



Włącz Pełnię i Siłę Wpływu!

Droga Pełni i Siły Wpływu

Cel tygodniowy : 1200min

Rozkwit : *450min*

Relacje : *300min*

Praca Głęboka : *450min*

Cel dzienny : *240min* (pon-pt)

 **Regularny sen bez budzika**

Rozkwit – 90min

Świadomość (20min)

Journal (10min)

Czytanie (30min)

Akt. Fizyczna (30min)

Relacje – 60min

Uważność + Aktywność

Uważność + Aktywność + Wiedza = Przepływ

Praca Głęboka – 90min

Uważność + Aktywność + Wiedza = Przepływ

Sierpień

Wrzesień

Październik

Listopad

Grudzień

2025

Listopad

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

Wdzięczność

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

240 Dziennik Podróży

Rozkwit	Nawyki	Sen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Świadomość <i>(20min)</i>																															
	Journal <i>(10min)</i>																															
	Czytanie <i>(30min)</i>																															
	Akt. fizyczna <i>(30min)</i>																															
	Relacje <i>(60min)</i>																															
	Praca Głęboka <i>(90min)</i>																															
	PODSUMY																															
	Rozkwit																															
	Relacje																															
Praca Głęboka																																
SUMY																																
DZIENNA																																
TYGODNIOWA																																
MIESIĘCZNA																																

Przegląd

28/10-3/11	
Rozkwit =	/450
Relacje =	/300
Praca Głęboka =	/450
SUMA =	
S P I R E	WAGA
4-10/11	
Rozkwit =	/450
Relacje =	/300
Praca Głęboka =	/450
SUMA =	
S P I R E	WAGA
11-17/11	
Rozkwit =	/450
Relacje =	/300
Praca Głęboka =	/450
SUMA =	
S P I R E	WAGA
18-24/11	
Rozkwit =	/450
Relacje =	/300
Praca Głęboka =	/450
SUMA =	
S P I R E	WAGA

Journal

01/11

02/11

03/11

