

WRAP

ZYSKAJ CZAS I WOLNE POPOŁUDNIA

W 15 MINUT

- DZIĘKI PROSTEMU SYSTEMOWI
PLANOWANIA



MIND & MOTION
— ACADEMY —

Dlaczego WRAP?

Czujesz, że Twój tydzień to nieustanna walka z chaosem?

MICHAŁ KALBARCZYK & JACEK PTAK

Witaj!



Poznaj System WRAP, stworzony przez Michała Kalbarczyka i Jacka Ptaka z MIND&MOTION. To metoda, która pomoże Ci zaplanować tydzień w sposób, który daje więcej spokoju, wolnego czasu i poczucia kontroli - bez przeładowania i bez zbędnych aplikacji. To prosta struktura oparta na czterech krokach:

- ◆ **W – Write it down** – Zapisz wszystko, co krąży Ci po głowie. Nie trzymaj tego w pamięci.
- ◆ **R – Review priorities** – Wybierz trzy najważniejsze cele tygodnia. Nie więcej.
- ◆ **A – Allocate time** – Podziel tydzień na bloki tematyczne. Ułatwia to skupienie.
- ◆ **P – Protect the system** – Broń swojego kalendarza. Planuj regenerację i nie bój się mówić NIE.

WRAP to nie kolejna aplikacja – to sposób myślenia. Działa na papierze, w telefonie i w głowie.

Inspiracja i Motywacja

Cytat tygodnia: „Nie chodzi o to, by nadawać priorytety temu, co masz w planie, ale by planować zgodnie z priorytetami.” – Stephen R. Covey

Mini-wyzwanie: Każdego dnia zrób jedną rzecz, która wprowadza Cię w dobry nastrój.

Porada eksperta: Ustal granice i nie bój się mówić „nie”. Zdrowe granice są fundamentem efektywności.

Narzędzia i Techniki

Technika Pomodoro: Pracuj przez 25 minut, a następnie zrób 5-minutową przerwę. Powtarzaj.

Metoda Eisenhowera: Klasyfikuj zadania według pilności i ważności. Skup się na tym, co ważne, a nie tylko pilne. Zajrzyj na nasz blog jak chcesz się dowiedzieć więcej na ten temat.

Dziennik wdzięczności: Każdego dnia zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny. To pomoże utrzymać pozytywne nastawienie.

Zainspiruj się tymi pomysłami i stwórz harmonijny, produktywny tydzień z Systemem WRAP!

Michał

Jacek

MÓJ WRAP

- TYGODNIOWY PLAN DZIAŁANIA



W - Write it down (Zapisz wszystko, co przychodzi ci do głowy: zadania, pomysły i terminy)	STAN
1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9.....	
UWAGI:	

R- Review priorities (Wypisz 3 główne cele tygodnia)	STAN
1..... 2..... 3.....	
UWAGI:	

A-Allocate time (Podziel tydzień na bloki: np. Pon. - przegląd, Śr. - kreatywność, Pt. - domknięcia):

Dzień tygodnia	Blok tematyczny
Poniedziałek	
Wtorek	
Środa	
Czwartek	
Piątek	
UWAGI:	

P- Protect the system (Jak zadbasz o swój rytm, regenerację i asertywność?)	STAN
<p>Godziny skupienia:.....</p> <p>Regeneracja (kiedy?):.....</p> <p>Komu i co odmówię?:.....</p>	
UWAGI:	



GOTOWY NA KOLEJNY KROK?



Jeśli chcesz naprawdę **odmienić sposób**, w jaki działasz, zarządzasz energią i planujesz swoje działania – zapraszamy Cię na stronę naszego kursu:

👉 mind-motion.online

Zobacz, jak możemy wspólnie znaleźć rozwiązania dopasowane do Twojej sytuacji.

Kurs Mind&Motion to
narzędzia, praktyka i wsparcie,
które realnie działają.

Kliknij i sprawdź, czy to coś dla Ciebie!

MICHAŁ KALBARCZYK & JACEK PTAK