

Pełna
MOC
inspiracji

Jacek
Walkiewicz

20
KALENDARZ
26



Kalendarz z inspirownikiem czy inspiownik z kalendarzem?

To będzie zależeć od Ciebie: czy potraktujesz tę publikację jako tradycyjny kalendarz, czy zapiszesz w nim dziesiątki swoich myśli i w ten sposób stworzysz własny inspiownik. Własne źródło mocy słów. Gdy piszemy ołówkiem, piórem czy długopisem, wykuwamy trwalszy ślad naszych przemyśleń. Wykuwamy go symbolicznie w kamieniu naszej pamięci i w zakamarkach naszego mózgu. Mam kalendarze sprzed 20 lat. Już wtedy stosowałem zasadę *think on paper*. Wszystko zapisywałem. Tak jest do dziś. Wszak dzieła pisane przetrwały setki lat. Czy tak samo będzie z serwerami i naszymi danymi w chmurze? Dlatego klasyczne notatki nigdy nie znikną, a ci, którzy lubią zastanawiać się nad życiem, będą z nich korzystać. Zawsze.

Po co nam inspiracje? Po to, aby nas codzienność nie przygniotła swoim ciężarem. Codzienne życie na ogół nie jest fascynujące. Potrzebujemy rutyny, aby ogarnąć wszystkie zadania — wyjść z psem, wyrzucić śmieci, odebrać dziecko z przedszkola... Dotyczy to także pozostałych 999 czynności, które przez cały rok bezwiednie wykonujemy. Inspiracje inspirują, czyli dodają nam duchowych, emocjonalnych i intelektualnych skrzydeł.

A po co nam kalendarz? On nie zatrzyma dla nas czasu, ale pozwoli go zobaczyć w postaci naszej życiowej aktywności. Plan na każdy dzień zmniejsza stres wynikający z braku planowania — nawet jeśli plany trzeba korygować. Ja jestem mistrzem korekt kursu, którym się poruszam po oceanie życia. Lubię tę moją elastyczność. Zapisane jest dla mnie równoznaczne z potwierdzonym. Słowo w kalendarzu ważniejsze od umowy oficjalnej. Gdybym zgubił kalendarz, czułbym nie tylko wielką stratę z powodu braku dostępu do wszystkich zapisków, lecz także niepokój, że utraciłem źródło informacji o tym, co będę robił jutro. Kalendarz kupuję w październiku i powoli zaprzyjaźniam się z nim. W grudniu już jesteśmy przyjaciółmi, a od stycznia tak silnie łączy nas codzienność, że nie potrafilibyśmy żyć bez siebie. Co tydzień robię zdjęcie aktualnej, najważniejszej stronie, czyli obrazowi trzech najbliższych miesięcy. Lubię żartować, że to kalendarz hybrydowy, czyli analogowo-cyfrowy.

Po co nam kalendarz? Po to, aby najważniejsze chwile nie umknęły naszej uwadze. Na przykład ważne wizyty lekarskie w tym miesiącu. Również wszystkie imieniny i urodziny osób, którym chcemy złożyć życzenia. Koniec ważności badań technicznych, ubezpieczenie samochodu itd. Jednym słowem — daty, o których powinno się pamiętać. A inspiracje to pojedyncze zdania, wypowiedziane słowa, myśli — wszystko to zniknie, jeśli nie zostanie zapisane. To czasami tylko trzy słowa, które zanotowane każdego dnia w kalendarzu mogą ten dzień uczynić radośniejszym. Takie trzy słowa to np. „życie jest piękne”. Zapisz, a zobaczysz, jak radośniejsze stają się chwile.

Warto kochać każdy dzień, godzinę, sekundę. Często ludzie się cieszą, że już blisko piątek i weekend. Co ma powiedzieć środa? Że nikt jej nie kocha? A poniedziałek? Przecież on daje tyle możliwości. Zaczynamy nowy tydzień. Możemy sami być w jakimś stopniu nowi. Nowe pomysły, marzenia, wizje. Tak, poniedziałek to czas dobrego startu. Pełna moc poniedziałku to najlepsza okazja do oderwania się od problemów poprzedniego tygodnia. Dlaczego tak wielu ludzi nie startuje, tylko kręci się po płycie życiowego lotniska? W dodatku ciągle wspominają przeszłość albo marzą o przyszłości.

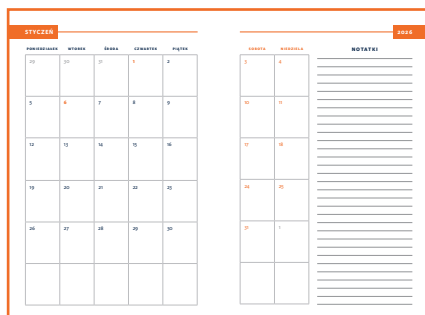
We wtorek już lecimy, około środy osiągamy wysokość przelotową, a czwartek i piątek to główny odcinek trasy tego tygodnia. A potem zejście do lądowania na wyspie szczęśliwości, czyli wymarzony weekend.

Kochaj wszystkie dni tygodnia, bo tak naprawdę każdy jest piękny. Przy każdym zapisz buźkę — uśmiechniętą, a nie smutną. Zapisuj, bo zapomnisz. Stwórz własny inspirownik i skup się na energii każdego dnia. Na tej, którą wysyłasz innym, i na tej, którą odbierasz. Upływającym czasem się nie przejmuj. Czas istnieje tylko wtedy, gdy go mierzysz. Niech ten kalendarz Cię inspiruje.

Pozdrawiam
Jacek Walkiewicz

1

STYCZEŃ					LUTY					LIPIEC					SIERPIEŃ					
PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
1	10	11	12	13	14	15	1	10	11	12	13	14	15	1	10	11	12	13	14	15
2	16	17	18	19	20	21	2	16	17	18	19	20	21	2	16	17	18	19	20	21
3	18	19	20	21	22	23	3	18	19	20	21	22	23	3	18	19	20	21	22	23
4	19	20	21	22	23	24	4	19	20	21	22	23	24	4	19	20	21	22	23	24
5	20	21	22	23	24	25	5	20	21	22	23	24	25	5	20	21	22	23	24	25
6	21	22	23	24	25	26	6	21	22	23	24	25	26	6	21	22	23	24	25	26
7	22	23	24	25	26	27	7	22	23	24	25	26	27	7	22	23	24	25	26	27
8	23	24	25	26	27	28	8	23	24	25	26	27	28	8	23	24	25	26	27	28
9	24	25	26	27	28	29	9	24	25	26	27	28	29	9	24	25	26	27	28	29
10	25	26	27	28	29	30	10	25	26	27	28	29	30	10	25	26	27	28	29	30
11	26	27	28	29	30	31	11	26	27	28	29	30	31	11	26	27	28	29	30	31
12	27	28	29	30	31		12	27	28	29	30	31		12	27	28	29	30	31	
13	28	29	30	31			13	28	29	30	31			13	28	29	30	31		
14	29	30	31				14	29	30	31				14	29	30	31			
15	30	31					15	30	31					15	30	31				
16	31						16	31						16	31					
17							17							17						
18							18							18						
19							19							19						
20							20							20						
21							21							21						
22							22							22						
23							23							23						
24							24							24						
25							25							25						
26							26							26						
27							27							27						
28							28							28						
29							29							29						
30							30							30						
31							31		</											

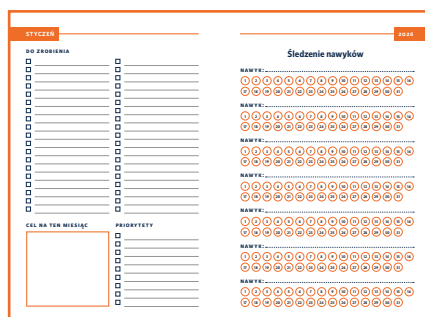


2

Każdy miesiąc ma swój **rozkład** z miejscem na krótkie **notatki**. To idealna przestrzeń, by zaznaczyć najważniejsze spotkania, terminy i wydarzenia w szerszym ujęciu.

3

Na początku każdego miesiąca określ swój **główny cel**, wypisz **priorytety** i **stwórz listę zadań do zrobienia**. Po drugiej stronie śledź swoje nawyki — zaznaczaj dni, w których udało Ci się je zrealizować.



4

Na rozkładówkach tygodnia masz miejsce, by rozpisać **plan na każdy dzień** i wypisać priorytety. Dodatkowe sekcje, takie jak „**Rozkminiacz**” i „**Inspirownik**”, pozwolą Ci notować myśli, refleksje i pomysły.

5

Na rozkładówkach z tematem tygodnia znajdziesz różnorodne **ćwiczenia, pytania i refleksje**, które pomogą Ci zatrzymać się na chwilę, przemyśleć ważne tematy i zapisać własne wnioski. To przestrzeń do pogłębionej pracy nad sobą i świadomego rozwoju.

6

Na końcu każdego miesiąca znajdziesz specjalną stronę z **Kołem życia** — narzędziem, które pozwala Ci ocenić, jak czujesz się w różnych obszarach życia. Uzupełnij również pole „**Kluczowa refleksja**”, by wyciągnąć najważniejsze wnioski.

STYCZEŃ

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

LUTY

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	24	25	26	27	28	1

MARZEC

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
23	24	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	1	2	3	4	5

KWIECIEŃ

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
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	2	3

MAJ

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
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	24
25	26	27	28	29	30	31

CZERWIEC

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

WAŻNE DATY

LIPIEC

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

SIERPIEŃ

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
31	1	2	3	4	5	6

WRZESIEŃ

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	1	2	3	4

PAŹDZIERNIK

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
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	24	25
26	27	28	29	30	31	1

LISTOPAD

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	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

GRUDZIEŃ

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

2026

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

STY CZEŃ

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

STYCZEŃ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

NIEDZIELA

NOTATKI

DO ZROBIENIA

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

CEL NA TEN MIESIĄC

PRIORYTETY

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Śledzenie nawyków

NAWYK:

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	

NAWYK:

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	

NAWYK:

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	

NAWYK:

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	

NAWYK:

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	

NAWYK:

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	

NAWYK:

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 | CZWARTEK

NOWY ROK

2 | PIĄTEK

3 | SOBOTA

4 | NIEDZIELA

PRIORITY

PRIORITY

INSPIROWNIK

Podsumowanie — czego się nauczyłem w poprzednim roku?

Początek roku jest jak świeżo zaorane pole — gotowe na nowe zasiewy. Ale zanim zdecydujemy, co w nim zasadzimy, warto spojrzeć na plony minionych miesięcy. Każdy dzień, każda decyzja, każdy człowiek, którego spotkaliśmy — wszystko to, zostawiło w nas jakiś ślad. Niektóre chwile były pełne radości i dumy, inne stanowiły wyzwanie. Jedne pamiętamy doskonale, inne powracają do nas niespodziewanie w najmniej oczekiwanych momentach.

Zdarza się, że to, co na pierwszy rzut oka wydawało się drobnostką, po czasie okazuje się momentem przełomowym. Może to była rozmowa, która otworzyła nowe drzwi? A może niepozorne wyzwanie, które pokazało Ci, jak bardzo jesteś wytrwały? Pamięć ma swoje sposoby — wraca do tego, co istotne. Jeśli coś wciąż siedzi w Twojej głowie, to znaczy, że było ważne.

***Trzeba mieć bogate życie do wspomnień,
bo wspomnienia to są spełnione marzenia.***

Rok, który minął, to Twój osobisty film pełen doświadczeń, decyzji i emocji. Nie wszystkie sceny były łatwe, ale każda z nich miała swoją funkcję. Jakie momenty chcesz zatrzymać? Które lekcje warto zabrać ze sobą dalej? Co wzmocniło Cię na tyle, że teraz stoisz tutaj, gotowy na kolejny rozdział?

ĆWICZENIE: TABLICA WSPOMNIEŃ

To ćwiczenie pozwoli Ci spojrzeć na mijający rok przez pryzmat najważniejszych momentów — tych, które Cię inspirowały, czegoś nauczyły lub przyniosły przełomowe zmiany. Stwórz swoją tablicę wspomnień, uzupełniając ją w dowolny sposób: rysunkami, opisami, hasłami.

**NAJLEPSZA
PODRÓŻ**

**NAJWIĘKSZA
RADOŚĆ**

NAJLEPSZY DZIEŃ

**NAJWIĘKSZA
ZMIANA**

**TABLICA
WSPOMNIENÍ**
2025

**NAJWAŻNIEJSZA
LEKCJA**

NOWA PASJA

WYZWANIE ROKU

**NAJLEPSZA
KSIĄŻKA**

STYCZEŃ

5 | PONIEDZIAŁEK

6 | WTOREK
TRZECH KRÓLI

7 | ŚRODA

PRIORITY

PRIORYTETY

PRIORITY

ROZKMINIACZ

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

8 | CZWARTEK

[illegible]

PRIORYTETY

9 | PIĄTEK

[illegible]

PRIORYTETY

10 | SOBOTA

[illegible]

11 | NIEDZIELA

[illegible]**INSPIROWNIK**[illegible]

Pełna moc marzeń — jak świadomie wyznaczać cele?

Marzenia są siłą napędową naszego życia. To one nadają sens codziennym działaniom i sprawiają, że patrzymy w przyszłość z nadzieją. Jednak same marzenia to za mało — potrzebujemy konkretnych celów, które przekształcą je w rzeczywistość. Świadome planowanie to klucz do sukcesu, ale wymaga refleksji i konsekwencji.

Zanim ruszymy do działania, warto się zatrzymać i zapytać siebie: Czy to naprawdę moje marzenie, czy może wpływ otoczenia? Często gonimy za tym, co dobrze wygląda z boku, a zapominamy o tym, co rzeczywiście daje nam radość. Najważniejsze cele to te, które są zgodne z naszymi wartościami.

***Bo marzenia się realizuje,
a nie czeka, aż się zrealizują.***

Gdy już wiesz, czego chcesz, czas na działanie. Dobry cel powinien być konkretny i mieć termin realizacji. To pozwala mierzyć postępy i trzymać się obranej drogi. Nie zawsze będzie łatwo — przeszkody pojawiają się na pewno. Ale to właśnie one budują determinację i uczą wytrwałości.

Elastyczność to druga strona wytrwałości. Jeśli coś nie działa, warto zmienić podejście, ale nie rezygnować z marzenia. Regularne sprawdzanie postępów pozwala korygować kurs i dostosowywać plany do nowych okoliczności. Nie ma jednej drogi do celu — ważne, by iść do przodu.

REFLEKSJA TYGODNIA

Zastanów się nad swoimi najgłębszymi pragnieniami. **Jakie marzenie chcesz spełnić w tym roku? Jakie trzy kroki możesz zrobić już dziś? Nie czekaj na idealny moment — on właśnie trwa.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NAJWAŻNIEJSZA MYŚL

[illegible]

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: Barbara Gancarz-Wójcicka

Projekt graficzny: Sara Oruba

Współpraca graficzna: Karolina Grusza

Wsparcie kreatywne: Luna Design Agencja Interaktywna — Sławomir Oruba

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?pemk26

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2511-3

Copyright © Jacek Walkiewicz 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>

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

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2511-3



Cena: 69,00 zł