

# JESTEM CUDEM PLANER

---

Imię

---

Nazwisko

---

e-mail

PLANOWANIE, ODKRYWANIE, PIEŁĘGNOWANIE, UKOCHANIE

[ewelinastepnicka.pl](http://ewelinastepnicka.pl)

# Cud Drużyna

Ewelina Stępnicka - pomysł i kreacja projektu

Agnieszka Borowiec - menedżer projektu

Mateusz Druzic - skład i grafika

Jacek Poleszak - wsparcie techniczne

Maya i Cudy z mojego pociągu - inspiracja

Sufit - bez Ciebie nic by się nie wydarzyło

Wydawca: Ewelina Stępnicka Odkrywanie

Copyright © 2020 Ewelina Stępnicka

Druk: Gaudium (gaudium.pl)

## Kontakt

[ewelinastepnicka.pl](http://ewelinastepnicka.pl)

[facebook/ewelinastepnicka](https://facebook.com/ewelinastepnicka)

[facebook/jestemcudemplaner](https://facebook.com/jestemcudemplaner)

[instagram/ewelinastepnicka](https://instagram.com/ewelinastepnicka)

[youtube/ewelinastepnicka](https://youtube.com/ewelinastepnicka)

## WITAJ CUDZIE

Wszystko zaczęło się od tego dnia po wypadku, gdy z przestworzy nieba prosto do mojego serca zleciało zdanie: „jesteś cudem do odkrycia a nie problemem do naprawienia”. Tak bardzo całą sobą poczułam te słowa. Łzy wzruszenia napłynęły mi do oczu a razem z nimi to uczucie, że od zawsze to wiedziałam tylko jakimś cudem zapomniałam. Spojrzałam w sufit ze zdziwieniem i na głos powiedziałam: „Boże nie pozwól mi nigdy tego zapomnieć”.

Od tamtego dnia zapomnienie odwiedzało mnie tysiące razy i wciąż wpada w odwiedziny niezapowiedziane. Taka impreza na planecie Ziemia. Zapomnienie bywa tu głębokie, jednak pamięć jest zawsze głębsza. Dlatego postanowiłam zadbać o moje pamiętanie i zaczęłam tworzyć tak zwane #przypominajki.

Ten planer jest taką #przypominajką. Ma na celu pomóc Ci zatrzymać się dla siebie, choć na chwilę, każdego dnia. Ma Cię również wesprzeć w dbaniu o siebie, odkrywaniu siebie, ukochiwaniu siebie, planowaniu, kreowaniu życia, jakiego w głębi serca pragniesz i przypominać Ci o tym, że jesteś cudem do odkrycia a nie problemem do naprawienia.

*Ewelina Stępnicka*

„NIE WIEM JAK,  
NIE WIEM GDZIE, NIE WIEM  
KIEDY, *ale otwieram się*”.

- EWELINA STĘPNICKA

# ODKRYWANIE

*„To, co za nami i to, co przed nami,  
ma niewielkie znaczenie  
w porównaniu z tym, co jest w nas”.*

Oliver Wendell Holmes

<p><b>MOJE MOCNE STRONY:</b> Co mi dobrze wychodzi?</p>	<p><b>MOJE PASJE:</b> Co mnie ciekawi?</p>
<p><b>JA:</b> .....</p>	
<p><b>JESTEM CUDEM</b></p>	
<p><b>MOJE MARZENIA:</b> Czego pragnie moja dusza?</p>	<p><b>MOJE MOTYWACJE:</b> Co i kto mnie inspiruje?</p>

# WARTOŚCI

„Wartości to zasady, bez których życie  
nie jest warte przeżycia”.

Dave Logan

AKCEPTACJA *asertywność* BALANS BEZINTERESOWNOŚĆ  
BEZPIECZEŃSTWO BOGACTWO *ciekawość* CIERPLIWOŚĆ  
*duchowość* DYSCYPLINA EFEKTYWNOŚĆ ELASTYCZNOŚĆ  
EMPATIA ENERGIČZNOŚĆ GODNOŚĆ *granice* HOJNOŚĆ HUMOR  
INTUICJA INTYMNOŚĆ KOMFORT KREATYWNOŚĆ *logika*  
*lojalność* ŁAGODNOŚĆ MARZENIA MĄDROŚĆ MIŁOŚĆ NADZIEJA  
NATURALNOŚĆ *niezależność* ODPOWIEDZIALNOŚĆ ODWAGA  
*optymizm* OSZCZĘDNOŚĆ OTWARTOŚĆ PASJA PIĘKNO POKORA  
PRZEBACZENIE RADOŚĆ RELACJE *rodzina* ROZWÓJ SPEŁNIENIE  
SPOKÓJ *spontaniczność* SPÓJNOŚĆ SPRAWIEDLIWOŚĆ  
SUKNES SUMIENNOŚĆ SZACUNEK SZCZEROŚĆ *troskliwość*  
UCZCIWOŚĆ UWAŻNOŚĆ *wdzięczność* WIARA WIEDZA  
WIERNOŚĆ *wolność* WRAŻLIWOŚĆ WYROZUMIAŁOŚĆ  
WYTRWAŁOŚĆ ZAUFANIE *zaradność* ZDROWIE

*„Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,  
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem”.*

**Mahatma Gandhi**

Wartości odgrywają ogromną rolę w naszym życiu. Budują nasz kręgosłup moralny. Są jak drogowskazy, jak wewnętrzny GPS. Prowadzą nas dzień po dniu, pomagają pozostać na właściwej drodze, zawracają nas kiedy zbłądzimy, przekierowują kiedy utkniemy. Koniec końców dają nam siłę by podejmować trudne decyzje. Życie w zgodzie z własnym systemem wartości daje nam poczucie wewnętrznego spełnienia. Kiedy jednak podejmowane przez nas decyzje nie są zgodne z naszymi wartościami, zaczynamy mieć poczucie jakbyśmy żyli cudzym życiem.

**Popatrz na listę obok i wybierz 10 WARTOŚCI, które są Ci najbliższe.**

**Poświęć na to ćwiczenie dokładnie tyle czasu ile potrzebujesz.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Z listy 10 WARTOŚCI, które przed chwilą wybrałeś, wybierz 5, które są dla Ciebie na ten moment absolutnie najważniejsze. Zastanów się nad wybranymi pięcioma wartościami, rozejrzyj się po swoim życiu i zobacz na ile żyjesz każdą z nich. Czy Twoje życie jest spójne z Twoimi wartościami? Obok każdej z wybranych wartości określ w skali od 0 do 10, na ile żyjesz nią obecnie. Bądź dla siebie delikatny, pamiętaj odkrywamy, a nie naprawiamy.

**5 NAJWAŻNIEJSZYCH WARTOŚCI:**

**SKALA (0-10):**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRAKTYKA WARTOŚCI W CODZIENNOŚCI**

Raz jeszcze przyjrzyj się powyższej liście swoich pięciu najważniejszych WARTOŚCI. Następnie obok każdej z nich wypisz jakie zmiany potrzebujesz wprowadzić do swojego życia, aby stało się ono jeszcze bardziej spójne z daną wartością.

**WARTOŚĆ NR 1.**

**CO ZROBIĘ BY ŻYĆ W SPÓJNOŚCI Z TĄ WARTOŚCIĄ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**WARTOŚĆ NR 2.**

*CO ZROBIĘ BY ŻYĆ W SPÓJNOŚCI Z TĄ WARTOŚCIĄ*

---

---

---

---

**WARTOŚĆ NR 3.**

*CO ZROBIĘ BY ŻYĆ W SPÓJNOŚCI Z TĄ WARTOŚCIĄ*

---

---

---

---

**WARTOŚĆ NR 4.**

*CO ZROBIĘ BY ŻYĆ W SPÓJNOŚCI Z TĄ WARTOŚCIĄ*

---

---

---

---

**WARTOŚĆ NR 5.**

*CO ZROBIĘ BY ŻYĆ W SPÓJNOŚCI Z TĄ WARTOŚCIĄ*

---

---

---

---

# UPRAGNIONE UCZUCIA

„Świadomość tego, jak naprawdę pragniesz  
się czuć, to najpotężniejsza wiedza,  
jaką możesz osiągnąć”.

Danielle LaPorte

AKCEPTUJĄCY *atrakcyjny* BEZTROSKI BEZPIECZNY  
BOGATY CZUŁY CUDOWNY *ciekawny* DOCENIONY DUMNY  
*elegancki* ENERGETYCZNY ENTUZJASTYCZNY FANTASTYCZNY  
KOCHAJĄCY KOMPETENTNY *kreatywny* NAMIĘTNY NIEZALEŻNY  
OBECNY ODDANY ODPRĘŻONY ODWAŻNY *optimistyczny*  
OTWARTY *ożywiony* PEŁNOWARTOŚCIOWY POCIĄGAJĄCY  
*podkieszczytowany* POGODNY POZYTYWNY PRAGNĄCY PRAWDZIWY  
PRZYJAZNY RADOSNY ROMANTYCZNY *rozbawiony* ROZKOCHANY  
ROZKOSZUJĄCY *rozpromieniony* ROZUMIEJĄCY SEKSOWNY  
SERDECZNY SILNY SKUPIONY SKUTECZNY *spełniony*  
SPONTANICZNY SPÓJNY *swobodny* SZCZERY SZCZĘŚLIWY ŚMIAŁY  
UDUCHOWIONY *ufny* UPRZEJMY USATYSFAKCJONOWANY WDZIĘCZNY  
WESOŁY WIARYGODNY WIELKODUSZNY *wielki* WSPÓŁCZUJĄCY  
WYCISZONY WYPOCZĘTY *wyrozumiały* WZRUSZONY ZACIEKAWIONY  
*zachwycony* ZADOWOLONY ZAINSPIROWANY ZAINTERESOWANY  
ZAKOCHANY ZASPOKOJONY ZRELAKSOWANY *óczywisty*

Idąc przez życie mamy mnóstwo pragnień, od rzeczy materialnych po emocjonalne uniesienia i duchowe doświadczenia. Pod spodem tego wszystkiego skrywa się tak naprawdę pragnienie dobrego samopoczucia. Często bowiem okazuje się, że bardziej niż samej rzeczy czy sytuacji, pragniemy konkretnego uczucia. Danielle LaPorte w swojej książce „Mapa pragnień” przedstawia koncept upragnionych uczuć. Są to uczucia, które pochodzą z naszego wnętrza, wręcz prosto z głębi naszej duszy. Koncept upragnionych uczuć jest niesamowitym narzędziem, które możemy użyć do kreowania i planowania naszego życia. Gdy zatrzymamy się każdego dnia choć na chwilę i zapytamy się siebie: „jak chcę się czuć” oraz „co mogę zrobić dziś by tak się poczuć”, okaże się, że bieg naszego dnia może stać się zupełnie inny, niż jakbyśmy wpadli w wir autopilota niczym chomik kręcący się w kołowrotku życia.

**Spójrz na listę uczuć i wybierz z niej 5 UPRAGNIONYCH UCZUĆ, które są na ten moment absolutnie najbliższe Twemu sercu.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Wypisz rzeczy, osoby, codzienne czynności, które wspierają Twoje upragnione uczucia.**

---

---

---

---

# CELE

Czas wyznaczyć cele. Popatrz na to, co wpisałeś w tabelce ODKRYWANIE oraz zajrzyj do swoich drogowskazów czyli do wybranych WARTOŚCI i UPRAGNIONYCH UCZUĆ. Masz wszystko czego potrzebujesz by wyznaczyć takie cele, których osiągnięcie nada głębszy sens Twojemu życiu i przyniesie poczucie wewnętrznego spełnienia.

<b>MIŁOŚĆ, RODZINA</b>	<b>ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA</b>
<b>PRACA, KARIERA</b>	<b>PASJA, KREACJA, HOBBY</b>

*„Wygrywa tylko ten, kto ma jasno określony  
cel i nieodparte pragnienie,  
aby go osiągnąć”.*

**Napoleon Hill**

<b>FINANSE, OBFITOŚĆ</b>	<b>RELACJE MIĘDZYLUZKIE</b>
<b>ROZWÓJ OSOBISTY I DUCHOWY</b>	<b>ZABAWA, ODPOCZYNEK, REKREACJA</b>

# NAWYKI

Nawet najdłuższa i najtrudniejsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Przyszedł moment by zadbać o swoje codzienne nawyki. To one są narzędziem, które albo nas wspiera w osiągnięciu naszych celów, w życiu w zgodzie z wartościami i upragnionymi uczuciami, albo ciągnie nas kompletnie w dół. Wypisz te nawyki, które czas wprowadzić do codzienności, by stała się ona spójna z tym czego pragniesz oraz te, które czas wystawić za drzwi, ponieważ już Ci nie służą i nie wspierają w Twojej podróży na planecie Ziemia.

**NAWYKI, KTÓRE CHCĘ  
WDROŻYĆ W ŻYCIE:**

np. 10 min. medytacji dziennie

**CO TE NAWYKI WNIOSĄ  
DO MOJEGO ŻYCIA:**

np. pomoże mi radzić sobie z natrętnymi myślami

*„Nigdy nie zmienisz swojego życia, jeśli nie zmienisz czegoś, co robisz na co dzień”.*

**John C. Maxwell**

**NAWYKI, KTÓRYCH CHCĘ SIĘ  
POZBYĆ Z MOJEGO ŻYCIA:**

np. zaczynanie dnia od social media

**CO ZYSKAM W MOIM ŻYCIU  
GDY SIĘ ICH POZBĘDĘ:**

np. więcej czasu dla siebie i dla moich bliskich

„O TYM DOKĄD *dotrzesz*  
W ŻYCIU, DECYDUJE NIE  
TYLKO TO *gdzie* ZACZNIESZ,  
ILE CZY *w ogóle* ZACZNIESZ”.

- JOHN C. MAXWELL



# PLANOWANIE MIESIĄCA

*Miesiąc:* \_\_\_\_\_

INTENCJA NA TEN MIESIĄC:

\_\_\_\_\_

JAKIE WARTOŚCI PLANUJĘ PIELĘGNOWAĆ W TYM MIESIĄCU?

\_\_\_\_\_

JAKI NAWYK PRAGNĘ WYROBIĆ W TYM MIESIĄCU?

\_\_\_\_\_

JAKI NAWYK, Z TYCH KTÓRE MNIE NIE WSPIERAJĄ, PRAGNĘ W TYM MIESIĄCU  
POŻEGNAĆ?

\_\_\_\_\_

*Cele na ten miesiąc:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**PONIEDZIAŁEK**

**WTOREK**

**ŚRODA**

MIESIĄC:

--	--	--

NOTATKI:

--	--	--

--	--	--

--	--	--

PRIORYTETY:

--	--	--

--	--	--



# NAWYKOMIERZ

DNI 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		
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

*„Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.  
Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać”.*

Jim Ryun

Data:

Pn Wt Śr Czw Pt So Nd

**UPRAGNIONE UCZUCIE NA DZIŚ:**

\_\_\_\_\_

**WARTOŚĆ NA DZIŚ:**

\_\_\_\_\_

**PLAN DNIA:** stawiam się do życia

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**TO DO:** jest robota do zrobienia

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CUD:** pielęgnuję ciało, umysł i duszę

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**WDZIĘCZNOŚĆ:** dziękuję za

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notatki:

Jestem cudem do odkrycia a nie problemem do naprawienia

# PODSUMOWANIE MIESIĄCA

*Miesiąc:* \_\_\_\_\_

<b>MINIONY MIESIĄC W TRZECH SŁOWACH:</b>	<b>NAJWIĘKSZE ODKRYCIA MINIONEGO MIESIĄCA:</b>
<b>NAWYKI, KTÓRE UDAŁO MI SIĘ WDROŻYĆ:</b>	<b>NAWYKI, KTÓRE UDAŁO MI SIĘ POŻEGNAĆ:</b>

**NAD CZYM POTRZEBUJĘ WIĘCEJ POPRACOWAĆ:**

*Notatki:*

„NAJLEPSZĄ METODĄ  
*przewidywania* PRZYSZŁOŚCI  
JEST JEJ *tworzenie*”.

- PETER DRUCKER

# MOJE ODKRYCIA

NAWYKI, KTÓRE UDAŁO MI SIĘ WDROŻYĆ W TYM ROKU:

NAWYKI, KTÓRE UDAŁO MI SIĘ POŻEGNAĆ W TYM ROKU:



# MOJE ODKRYCIA

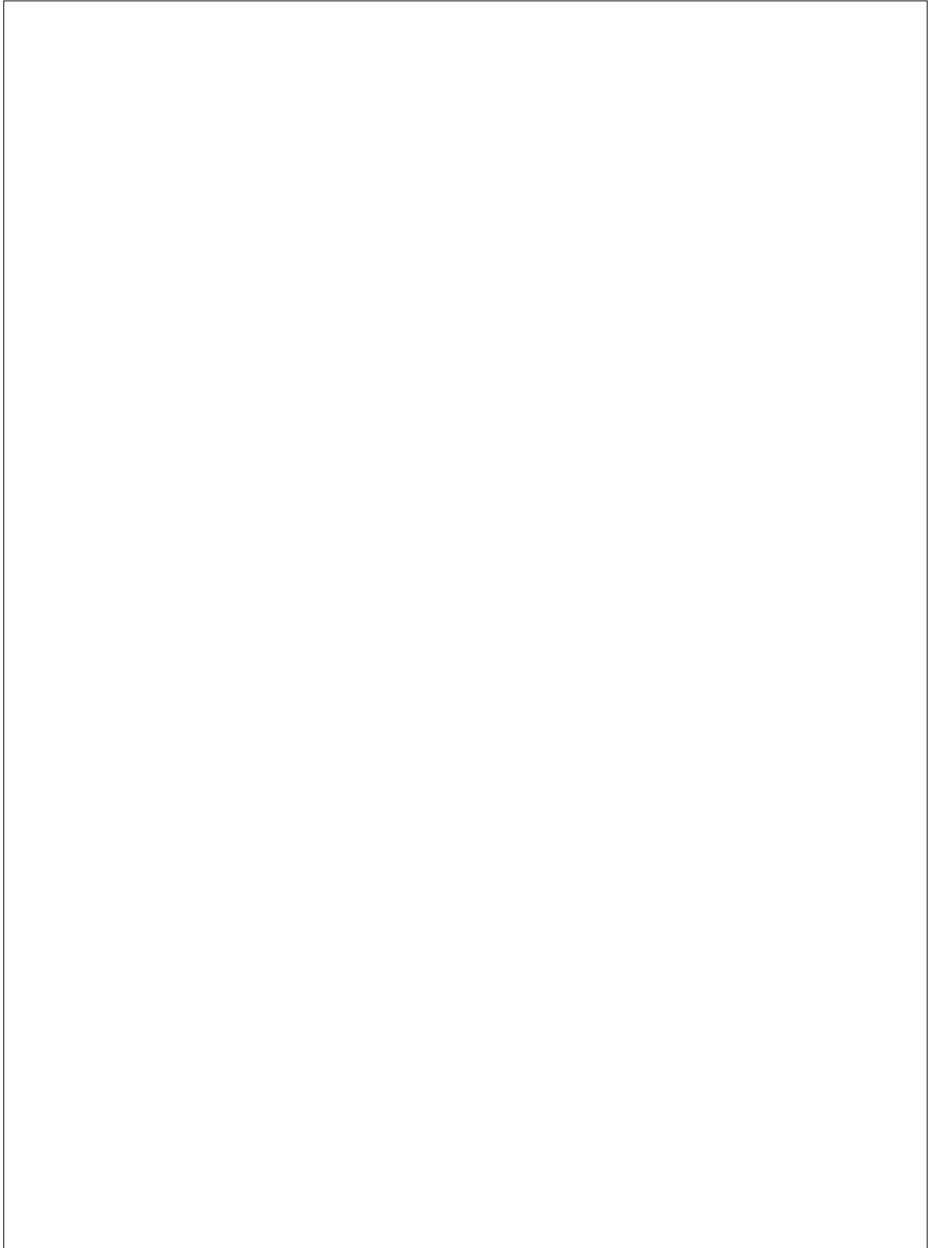
CELE, KTÓRE UDAŁO MI SIĘ ZREALIZOWAĆ W TYM ROKU:

MOJE NAJWIĘKSZE TEGOROCZNE ODKRYCIA NA SWÓJ TEMAT:

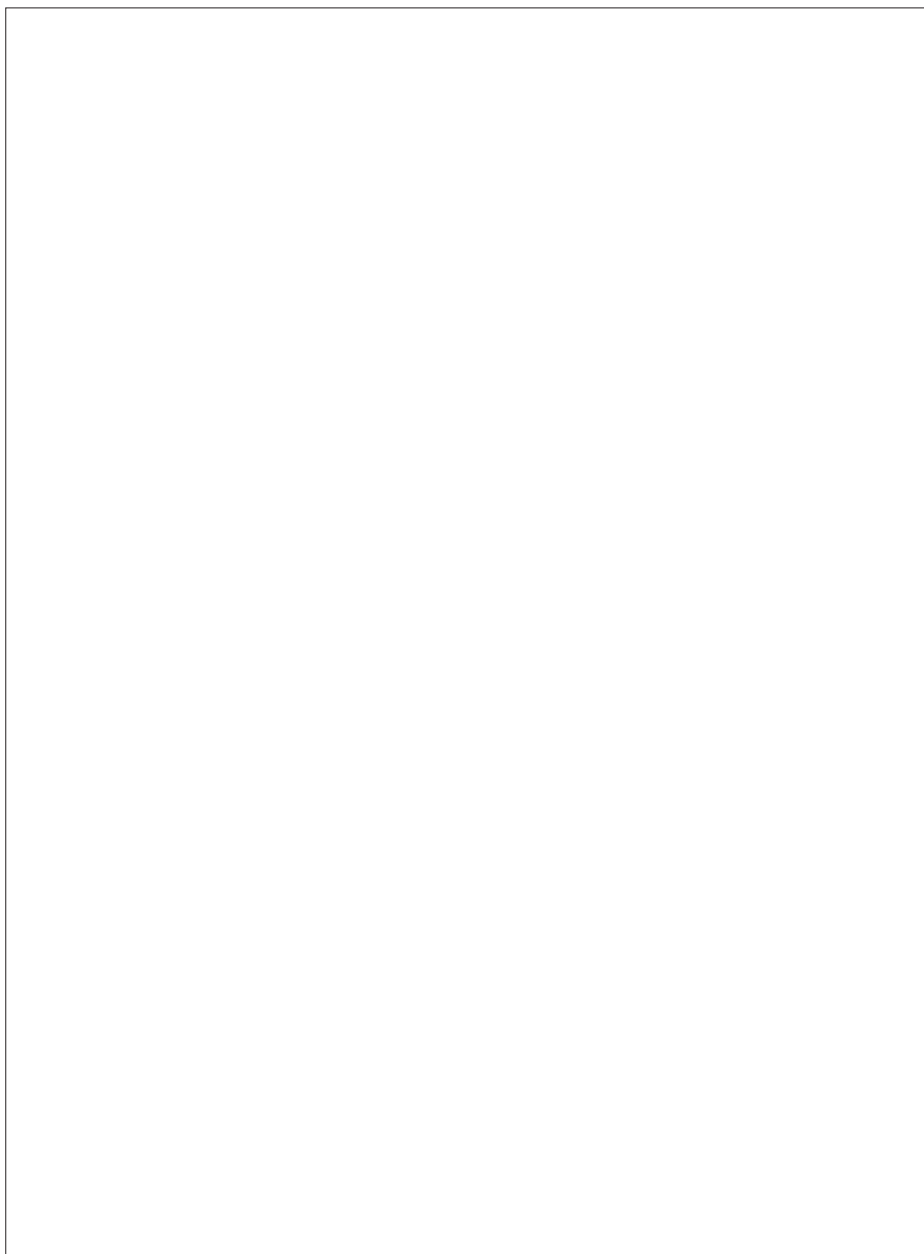
# NOTATKI

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their notes.

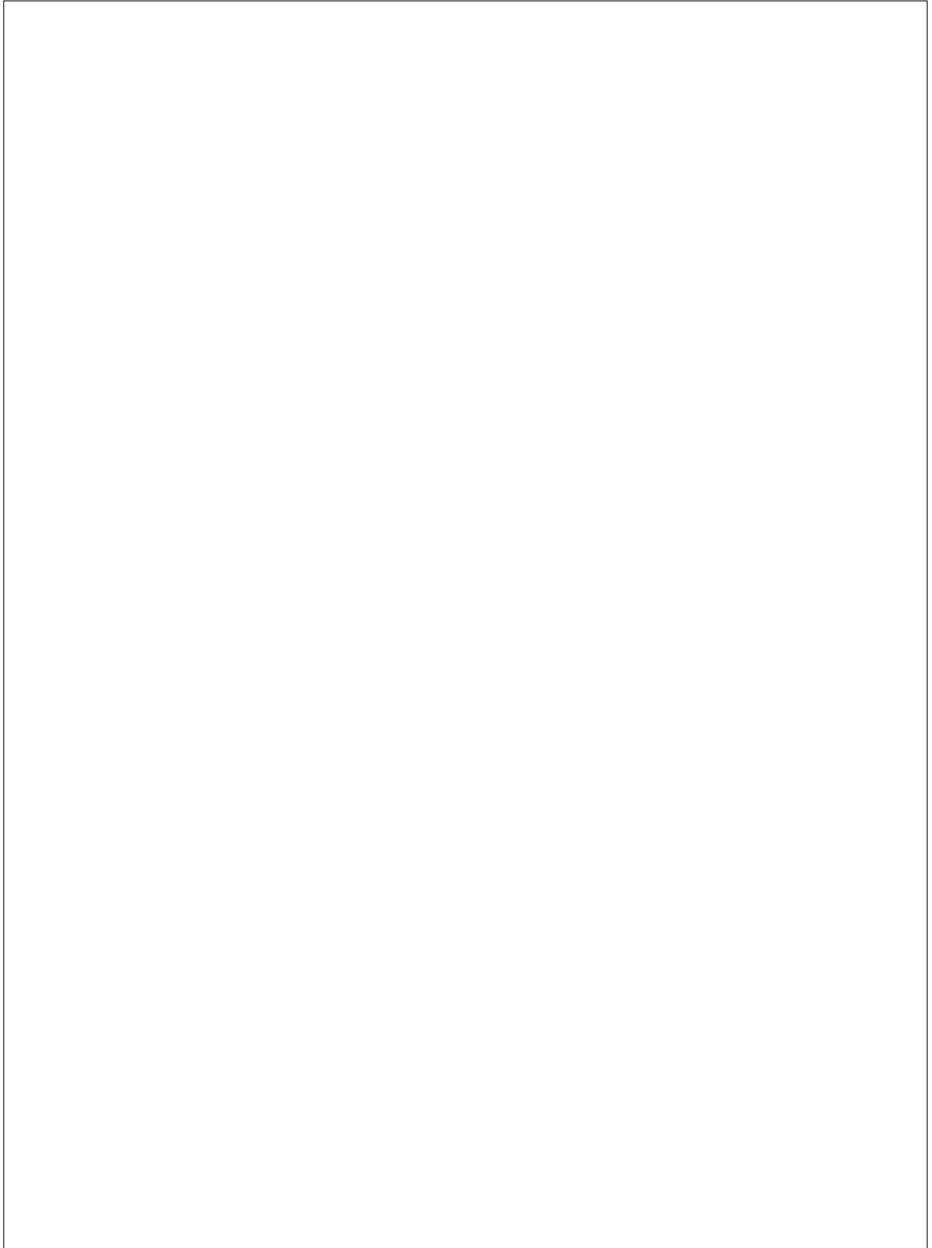
# NOTATKI

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their notes.

# NOTATKI

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their notes.

# NOTATKI

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their notes.