

KALENDARZ

CreateYourself

2019 by MateuszGrzesiak



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.



3

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

01

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**



Create**Yourself**

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

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	
11	12	13	
18	19	20	
25	26	27	

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

[illegible]

CELE NA TYDZIEŃ 1/52

31 GRUDNIA 2018/01–06 STYCZNIA 2019

PONIEDZIAŁEK 31

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

WTOREK 01

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

ŚRODA 02

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

CZWARTEK 03

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

PIĄTEK 04

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

SOBOTA 05

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

NIEDZIELA 06

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

UWAGI



STYCZEŃ 2019
WTOREK

01
Nowy Rok

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

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

www.szkolenia.helion.pl

ISBN 978-83-283-4916-2



9 788328 349162

Cena: 39,90 zł