zilustruj swój cel

Obrazy przemawiają do nas znacznie silniej, niż suchy tekst. Wpisz w wyszukiwarce internetowej kilka haseł związanych z Twoim celem, wybierz kilka grafik, które najlepiej go ilustrują, wydrukuj je, wytnij i wklej poniżej:

Foto 1	Foto 2	Foto 3
Foto 4	Foto 5	Foto 6

Punkt 5: Wypisz wszystkie pozytywne konsekwencje, dla których warto zrealizować ten cel

Ten punkt jest jednym z najważniejszych w całym arkuszu. To właśnie on będzie przypominać Ci w ciężkich chwilach, dlaczego nie możesz i nie chcesz odpuścić. Dlaczego zależy Ci na realizacji tego celu? Jakie korzystne zmiany zajdą w Twoim życiu kiedy go osiągniesz? Jak będziesz się wtedy czuć? Co będziesz o sobie myślał (będziesz dumny, zadowolony z siebie, poczujesz się bezpieczniej, itp.) Wypisz wszystkie przychodzące Ci do głowy argumenty i powody, dla których warto dać z siebie wszystko i wreszcie ten cel osiągnąć. Nie ograniczaj się – umieść tu wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Ludzie często odpuszczają swoje cele dlatego, że zapominają, **DLACZEGO** chcą je osiągnąć. Nie popełniaj tego błędu i już teraz zapisz wszystkie powody, które przychodzą Ci do głowy:

Gdy wreszcie ZREALIZUJĘ ten cel, to:

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

Punkt 6: Wypisz wszystkie negatywne konsekwencje, które Cię spotkają, jeśli nie zrealizujesz tego celu:

Poprzedni punkt ma przyciągać Cię niczym magnes w stronę celu. Natomiast ten punkt ma Cię skutecznie „pchać” w jego stronę. Poprzedni to klasyczna „marchewka”, a ten ma stanowić „kij”. Dlatego zastanów się teraz nad wszystkimi negatywnymi konsekwencjami, które czekają Cię, jeśli tego celu nie zrealizujesz. Jak będziesz się wtedy czuć i co będzie się działo? Będziesz tkwić w tym samym miejscu? Nie zrobisz postępów? Będziesz na siebie zły? Będziesz się czuć jak frajer? W Twojej rodzinie dalej będzie panować stres i niepewność? Napisz to, co przychodzi Ci do głowy, a co będzie na tyle nieprzyjemne, że zrobisz wszystko, aby takie nieprzyjemności Cię nie spotkały:

Jeżeli NIE ZREALIZUJĘ tego celu, to:

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

Punkt 7: Wypisz wszystkie spodziewane przeszkody na drodze do realizacji celu

Jedno jest pewne – przy realizacji KAŻDEGO celu wcześniej czy później pojawiają się różnego rodzaju przeszkody. Na szczęście masz głowę na karku, dobrze się znasz, więc już teraz większość problemów jesteś w stanie przewidzieć. Co może Cię powstrzymać przed realizacją tego celu? Jakie trudności mogą wystąpić? Kto może stać na drodze do jego realizacji? Która z tych przeszkód może okazać się największa? W kolumnie po prawej stronie wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy (lenistwo, zmęczenie, brak planowania, brak wiedzy, strach przed działaniem, nieprzewidziane wydatki, itp.) W kolumnie po prawej stronie napisz natomiast, co w takiej sytuacji zrobisz:

Po drodze do mojego celu napotkam przeszkody i trudności. To naturalne. Tak jest zawsze, gdy chce się osiągnąć coś wartościowego. Największe trudności, jakich się spodziewam, oraz recepta na nie, są następujące:

Spodziewane trudności:	Co w takiej sytuacji zrobię, aby mimo wszystko osiągnąć mój cel?

Punkt 8: Napisz, czego musisz się nauczyć i dowiedzieć, by zrealizować swój cel

Będziesz najpewniej potrzebował dodatkowej wiedzy i umiejętności, by zrealizować swój cel. To całkowicie normalne. Warto jednak tej wiedzy poszukać, aby nie musieć się uczyć na własnych błędach i od nowa „wymyślać koło”. Już teraz zaplanuj, czego będziesz musiał się nauczyć i gdzie zdobędziesz wymagana wiedzę:

Aby zrealizować mój cel muszę się nauczyć i dowiedzieć następujących rzeczy:

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

Potrzebną wiedzę i umiejętności mogę zdobyć w następujący sposób:

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

Punkt 9: Napisz, kto może Ci pomóc w realizacji Twojego celu

Wokół jest mnóstwo ludzi, którzy przeszli już drogę, na której Ty jesteś dzisiaj. Ci ludzie już osiągnęli cel, który masz właśnie na celowniku. Kto może Ci pomóc w realizacji Twojego celu? Jacy ludzie, grupy lub organizacje? Ktoś z bliskich? Ktoś znajomy? Ktoś na blogu lub na naszej grupie na Facebooku? Jak możesz do nich dotrzeć i skorzystać z tej pomocy?

Aby zrealizować mój potrzebuję pomocy następujących osób/organizacji:

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

Aby uzyskać ich wsparcie muszę zrobić następujące rzeczy:

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

Punkt 10: Zadbaj, abyś ciągle pamiętał o Twoim celu. Miej go przed oczami!

Bez tego łatwo zapomnisz o Twoim celu i wtedy nie będzie szans na jego realizację. Jeśli natomiast będziesz o nim pamiętać, co chwilę do głowy będą przychodzić Ci nowe pomysły na jego realizację. Wymyśl słowo lub krótkie hasło związane z Twoim celem, zapisz je i umieść w różnych miejscach. Naklej małą kartkę na lustrze w łazience, włóż drugą do portfela, przyklej na swój monitor w pracy i w domu, itp. Nie zastanawiaj się, czy to obciach. Badania psychologiczne jednoznacznie wskazują, że „ekspozycja na cel” po prostu działa. Więc po prostu to zrób!

Moje cele będę miał zawsze na oku dzięki zastosowaniu takich rozwiązań:

1.
2.
3.
4.
5.

Punkt 11: Ułóż zadania w konkretny plan

Odpowiedzi na powyższe pytania (o trudności, o potrzebną wiedzę, o pomocnych ludzi) pomogły Ci zdefiniować konkretne zadania, które musisz zrealizować na drodze do celu. To mogą być sprawy takie jak: nauczyć się robić domowy budżet, zdecydować które wydatki wyciąć, przygotować się do rozmowy z szefem o podwyżce, itp.

Zdecyduj, w jakiej kolejności najsensowniej będzie te zadania realizować. Przy każdym z zadań napisz, ile mniej więcej czasu będziesz potrzebować na jego realizację.

W ten sposób będziesz mógł precyzyjniej określić konkretną datę osiągnięcia Twojego celu.

NAJBLIŻSZE ZADANIA

ORIENTACYJNA DATA REALIZACJI

- | | |
|-----------------|---------------|
| Zadanie 1..... | do dnia:..... |
| Zadanie 2..... | do dnia:..... |
| Zadanie 3..... | do dnia:..... |
| Zadanie 4..... | do dnia:..... |
| Zadanie 5..... | do dnia:..... |
| Zadanie 6..... | do dnia:..... |
| Zadanie 7..... | do dnia:..... |
| Zadanie 8..... | do dnia:..... |
| Zadanie 9..... | do dnia:..... |
| Zadanie 10..... | do dnia:..... |

Punkt 12: Działaj! Działaj! Działaj!

A teraz wybierz pierwsze zadanie z punktu 11 i zacznij działać! Słyszałeś, że dobry plan to 50% sukcesu? To ciągle tylko 50%. Ty chcesz osiągnąć 100%, dlatego:

KAŻDEGO DNIA ZRÓB CHOĆ JEDEN KROK W STRONĘ TWOJEGO CELU!

.....

Trudne? Czasochłonne? Nie wiadomo czy działa? Przeciwnie! Proste, zajmuje tylko **20 minut dziennie** i przynosi znakomite rezultaty!

Nie lubię pędzić na oślep bez zastanowienia, czy zmierzam we właściwą stronę. Nie chcę poświęcać zdrowia i szczęścia mojej rodziny dla finansowego sukcesu. **Chcę mieć i jedno i drugie!**

Dlatego staram się działać świadomie i w przemyślany sposób, mając jednocześnie pewność, że żyję na miarę własnych możliwości. Chcę robić wartościowe rzeczy i jednocześnie cieszyć się tym. I powiem Ci szczerze, że odkąd działam w ten właśnie sposób, jestem bardzo szczęśliwym człowiekiem. 😊

Życzę Ci z całego serca, żebyś osiągnął swoje finansowe i wszelkie inne cele. Mam wielką nadzieję, że ten plik choć trochę Ci w tym pomoże.

A jeśli faktycznie pomoże Tobie – **przekaż go proszę jednej osobie, którą cenisz, i która dzięki Tobie będzie mogła z tego pliku skorzystać.**

Życzę Ci mnóstwa finansowych sukcesów! Do zobaczenia na blogu!



**Marcin Iwuć,
Finanse Bardzo Osobiste**

www.marciniwuc.com