

KALENDARZ

CreateYourself

2019 by MateuszGrzesiak



onepress

CreateYourself 

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki : Ewa Jarocka

Opracowanie graficzne składu / skład: Ewa Jarocka

Wydawnictwo HELION / ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl / WWW: <http://onepress.pl>

(księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/kl2019>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4916-2

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



WITAJ W ROKU 2019!

Nazywam się Mateusz Grzesiak i mam dla Ciebie coś wyjątkowego na najbliższych 365 dni. Ten oto rozwojowy kalendarz, w którym miesiąc po miesiącu przyjrzymy się uważnie najważniejszym obszarom Twojego życia. Pomogę Ci je ulepszyć, uczynić efektywniejszymi i bardziej satysfakcjonującymi.

Każdy miesiąc poświęcimy innej tematyce — w styczniu zajmiemy się planowaniem, w kwietniu relacjami między Tobą a Twoimi bliskimi, a w sierpniu ciałem. Zaplanujesz swoje cele i dostaniesz różne zadania do wykonania, z których każde pozwoli Ci na podniesienie kompetencji zawodowych i osobistych.

Korzystaj w pełni z tego kalendarza — czytaj, analizuj, notuj i ucz się. W środku znajdziesz mnóstwo wiedzy z dziedziny psychologii, zarządzania, marketingu i coachingu oraz innych obszarów służących samorozwojowi. Ten kalendarz to narzędzie do samokształcenia pozwalające ambitnym ludziom zwiększać skuteczność w zakresie kompetencji społecznych.

Zapraszam do pracy!

Dr Mateusz Grzesiak



JAK KORZYSTAĆ Z KALENDARZA?



1

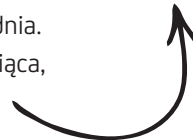
Każdy miesiąc to inny obszar, w którym będziesz się rozwijał każdego dnia. Pod dawką teorii i praktycznych ćwiczeń zapisuj wnioski i własne spostrzeżenia.



2



Planuj dokładnie, co zrobisz konkretnego dnia. Spójrz na swój rozwój z perspektywy miesiąca, poszczególnych tygodni i dni.



LUTY 2023

CELE ROZWOJOWE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

CELE OPERACYJNE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

TO-DO LIST

	DATA	WYKONANIE
	12	
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	

3

Zapisuj dokładne cele na każdy miesiąc — rozwojowe i operacyjne.

Pamiętaj o uzupełnieniu listy "to do" i regularnej aktualizacji wykonanych zadań.



CELE NA TYDZIEŃ 5/22 20 - 26 STYCZNIKA - 26 LUTEGO 2023

LUTY 2023
MIESIĄC

01

PIĄTEK 20	SOBOTA 21	NIEDZIELA 22	PIĄTEK 23	SOBOTA 24	NIEDZIELA 25
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31	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	31	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	31	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	31	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	31

PLAN DNIA

Wzrost

Wzrost jest ważnym wskaźnikiem zdrowia i dobrego samopoczucia. Aby go zwiększyć, należy regularnie ćwiczyć i dbać o prawidłowe odżywianie.

Ćwiczenia

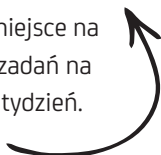
Ćwiczenia wzmacniają mięśnie i poprawiają kondycję. Należy wykonać minimum 30 minut ćwiczeń dziennie, najlepiej w formie spaceru lub jogi.

Ważne na ten tydzień (20-26 stycznia):

- 1
- 2
- 3

4

To twoje miejsce na zapisanie zadań na konkretny tydzień.



„Serce” kalendarza — każdy dzień to pigułka teoretycznej wiedzy praktyczne ćwiczenie do samodzielnego wykonania.



2019

STYCZEŃ



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
31	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	31	1	2	3

LUTY



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
28	29	30	31	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	1	2	3

MARZEC



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
25	26	27	28	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	31

KWIECIEŃ



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
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	1	2	3	4	5

MAJ



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
29	30	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	31	1	2

CZERWIEC



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
27	28	29	30	31	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



LIPIEC



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
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	31	1	2	3	4

SIERPIEŃ



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
29	30	31	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	31	1

WRZESIEŃ



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

PAŹDZIERNIK



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
30	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	31	1	2	3

LISTOPAD



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
28	29	30	31	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	1

GRUDZIEŃ



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



STY
CZEŃ



STY CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ



STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

STY
CZEŃ

CreateYourself

STY
CZEŃ

PLANOWANIE

Według badań tylko 8 procent osób wytrwa w postanowieniach noworocznych, 25 procent zrezygnuje już po pierwszym tygodniu, 29 procent — po dwóch, 36 procent odpuści po miesiącu, a 50 procent — w ciągu pół roku. W której grupie Ty będziesz? Przedstawiam Ci skuteczne techniki planowania, które pozwolą Ci znaleźć się w gronie tych, którzy odnieśli sukces. Z takim zapleczem merytorycznym możesz być pewny, że znacznie zwiększysz prawdopodobieństwo zrealizowania swych postanowień noworocznych. Zacznij od dobrego planu.

WNIOSKI



TWÓJ PLAN NA TEN MIESIĄC

STYCZEŃ 2019

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	UWAGI
4	5	6	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
11	12	13	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
18	19	20	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
25	26	27	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
			<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

CELE ROZWOJOWE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

CELE OPERACYJNE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



TO-DO LIST

	DATA	WYKONANO
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



CELE NA TYDZIEŃ 1/52

31 GRUDNIA 2018/01–06 STYCZNIA 2019

PONIEDZIAŁEK 31		WTOREK 01		ŚRODA 02		CZWARTEK 03	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

PIĄTEK 04		SOBOTA 05		NIEDZIELA 06		UWAGI
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	



PLAN DNIA

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	

”
Żeby dokonać
przełomowej zmiany
w swoim życiu,
potrzebujesz jednocześnie
osobowości i techniki
— potrzebujesz
samochodu wyścigowego
i superkierowcy! ”

TRZY NAJWAŻNIEJSZE LEKCJE Z DZIŚ

1	
2	
3	

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

ksiązkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

www.szkolenia.helion.pl

ISBN 978-83-283-4916-2



9 788328 349162

Cena: 39,90 zł