

# KA LEN DARZ 2024

by Mateusz**Grzesiak**



onepress



Create**Yourself**

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Projekt okładki: Ewa Jarocka

Opracowanie graficzne składu: Ewa Jarocka

Skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/kacy24>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0350-0

Copyright © Helion S.A. 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

# WITAJ W ROKU 2024!

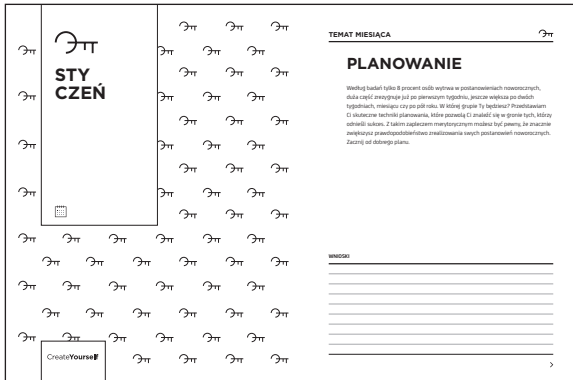
Nazywam się Mateusz Grzesiak i mam dla Ciebie coś wyjątkowego na najbliższych 366 dni. Ten oto rozwojowy kalendarz, w którym miesiąc po miesiącu przyjrzymy się uważnie najważniejszym obszarom Twojego życia. Pomożę Ci je ulepszyć, uczynić efektywniejszymi i bardziej satysfakcjonującymi.

Każdy miesiąc poświęcimy innej tematyce — w styczniu zajmiemy się planowaniem, w czerwcu relacjami między Tobą a Twoimi bliskimi, a w sierpniu zdrowiem. Zaplanujesz swoje cele i dostaniesz różne zadania do wykonania, z których każde pozwoli Ci podnieść kompetencje zawodowe i osobiste.

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

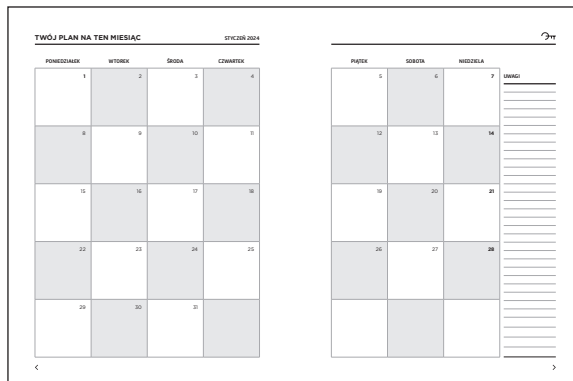
# JAK KORZYSTAĆ Z KALENDARZA?



# 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.



o



# STY CZEŃ

o

o

o



o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

CreateYourself

o

o

o

o

# PLANOWANIE

Według badań tylko 8 procent osób wytrwa w postanowieniach noworocznych, duża część zrezygnuje już po pierwszym tygodniu, jeszcze większa po dwóch tygodniach, miesiącu czy po pół roku. W której grupie Ty będziesz? Przedstawiam Ci skuteczne techniki planowania, które pozwolą Ci znaleźć się w gronie ludzi odnoszących sukces. Z takim zapleczem merytorycznym możesz być pewny, że znacznie zwiększysz prawdopodobieństwo zrealizowania swych postanowień noworocznych. Zaczynaj od dobrego planu.

## WNIOSKI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# TWÓJ PLAN NA TEN MIESIĄC

STYCZEŃ 2024

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	







# CELE NA TYDZIEŃ 3/52

15 – 21 STYCZNIA 2024

## PONIEDZIAŁEK 15

	<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"/>

## WTOREK 16

	<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"/>

## ŚRODA 17

	<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"/>

## CZWARTEK 18

	<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 19

	<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"/>

## SOBOTA 20

	<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"/>

## NIEDZIELA 21

	<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"/>

## UWAGI


## 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	

## TRZY NAJWAŻNIEJSZE LEKCJE Z DZIŚ

<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	

## TEORIA

Ewaluacja działań pomoże Ci sprawdzić, czy trzymasz się planu, czy wystarczy Ci czasu i zasobów na to, żeby zdobyć to, co chcesz.

## ĆWICZENIE

Po każdym z wyznaczonych wcześniej etapów zadawaj sobie następujące pytania:

- Czego się nauczyłeś do tej pory?
- Czy trzeba wprowadzić jakieś zmiany?
- Jakie możliwości otwierają się teraz dzięki przybliżeniu się do celu?



# 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](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

ISBN 978-83-289-0350-0



9 788328 903500

Cena: 59,00 zł