



K L U B • 5 5 5





MOJA AFIRMACJA NA 2023 ROK

MOJE CELE NA 2023 ROK

Wstęp

Pierwsze sposoby określające czas, wynikały z obserwacji Słońca poruszającego się po niebie. Pręt pionowo wbity w ziemię rzucał cień, wyznaczając tym samym godzinę. Pomiar czasu za pomocą tak prostej konstrukcji zegara słonecznego był nieprecyzyjny, ponieważ nie zastanawiano się nad zależnościami związanymi z porą roku i długością wspomnianego cienia. Istotnym problemem w określaniu czasu były noce, podczas których nie można było liczyć na jasne promienie padające z góry. Wówczas odnoszono wrażenie, że czas stoi w miejscu...

Metoda stosowania zegara słonecznego została zapoczątkowana w Chinach około 2500 lat p.n.e. Przez kolejne stulecia sposoby pomiaru czasu przechodziły poważne modyfikacje, by ostatecznie dojść do zegara atomowego. Kiedyś czas pojmowano inaczej, było go jakby więcej. Rytm życia wyznaczały wschody i zachody słońca oraz następujące po sobie pory roku. Wszystko było uporządkowane i toczyło się w tempie niezagrażającym zdrowiu człowieka. Wraz z nasilającą się precyzją odmierzania czasu, postępowało jego „kurczenie się”. Ostatecznie wyrażenie: **„Nie mam czasu” stało się dzisiaj powszechnie panującą normą**. A przecież wciąż jest go tyle samo, czyli 24 godziny na dobę i 365 dni w roku!

Zrozumienie czasu ma znaczenie. Podstawą jest świadomość jego przemijania. Ten dobrze zaplanowany i efektywnie wykorzystany daje poczucie satysfakcji. Z przyjemnością przywołuje się go w pamięci, a rezultaty zrealizowanych w nim działań niosą spełnienie przez kolejne miesiące i lata. Ten spędzony bezproduktywnie i bezsensownie, wzbudza wyrzuty sumienia, pretensje do losu, frustracje i rozczarowanie życiem.

Czas płynie, to fakt. **Sposób, w jaki go przeżyjesz przez dwanaście miesięcy 2023 roku, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.** Nadając mu właściwy sens, będziesz kroczyć drogą prowadzącą do własnych celów i realizacji najpiękniejszych marzeń. Panując nad nim, uczynisz go plastycznym. Znając jego wartość, będziesz obecny tu i teraz. **Umiejętność zarządzania sobą w czasie to styl życia**, w którym jest miejsce na dbałość o zdrowie, niosącą spełnienie pracę, satysfakcjonujące finanse, dobrze zbudowane relacje, czas na odpoczynek i własne przyjemności oraz na rozwój osobisty.

Zapraszamy Cię do skutecznej organizacji własnego czasu. Korzystając z tego kalendarza - poczujesz komfort w planowaniu. Inspiruj się wartościowymi cytatami, czerp wiedzę z naszych porad, skupiaj uwagę na sprawach ważnych dla siebie. Notuj swoje aktywności, a następnie analizuj, które z nich były stratą czasu, a które przybliżyły Cię do wytyczonego celu. Praktykuj 13 nawyków ludzi sukcesu i wyciągaj wnioski ze swoich postępów. **Bądź z nami w Klubie 555 codziennie o godzinie 5:55.** Zaczynając każdy dzień 2023 roku w gronie sympatycznej klubowej społeczności - otrzymasz dużą dawkę wiedzy i motywacji. Będziesz się uśmiechać do ludzi i poczujesz, jak bardzo życie Cię kocha.

HEKSAGON SZCZĘŚCIA

czyli sześć obszarów życia człowieka

Zaplanuj, aby 2023 rok, być może kolejny związany z rozwojem osobistym, był wspinałym początkiem najszcześniejszych lat reszty Twojego życia. Wytyczenie właściwego kierunku nie jest łatwe, a dochodzenie do celu zazwyczaj trwa długo i niekoniecznie bywa zwieńczone sukcesem. Podejmij decyzję, że tym razem będzie inaczej! Realizację tego projektu **zaczynij od zdefiniowania, w którym miejscu swojego życia jesteś tu i teraz.** Określ wartości wszystkich obszarów własnego Heksagonu Szczęścia - będzie to solidną podstawą Twojego przemyślanego działania przez najbliższe dwanaście miesięcy.

HEKSAGON SZCZĘŚCIA - przedstawiany graficznie jako sześciokąt foremny, składa się z sześciu najważniejszych obszarów życia człowieka:

- pracy,
- finansów,
- permanentnego rozwoju osobistego,
- czasu dla siebie,
- relacji,
- zdrowia.



Charakterystyczną cechą tych obszarów jest ich komplementarność wyrażająca się we wzajemnym wpływie na siebie. Bez dobrego zdrowia nie będzie możliwe rozwijanie kariery zawodowej. Problemy z pracą przełożą się na stan finansów, a te z kolei nie pozostaną bez znaczenia dla jakości relacji, szczególnie z najbliższymi. Niedopilnowanie organizacji czasu dla siebie wywoła wewnętrzny niedosyt i poczucie niespełnienia. Natomiast deficyty w rozwoju osobistym z wielkim prawdopodobieństwem będą zaburzać umiejętność zarządzania sobą w czasie, nasilać występowanie zachowań związanych z prokrastynacją, brakiem asertywności, pewnością siebie i poczuciem własnej wartości. Możliwości tego typu komplikacji życiowych są nieograniczone. **Koncepcja Heksagonu Szczęścia zakłada, że warunkiem spełnionego życia jest zachowanie balansu we wszystkich sześciu obszarach.** Równowaga, choć tak bardzo pożądana, nie rodzi się samoistnie. Aby ją osiągnąć, konieczna jest nieustanna praca nad sobą, zawierająca się w kompleksie działań określanych jako rozwój osobisty. **Im wyższy będzie poziom Twojego rozwoju osobistego, tym bardziej satysfakcjonujące będzie Twoje życie.**

Doprowadzenie własnych planów do sukcesu jest procesem, w trakcie którego niezbędne będzie zwiększanie osobistych kompetencji. Nie polegaj na przypadkowych informacjach.

W pozyskiwaniu wiedzy i wdrażaniu jej w życie zaufaj profesjonalistom.

Opiekę merytoryczną nad sześcioma obszarami Heksagonu Szczęścia sprawuje sześcioro ekspertów:

- **PRACA** - Anna Oszajca - trener marki osobistej i autoprezentacji medialnej,
- **FINANSE** - Eksperci Trzy Portfele - trenerzy finansów osobistych i firmowych,
- **ROZWÓJ OSOBISTY** - Fryderyk Karzełek - twórca Klubu 555 i koncepcji Heksagonu Szczęścia,
- **CZAS DLA SIEBIE** - Magdalena Daniłoś - trener *self-care* i życzliwości dla siebie,
- **RELACJE** - Barbara Lech - trener pewności siebie i relacji interpersonalnych,
- **ZDROWIE** - Heksagon Health - trenerzy zdrowego stylu życia i biohackingu.

Korzystając z naszych eksperckich umiejętności, dowiesz się, jak uporządkować swoje wnętrze oraz jak efektywnie mierzyć się z wyzwaniami, które przynosi codzienność. Poznaj nasze programy i stosuj, najlepsze z możliwych, narzędzia do własnego rozwoju osobistego. **Rozpoczynaj z nami każdy dzień w Klubie 555 o godzinie 5:55**, bierz udział w organizowanych przez nas webinarach, edukuj się podczas prowadzonych przez nas szkoleń, spotykaj się z nami na konferencjach i różnych imprezach, czytaj książki i publikacje naszego autorstwa. Swoje dzienne, tygodniowe i miesięczne plany notuj w tym kalendarzu, a poczynione postępy wpisuj do dziennika rozwoju.

Niewiedza szkodzi, a nadmiar informacji nie jest wskazany. Liczą się odpowiednie proporcje i równowaga. Wybieraj świadomie, kim i czym się otaczasz. Odrzuć to, co negatywne. Postaw na inspirację, dobrą energię i samorozwój. Wtedy poczujesz, jak podnosi się Twój stan umysłu i ducha. Obdarz nas swoim zaufaniem. Naprawdę warto! Dzięki naszemu profesjonalnemu ukierunkowaniu oraz własnej konsekwentnej pracy na wielu poziomach, zdefiniujesz swoją misję, **staniesz się kim chcesz i osiągniesz to, na czym Ci zależy.**

Holistyczne podejście do życia pozwoli Ci zsynchronizować wszystkie obszary Heksagonu Szczęścia. Poczujesz wspaniałą jedność ze sobą i światem.

Jeśli chcesz osiągnąć życiowy dobrostan, bądź z nami przez wszystkie dni 2023 roku!

2023

Styczeń

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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					

Luty

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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					

Maj

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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				

Czerwiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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		

Wrzesień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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	

Październik

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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					

KALENDARZ ROCZNY

Marzec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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		

Kwiecień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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

Lipiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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						

Sierpień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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			

Listopad

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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			

Grudzień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	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

Styczeń 2023

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<div>GRUDZIEŃ 2022</div> <div>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</div>	<div>LUTY</div> <div>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</div>					1 <div>NOWY ROK</div>
2	3	4	5	6 <div>TRZECH KRÓLI</div>	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					

Luty 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			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					<div>STYCZEŃ</div> <div>23012345678910111213141516171819202122232425262728293031</div>	<div>MARZEC</div> <div>678910111213141516171819202122232425262728293031</div>

Marzec 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
			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	LUTY 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		KWIECIEŃ 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

Kwiecień 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
MARZEC		MAJ								1		2	
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 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											
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	

Maj 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	MIEDZYNARODOWE ŚWIĘTO PRACY	2	3 ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA	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	
						CZERWIEC	
						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	

Czerwiec 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1	2	3	4
5	6		7	8 <div>BOŻE CIAŁO</div>	9	10	11
12	13		14	15	16	17	18
19	20		21	22	23	24	25
26	27		28	29	30	<div>MAJ</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> <div>8 9 10 11 12 13 14</div> <div>15 16 17 18 19 20 21</div> <div>22 23 24 25 26 27 28</div> <div>29 30 31</div>	<div>LIPIEC</div> <div>1 2</div> <div>3 4 5 6 7 8 9</div> <div>10 11 12 13 14 15 16</div> <div>17 18 19 20 21 22 23</div> <div>24 25 26 27 28 29 30</div> <div>31</div>

Lipiec 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
CZERWIEC		SIERPIEŃ								1		2	
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 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											
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													

Sierpień 2023

PONIEDZIAŁEK								WTOREK			ŚRODA			CZWARTEK			PIĄTEK			SOBOTA			NIEDZIELA								
		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																									
																LIPIEC								WRZESIEŃ							
																1 2 3								1 2 3							
																3 4 5 6 7 8 9								4 5 6 7 8 9 10							
																10 11 12 13 14 15 16								11 12 13 14 15 16 17							
																17 18 19 20 21 22 23								18 19 20 21 22 23 24							
																24 25 26 27 28 29 30								25 26 27 28 29 30							
																31															

Wrzesień 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<div><div>SIERPIEŃ</div><div>12345678910111213141516171819202122232425262728293031</div></div>		<div><div>PAŹDZIERNIK</div><div>12345678910111213141516171819202122232425262728293031</div></div>			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	

Październik 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
WRZESIEŃ 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		LISTOPAD 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		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											

Listopad 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1 WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH	2	3	4	5
6	7	8		9	10	11 NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI	12
13	14	15		16	17	18	19
20	21	22		23	24	25	26
27	28	29	30			PAŹDZIERNIK 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	GRUDZIEŃ 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

Grudzień 2023

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
LISTOPAD 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		STYCZEŃ 2024 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	7	8	9	10
11		12	13	14	15	16	17
18		19	20	21	22	23	24 WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA
25	BOŻE NARODZENIE	26 BOŻE NARODZENIE	27	28	29	30	31 SYLWESTER