

Karta pracy

wiecej mniej



Przy każdym zdaniu zaznacz:
więcej lub mniej

w 2026 roku potrzebuję

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| ☐ więcej | podejmowania decyzji | mniej ☐ |
| ☐ więcej | wyrozumiałości dla innych | mniej ☐ |
| ☐ więcej | granic | mniej ☐ |
| ☐ więcej | odpoczynku | mniej ☐ |
| ☐ więcej | spokoju | mniej ☐ |
| ☐ więcej | rozrywki | mniej ☐ |
| ☐ więcej | czasu w samotności | mniej ☐ |
| ☐ więcej | czasu z innymi | mniej ☐ |
| ☐ więcej | odważnych zmian | mniej ☐ |
| ☐ więcej | szaleństwa | mniej ☐ |

☐ więcej	nowych relacji	mniej ☐
☐ więcej	dystansu	mniej ☐
☐ więcej	spontaniczności	mniej ☐
☐ więcej	rutyny	mniej ☐
☐ więcej	ciszy	mniej ☐
☐ więcej	ruchu	mniej ☐
☐ więcej	kontaktu z naturą	mniej ☐
☐ więcej	struktury i porządku	mniej ☐
☐ więcej	luzu	mniej ☐
☐ więcej	stanowczości	mniej ☐
☐ więcej	cierpliwości wobec innych	mniej ☐

co jeszcze się w Tobie pojawia?

**w przyszłym
roku potrzebuję**

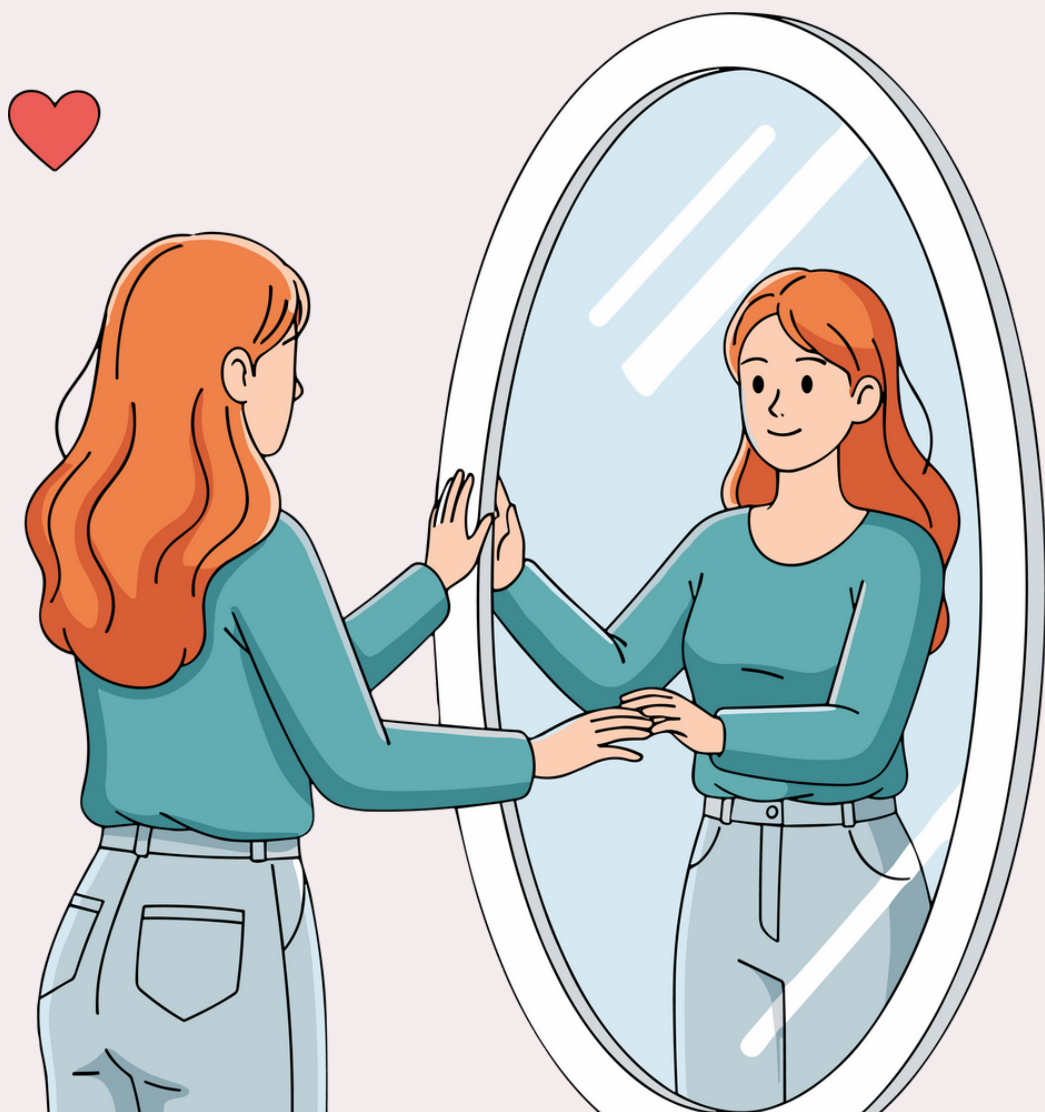
mniej | więcej



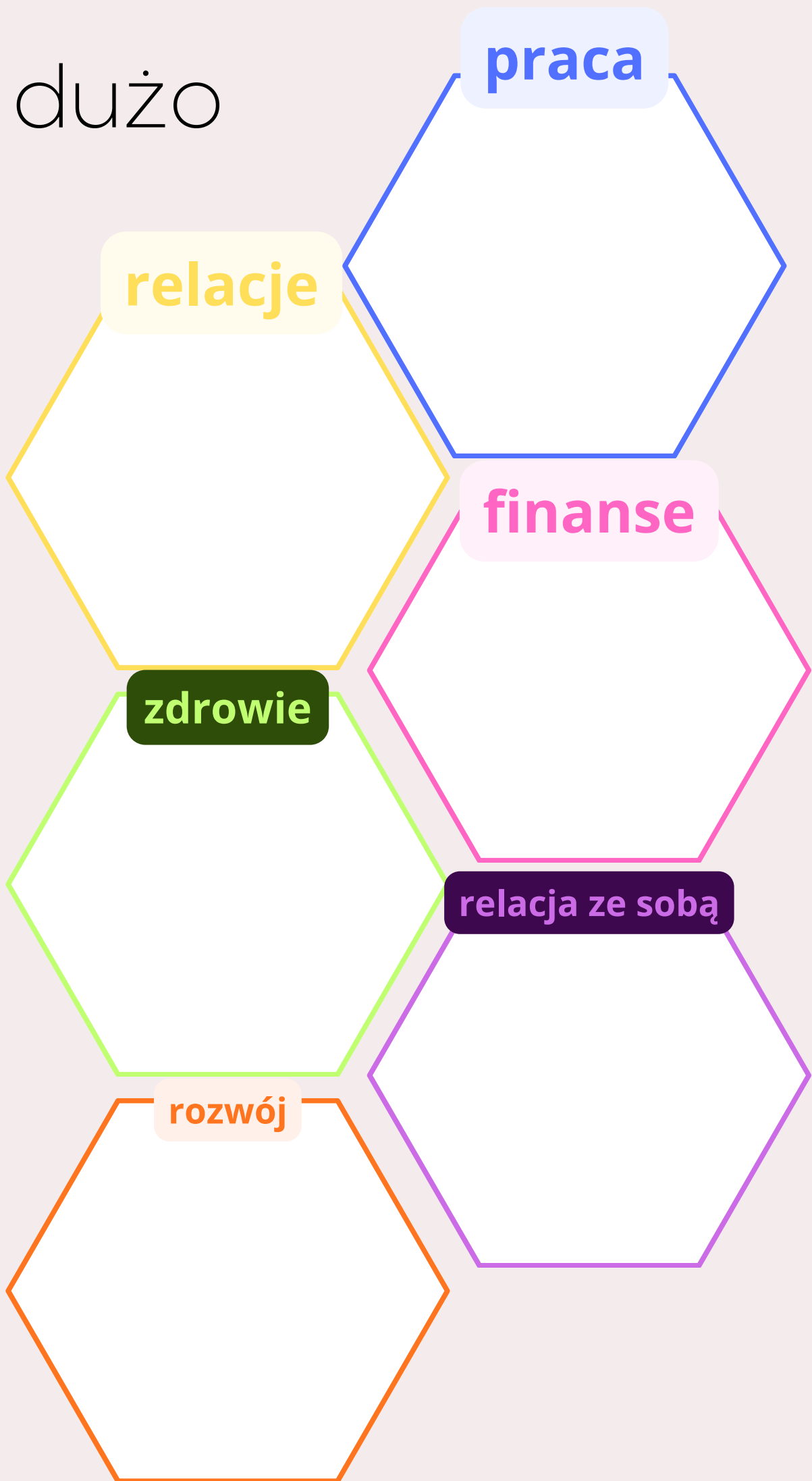
a czego było w tym roku

za dużo, a czego za mało?

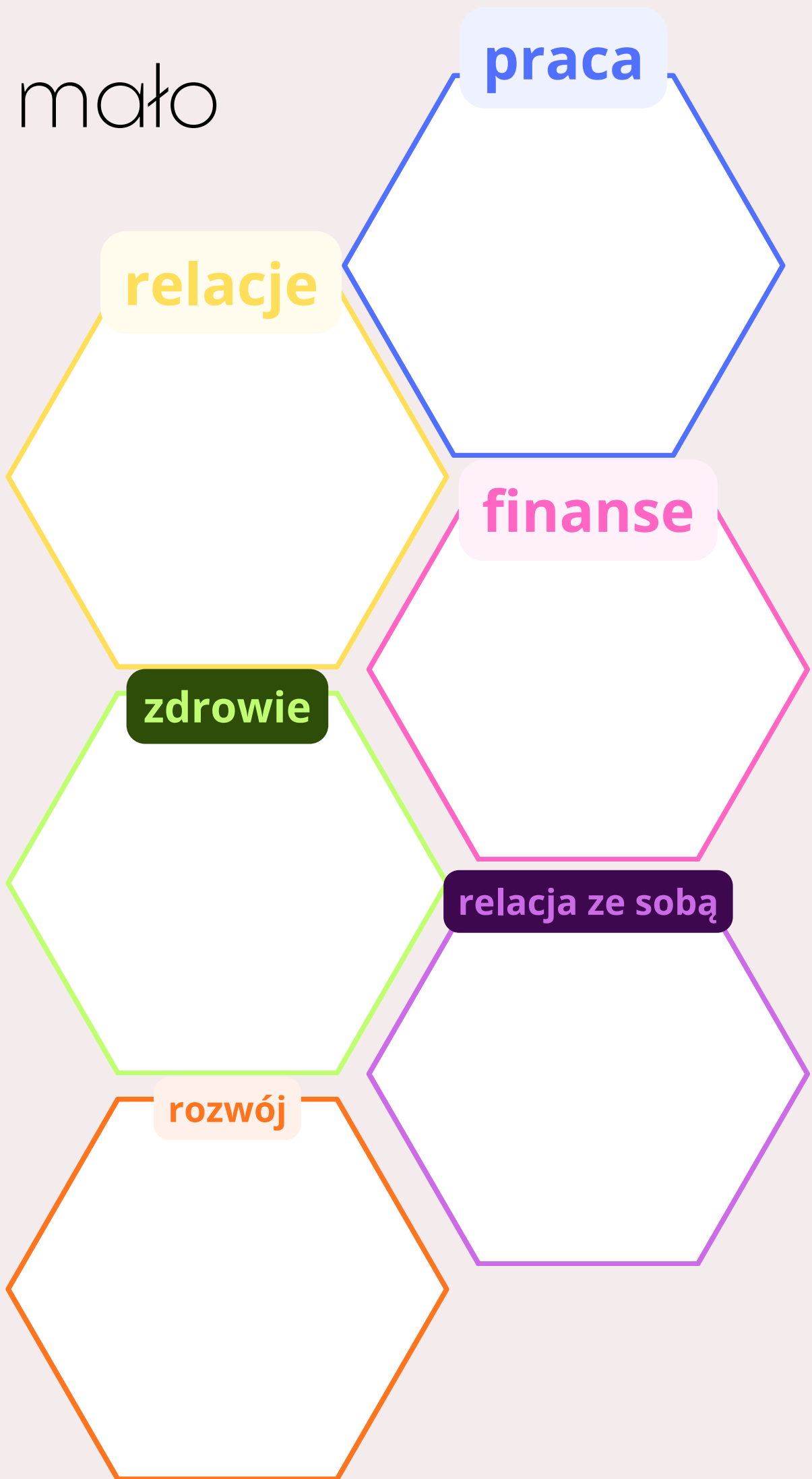
zastanów się nad każdą sferą życia
zrób to w spokoju i ciszy w pełnej
szczerości ze sobą i odpowiedz
sobie, czego w danej sferze było za
dużo ,a czego za mało



za dużo



za mało



Obiecuję sobie w kolejnym roku
mniej.....

.....

oraz

więcej.....

.....

i obiecuję sobie weryfikować w trakcie
roku, czy to nadal aktualne i zgodne z
moimi potrzebami

*koniecznie wróć do tej karty za pół roku