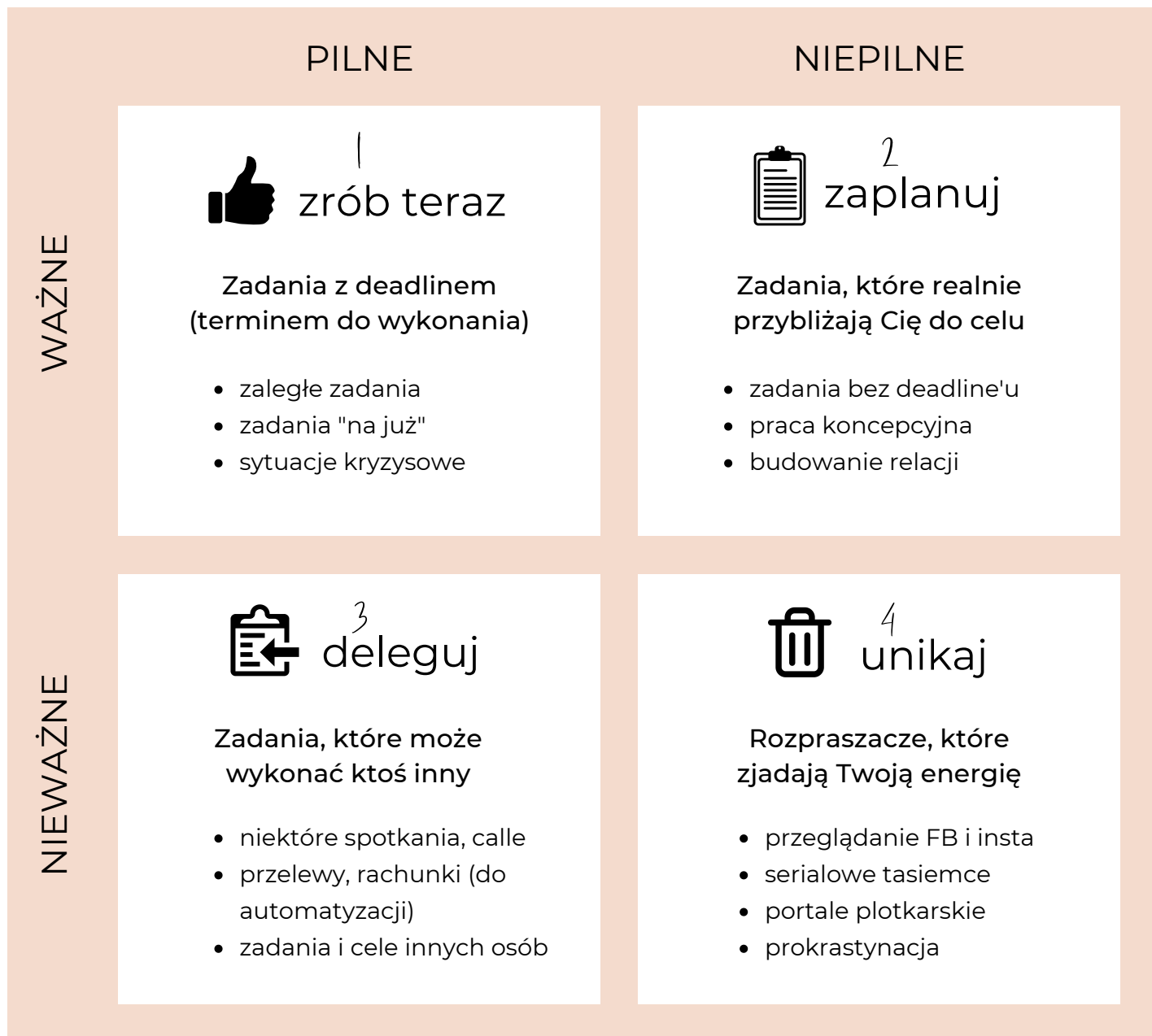


MATRYCA Eisenhowera



Jeśli poświęcasz najwięcej czasu na zadania z kwadratu:

- **#1:** gasisz pożary. W pośpiechu wykonujesz zaległe zadania, które kiedyś odłożyłaś na ostatnią chwilę. Gdy je odhaczysz, celuj bardziej w kwadrat #2.
- **#2:** brawo, jesteś mistrzem planowania! Regularnie wykonujesz zadania, które przybliżają Cię do Twojego celu. Tak trzymaj, bo idzie Ci świetnie!
- **#3:** wygląda na to, że nie masz ustalonego konkretnego celu. Spróbuj zająć się zadaniami, które są dla Ciebie ważne - przejdź do kwadratu #2.
- **#4:** wciągnął Cię wir prokrastynacji. Poświęcasz czas na zadania, nic nie wnoszą do Twojego życia. Postaraj się odrzucić te nawyki i skupić się na kwadratach #1 i #2.

Więcej rozwojowych ćwiczeń znajdziesz na wysokowrazliwa.pl

MATRYCA Eisenhowera

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE		
NIEWAŻNE		

ZADANIA:

(przyporządkuj im odpowiedni numer kwadratu i wpisz w matrycę)

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

mój planer

DZIEŃ:

08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

PRIORYTETY

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

WDZIĘCZNOŚCI

1	
2	
3	

SAMOPOCZUCIE

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

NOTATKI