

Rok 2023



01 styczeń

N P W Ś C PT S

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Żadna droga w moim życiu
nie była tak długa jak ta,
która miała
mnie zaprowadzić
do mnie samej.
ALICE MILLER

02 luty

N P W Ś C P S

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Żyj tak, jakbyś żył po raz drugi,
i tak, jakbyś za pierwszym
razem postąpił równie
niewłaściwie, jak zamierzasz
postąpić teraz.
VIKTOR FRANKL

03 marzec

N P W Ś C PT S

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Wszystko co irytuje nas

u innych,

może prowadzić nas

do zrozumienia

samych siebie.

CARL GUSTAV JUNG

04 kwiecień

N P W Ś C PT S

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

01

Rzeczywistość to nie to, co
nas otacza, lecz to, co sami
budujemy.

IRVIN DAVID YALOM

05 maj

N P W Ś C PT S

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Życie nie jest takie,
jak powinno być.
Tak właśnie jest.
Sposób w radzeniu sobie
z tym faktem robi różnicę.
VIRGINIA SATIR

06 czerwiec

N P W Ś C PT S

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Jednym z wyznaczników
zdrowia psychicznego jest
umiejętność godzenia się
z tym, czego nie możemy
zmienić.

Trzeba umieć opłakać stratę
i iść dalej.

NANCY MCWILLIAMS

07 lipiec

N P W Ś C PT S

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Jakiż nudny byłby świat
bez wyjątków
od reguły!
CARL GUSTAV JUNG

08 sierpień

N	P	W	Ś	C	PT	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Kiedy analizuje się
szczęście, wychodzi na to,
że sposób
w jaki spędza się czas
jest bardzo ważny.
DANIEL KAHNEMAN

09 wrzesień

N

P

W

Ś

C

PT

S

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

01

02

nie zmienisz
już rozdanych kart,
ale możesz zdecydować,
jak nimi zagrasz.
MILTON H. ERIKSON

10 październik

N	P	W	Ś	C	PT	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Jeśli masz
coś do powiedzenia,
milczenie jest kłamstwem.
JORDAN PETERSON

11 listopad

N

P

W

Ś

C

PT

S

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Siły i wiary w siebie
poszukiwałam zawsze
gdzieś poza sobą,
a one pochodzą
z mojego wnętrza.
Cały czas są we mnie.
ANNA FREUD

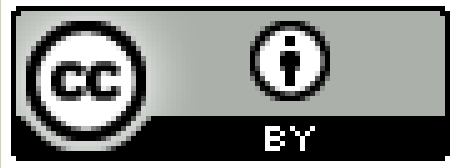
12 grudzień

N P W Ś C PT S

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Pewność siebie to uczucie,
a nie logiczna konkluzja,
do której dochodzi się
po analizie danych.

DANIEL KAHNEMAN



opracowanie: Alicja Walczak, Alicja Bortel

