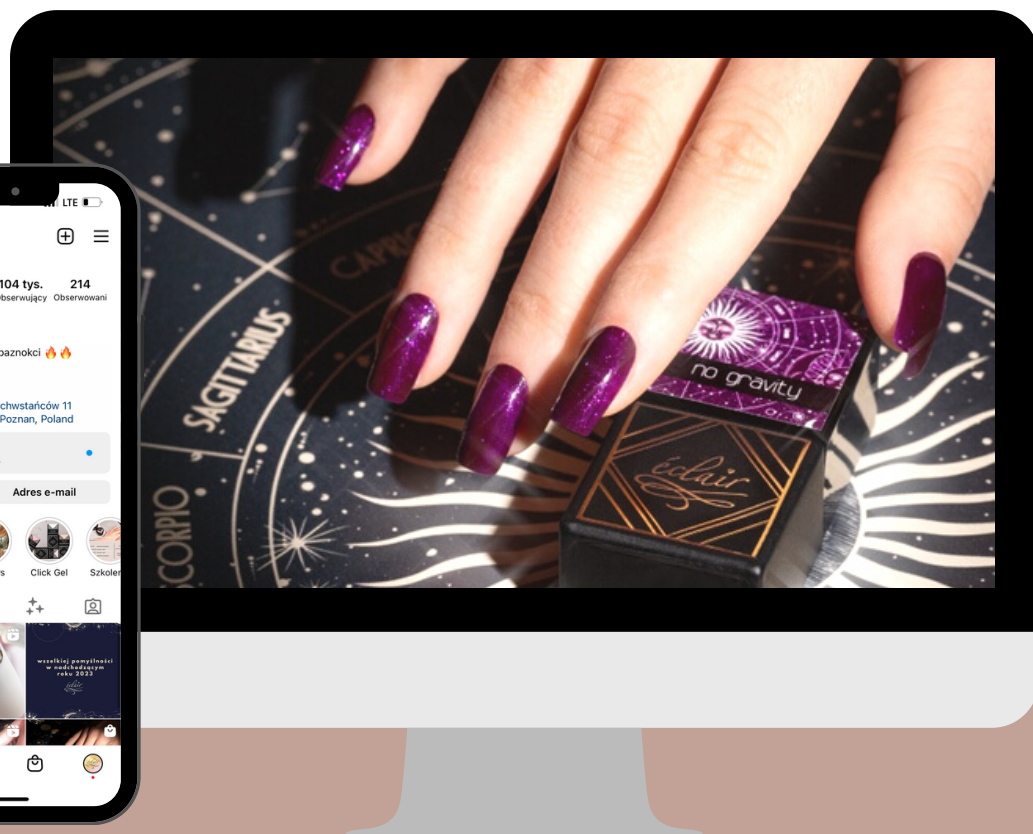
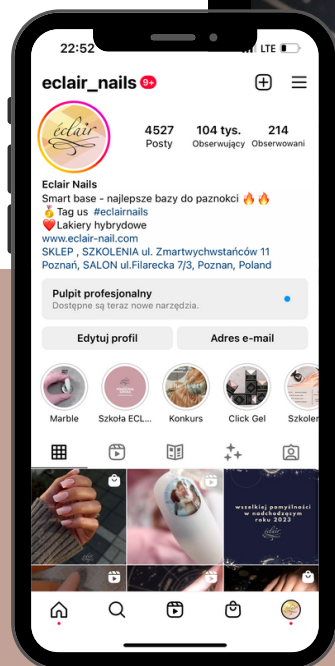


*éclair*



**PLANER**  
**ROZWOJOWY**  
**2023**

Iga Sadowska-Wilczyńska



# Kilka słów o mnie i o historii powstania tego planera

Cześć, nazywam się Iga Sadowska-Wilczyńska i od kilkunastu lat działam w branży beauty.

Zaczynałam jako stylistka paznokci i przez wiele lat łączyłam tę pasję z obowiązkami szkoleniowca. Przeszkoliłam tysiące młodych, ambitnych dziewczyn.

W tym momencie moim głównym zadaniem i celem zawodowym jest rozwój mojej marki kosmetycznej ECLAIR!

Napisałam ten planer bo widzę jak wiele z naszych kursantek się boi. Inflacja, niepewność gospodarcza, ogrom negatywnych bodźców podcina skrzydła. A życie w ciągłym stresie nie pomaga w mądrym kreowaniu przyszłości.

**ZACZYNAAMY!**





# Wdzięczność za rok 2022

Z jednej strony dość popularne hasło w ostatnim czasie, a z drugiej strony cały czas za mało działamy w temacie wdzięczności!

Dlaczego? Bo wiele z dobrych rzeczy, które spotyka nas w życiu traktujemy jako normalne i nie czujemy za nie wdzięczności np. za to, że jesteśmy zdrowe albo że mamy ciekawą, rozwojową pracę.

Wyobraź sobie (lub jeśli byłaś chora to przypomnij sobie) jakie to uczucie, kiedy nie masz siły wstać z łóżka. Sam fakt, że jesteś zdrowa to powód do wdzięczności.

Te wszystkie codziennie małe rzeczy, to jest właśnie to za co powinniśmy być wdzięczne.

Koniecznienie zrób swoją własną listę rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Ja podpowiem Ci kilka bez których nie wyobrażam sobie życia:

- moje własne zdrowie,
- zdrowie dzieci i moich najbliższych
- fakt, że żyję w rozwiniętym gospodarczo kraju
- możliwość prowadzenia biznesu i bycia niezależną
- najlepsze klientki, dzięki którym cały czas kocham swoją pracę



# SIŁA NAWYKÓW

---

**Opowiem Ci o kilku nawykach, które poznałam dzięki osobom bardziej doświadczonym lub takim, które w pewnym sensie mi imponują.  
Drobne zmiany, a wielkie efekty!**



## Telewizja i książki

Nie wiesz co ze sobą zrobić wieczorem i siadasz przed telewizorem żeby zobaczyć wiadomości? Jesteś późnej zła, zestresowana lub przygnębiona?

Zamień ten czas na rozwojową książkę. Codziennie pół godziny rozwijającej lektury - to jak joga dla umysłu!

Naucz się pozbywać z życia codziennego bodźców, które wprowadzają negatywne emocje.

# It's time to be happy

---

## ćwiczenia fizyczne + taniec

Joga - idealne rozwiązanie na kręgosłup stylistki paznokci. Nie masz czasu? Na YouTube znajdziesz filmy, które trwają 20 min, a wprowadzając taką praktykę kilka razy w tygodniu wzmocnisz swoje ciało.

Taniec - zawsze i wszędzie!  
Z dziećmi dla zabawy, w pracy dla wygłupów i rozluźnienia!  
Ogromna dawka radości jest nam bardzo wskazana.

Każdy rodzaj aktywności jaki lubisz - spacer, rolki, bieganie, ważne, żebyś pamiętała o swoim ciele!

## wyznaczaj sobie małe cele i rób podsumowania

Łatwiej jest chudnąć mając wyznaczony cel:  
Schudnę 2 kg w ciągu półtora miesiąca, niż schudnę 10 kg w ciągu roku.

Tej zasady będziemy się trzymać w naszym planerze. Planów realnych i osadzonych w czasie.

Jest plan - jest data realizacji - jest podsumowanie naszego działania i ewentualna analiza.



*éclair*

# MONTHLY PLANNER

## małymi krokami do celu

---

Planer miesięczny stworzyłam dla Ciebie abyś mogła tworzyć drobne cele zamknięte w pewnym okresie czasu.

Planowanie z wizją miesiąca na horyzoncie jest mocno inspirujące. Dzięki miesięcznemu rozkładowi uda Ci się zauważyć co jest ważne w Twoim działaniu, a co priorytetem być nie powinno. Planer to tylko jedno z narzędzi, które powinno należeć do Twojego personalnego systemu organizacji.

Jest skuteczny dla osób wielozadaniowych, które w jednym dniu mają więcej niż jedno zaplanowane zadanie.

Taki planer możesz wydrukować 12 razy na każdy z miesięcy. Do czego osobiście używam takiego miesięcznego planera? Na lodówce wiem go by odhaczyć ilość wypitej dziennie wody. Na lustrze w łazience wiem go by pamiętać o codziennych wieczornych rytuałach.

Bardzo polecam taki system bo zwyczajnie w natłoku obowiązków czasem zapomina się o sobie.

*éclair*





# TO DO LIST

Kwartał 1 rok 2023

styczeń - luty - marzec

Szkolenie - technika szybszej, skuteczniejszej bądź mądrzejszej pracy.  
Może to być szkolenie paznokciowe, ale może być np. z social mediów lub zarządzania salonem beauty.

---

1-3 Przeczytanych książek

---

Z okazji dnia kobiet sprawiam sobie wymarzony prezent

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TO DO LIST

Kwartał 3 rok 2023

lipiec - sierpień - wrzesień

Szkolenie - technika szybszej, skuteczniejszej bądź mądrzejszej pracy.  
Może to być szkolenie paznokciowe, ale może być np. Z social mediów lub zarządzania salonem beauty.

---

1-3 Przeczytanych książek

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# TO DO LIST

Kwartał 4 rok 2023

październik - listopad - grudzień

Szkolenie - nowoczesne zdobienia świąteczne lub techniki zwiększające  
sprzedaż w salonie beauty

---

1-3 Przeczytanych książek

---

Robię profilaktyczne badania

---

Sprawiam sobie prezent w podziękowaniu za ten rok

---

---

---

---

---

---

---

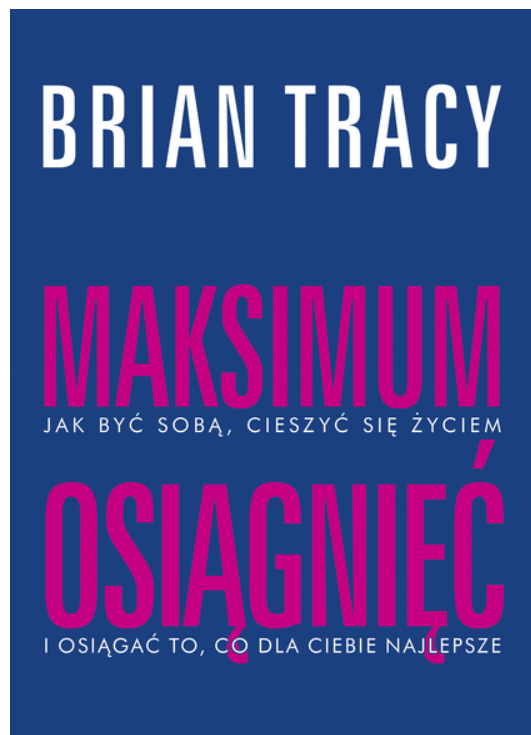
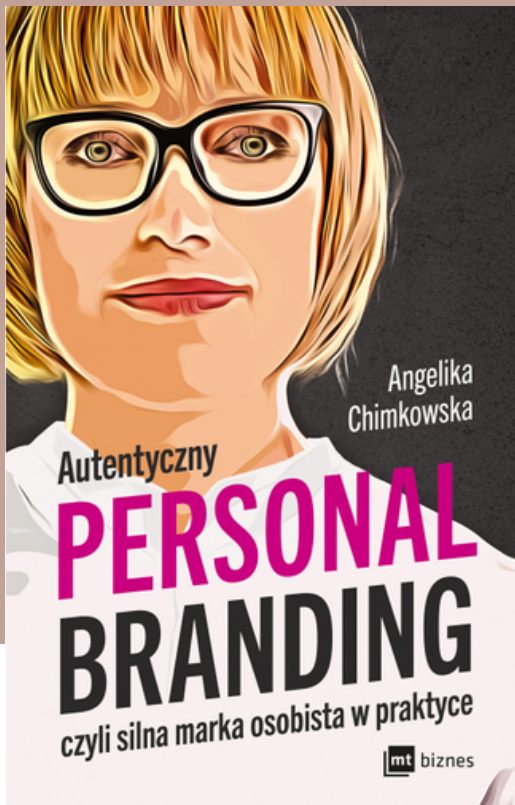
---

---

---



# POLECANE KSIĄŻKI



# Wykorzystaj ten planer mądrze!

---

Przekazuje na Twoje ręce narzędzie ale to jak je wykorzystasz zależy tylko od Ciebie. Zaczynij od wyznaczania małych celów tygodniowych poprzez miesięczne do kwartalnych. Nowy rok to doskonała okazja aby rozplanować wszystko tak żeby wyeliminować wszelkie działania niepożądane.

Wierzę, że Ci się uda! Niech rok 2023 będzie Twoim rokiem!

*éclair*

