KALENDARZ

Create**Yourself**

2027

by Mateusz**Grzesiak**










onepress

STY
CZEŃ



CreateYourself

Kup książkę Poleć książkę

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. Zacznij od dobrego planu.

WNIOSKI

Kup książkę Poleć książkę

TWÓJ PLAN NA TEN MIESIĄC

STYCZEŃ 2027

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
4	5	**6**	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Kup książkę Poleć książkę

PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	**3**
8	9	**10**
15	16	**17**
22	23	**24**
29	30	**31**

UWAGI

Kup książkę Poleć książkę

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	

Kup książkę Poleć książkę

TO-DO LIST

	DATA	WYKONANO
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Kup książkę Poleć książkę

CELE NA TYDZIEŃ 53/53

28 – 31 GRUDNIA 2026 / 01 – 03 STYCZNIA 2027

PONIEDZIAŁEK 28		WTOREK 29		ŚRODA 30		CZWARTEK 31	
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐

PIĄTEK 01		SOBOTA 02		NIEDZIELA 03		UWAGI
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	

Kup książkę Poleć książkę

STYCZEŃ 2027
PIĄTEK

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	

„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	

Kup książkę Poleć książkę

02/03

STYCZEŃ 2027
SOBOTA / NIEDZIELA

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

SOBOTA 02

NIEDZIELA 03

Kup książkę Poleć książkę

CELE NA TYDZIEŃ 1/52

04 – 10 STYCZNIA 2027

PONIEDZIAŁEK 04		WTOREK 05		ŚRODA 06		CZWARTEK 07	
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐
	☐		☐		☐		☐

PIĄTEK 08		SOBOTA 09		NIEDZIELA 10		UWAGI
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	
	☐		☐		☐	

Kup książkę

Poleć książkę

04

STYCZEŃ 2027
PONIEDZIAŁEK

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?

Kup książkę Poleć książkę

STYCZEŃ 2027
WTOREK

05

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. Pomaga 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 po sobie w takim świecie?

Kup książkę Poleć książkę

06

Święto Trzech Króli

STYCZEŃ 2027
ŚRODA

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.

Kup książkę Poleć książkę

STYCZEŃ 2027
CZWARTEK

07

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?

Kup książkę Poleć książkę

08

STYCZEŃ 2027
PIĄTEK

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.

Kup książkę Poleć książkę

STYCZEŃ 2027
SOBOTA / NIEDZIELA

09/10

”Za rok będziesz wdzięczny, że zacząłeś dzisiaj”

SOBOTA 09

NIEDZIELA 10

Kup książkę Poleć książkę

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: Małgorzata Kulik
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/kacy27
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-4052-9

Copyright © Helion S.A. 2026

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
GRUPA
Helion

onepress

Księgarnia internetowa:
onepress.pl

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

książkiklasybusiness

ISBN 978-83-289-4052-9

Cena: 69,00 zł