

KALENDARZ

Create Yourself

2026

by Mateusz **Grzesiak**





STY CZEŃ



Create**Yoursel**f

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

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. Zacznij od dobrego planu.

[illegible]

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	UWAGI
2	3	4	
9	10	11	
16	17	18	
23	24	25	
30	31		

JAKIE MASZ CELE?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

JAK JE OSIĄGNIESZ?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



[illegible]

CELE NA TYDZIEŃ 1/53

29 – 31 GRUDNIA 2025 / 01 – 04 STYCZNIA 2026

[illegible][illegible]

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	

”
Nawet nie próbuj mnie
przekonywać, że powinno
się więcej sypiać,
że będzie hejt albo że coś
może nie wyjść.
To wszystko jest wliczone
w cenę bycia najlepszą
wersją siebie ”

TRZY NAJWAŻNIEJSZE LEKCJE Z DZIŚ

1	
2	
3	



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

1	
2	
3	

TEORIA

Koniecznym warunkiem osiągnięcia celu — bez względu na jego skalę — jest kierowanie się filarami. Niezbędne są odpowiedzialność, wiara, strategia, taktyka, działanie, feedback, koncentracja oraz konsekwencja.

ĆWICZENIE

Pomyśl o celu, który chcesz osiągnąć. Odpowiedz na pytania:

1. Kiedy bierzesz odpowiedzialność na siebie?
2. Kiedy delegujesz odpowiedzialność oraz za co są odpowiedzialne inne osoby?
3. Kiedy przerzucasz odpowiedzialność na rynek i świat, w którym funkcjonujesz?
4. Kiedy możesz poddać się sytuacji i zaakceptować siłę wyższą?

STYCZEŃ 2026
SOBOTA / NIEDZIELA

03/04

” Gdybym mógł jeszcze raz przeżyć swoje życie,
zrobiłbym to samo, co zrobiłem, tylko o wiele szybciej ”

SOBOTA 03

NIEDZIELA 04

CELE NA TYDZIEŃ 2/53

05 – 11 STYCZNIA 2026

PONIEDZIAŁEK 05		WTOREK 06		ŚRODA 07		CZWARTEK 08	
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐

PIĄTEK 09		SOBOTA 10		NIEDZIELA 11		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

1	
2	
3	

TEORIA

Wyznaczenie wizji pozwala na ustalenie, co ma być sensem Twojego życia. Pomağa ona nadać Twoim działaniom konkretny kierunek.

ĆWICZENIE

Określ swoją wizję. Załóż, że wszystko jest możliwe i nie istnieją żadne ograniczenia — wyobraź sobie taki świat, w jakim chciałbyś żyć, z tą różnicą, że Ciebie już wtedy nie będzie. Co zostawiłeś w takim świecie po sobie?



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

1	
2	
3	

TEORIA

Misja to operacjonalizacja wizji, odpowiada więc na pytania: co, dla kogo i po co robisz. Pozwala systematyzować obszary funkcjonowania.

ĆWICZENIE

Do określonej w poprzednim ćwiczeniu wizji zdefiniuj swoją życiową misję. W tym celu odpowiedz na pytania: co, dla kogo i po co robisz, aby wprowadzić Twoją wizję w życie.

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

1	
2	
3	

TEORIA

Określenie, które wartości są najistotniejsze, pozwala na ich uporządkowanie, a więc stworzenie hierarchii wartości w modelu „od – do”. Wartości wpływają na to, jakie mamy cele, i co najważniejsze, jakie mamy sposoby działania.

ĆWICZENIE

Podziel kartkę na dwie kolumny: „do” i „od”. W kolumnie „do” wpisz pięć rzeczy, które lubisz robić i do których jesteś zmotywowany (rzeczy dobre). W kolumnie „od” wpisz pięć rzeczy, których nie chcesz robić i które uważasz za złe. Do każdej wypisanej rzeczy odnieś pytania: do czego to prowadzi? Czego jest to przykładem?

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

1	
2	
3	

TEORIA

Skupienie się na obszarach życia, w jakich się poruszamy, pozwala dopasować sposób zarządzania. Obszary łatwo zrozumieć, korzystając z porównania do pomieszczeń w domu. Każde z nich ma inny charakter (sypialnia służy do spania, kuchnia do gotowania itd.), a co za tym idzie — odmienne wyposażenie, inaczej spędza się w nim czas itp.

ĆWICZENIE

Wypisz wszystkie obszary, w których masz określone cele. Obszarami są chociażby rodzina, praca, sport, hobby.

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

1	
2	
3	

TEORIA

Każda rzecz, jaką zamie-
rasz osiągnąć, spro-
wadza się do któregoś
z dziesięciu conceptów.
Concepty te w formie
czasowników mają fun-
damentalne znaczenie
w zrozumieniu, czym są
motywacja i planowa-
nie celów. Oto one: być
(kimś), być (jakimś),
mieć, umieć, wiedzieć,
czuć, robić, przestać,
przeżyć, robić (jakoś).

ĆWICZENIE

Odpowiedz sobie
na pytania o to,
kim chcesz być,
jaką osobą chcesz być,
co posiadać, wiedzieć,
robić, przeżywać itd.
Dzięki odpowiedziom
zidentyfikujesz swoje
potrzeby i będziesz
wiedział, co chcesz
osiągnąć, a zatem
jakie są Twoje cele.



10/11

STYCZEŃ 2026
SOBOTA / NIEDZIELA

” Za rok będziesz wdzięczny, że zacząłeś dzisiaj ”

SOBOTA 10[illegible]

NIEDZIELA 11

This image shows a single page from a notebook or ledger. It features ten horizontal blue ruling lines spaced evenly down the page. The top edge of the page has a dark binding strip. There are no markings, text, or illustrations on the page itself.

[Kup książkę](#)

Poleć książkę

CELE NA TYDZIEŃ 3/53

12 – 18 STYCZNIA 2026

[illegible][illegible]

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

1	
2	
3	

TEORIA

Do każdego z celów musisz przyporządkować działania i terminy. Bez czasu, jaki dasz sobie na osiągnięcie celu, zawieszasz w próżni jego wykonanie. Jeśli nie określisz konkretnych działań, nie będziesz wiedział, jak postępować.

ĆWICZENIE

Wybierz kontekst, w jakim chcesz osiągnąć cel, np. co chcesz osiągnąć w kontekście swojego zdrowia. Dopisz konkretny cel, działania, które wykonasz, by go osiągnąć, a także termin realizacji założenia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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

WWW: onepress.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

onepress.pl/user/opinie/kacy26

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2991-3

Copyright © Helion S.A. 2025

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

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>

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



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

książkiklasybusiness

ISBN 978-83-289-2991-3



9 788328 929913

Cena: 69,00 zł