

Mix Planner

ПЛАНЕР

ИНСТРУКЦИЯ

НАЧЕМ...

ОТКРОЙ БЛОКНОТ, ПОЧУВСТВУЙ НЕЖНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ СТРАНИЦ К ТВОЕЙ КОЖЕ С ЭТОГО ДНЯ ВЫ ДРУЗЬЯ, НАПАРНИКИ, ПОМОЩНИКИ. СОГЛАСИСЬ, ЧТО ДОРОГА С ДРУГОМ КУДА ВЕСЕЛЕЕ, ЧЕМ В ОДИНОЧКУ?

С БЛОКНОТОМ МОЖНО СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ИНТЕРЕСНЕЕ И ЯРЧЕ. С ПОМОЩЬЮ ПЛАНИРОВАНИЯ НАЙТИ ВРЕМЯ НА САМОЕ ЦЕННОЕ, СОСТАВИТЬ ПУТЬ К БОЛЬШОЙ МЕЧТЕ, СТУПАЯ МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ К ЕЁ ВОПЛОЩЕНИЮ. ДА, ПУТЬ НЕ ВСЕГДА ЛЁГКО, МЕСТАМИ ПОЛОГИЙ, МЕСТАМИ ГРЕБЕШЬ ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ, А ГДЕ-ТО ПЕРЕСАКАИВАЕШЬ С ОДНОГО ОГРОМНОГО КАМНЯ НА ДРУГОЙ. НА ГЛАВНОЕ – ТЫ ЗНАЕШЬ, КУДА ИДТИ!

ИМЕННО СЕЙЧАС НАЧИНАЕТСЯ ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ, К СВОИМ МЕЧТАМ И ЖЕЛАНИЯМ, К ТОМУ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО.



ЧТО ЕСТЬ ВНУТРИ:

ЧТО ЕСТЬ ВНУТРИ

PART 1	В ЭТО ГОДУ Я..	PART 5	КОЛЕСО БАЛАНСА
PART 2	СПИСОК ЖЕЛАНИЙ СПИСОК ФИЛЬМОВ	PART 6	ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК
PART 3	КНИГИ К ПРОЧТЕНИЮ ЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА ТРЕКЕР/ГРАФИК ЧТЕНИЯ	PART 7	ПЛАНЫ НА МЕСЯЦ ИТОГИ МЕСЯЦА
PART 4	ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ	PART 8	РАЗВОРОТ НА НЕДЕЛЮ БЛОК "В ТОЧКУ"

ЗДЕСЬ НЕТ ЖЕСТКИХ ПРАВИЛ!

ИНСТРУКЦИЯ – ЭТО ЛИШЬ РЕКОМЕНДАЦИЯ, НАПИСАННАЯ НА ОСНОВЕ МОЕГО ОПЫТА.

ПОМНИ, ЧТО ПОРЯДОК ЗАПОЛНЕНИЯ ОСТАЕТСЯ ВСЕГДА НА ТВОЕ УСМОТРЕНИЕ. ТЕПЕРЬ ЭТО ТВОЙ ПЛАНЕР, В КОТОРОМ ТЫ ПИШЕШЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ГДЕ ЕСТЬ МЕСТО СВОБОДЕ ТВОРЧЕСТВА И РЕАЛИЗАЦИИ.

УДАЧИ!



ПОМНИ, ЧТО НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО, А К ЧЕМУ-ТО МАСШТАБНОМУ ПРОСТО НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ ЧУТЬ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ!

НА ЭТОМ РАЗВОРОТЕ МОЖНО:

- ПИСАТЬ ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ ГОДА, ЗНАЧИМЫЕ ДАТЫ, ПРЕДСТОЯЩИЕ ПЛАНЫ;
- СТРАНИЦЫ ЗАПОЛНЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ;
- ДАТЬ ВОЛЮ СВОИМ МЕЧТАМ, НАПРИМЕР ТАК:



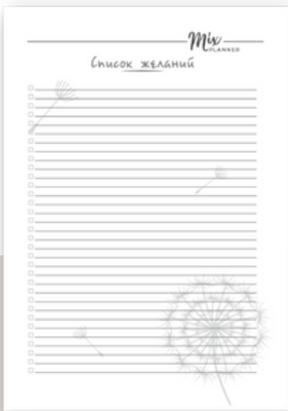
ЗАКРОЙ ГЛАЗА. НАЧНИ МЕЧТАТЬ, КАК В ДЕТСТВЕ. БЕЗ СТРАХА ОСУЖДЕНИЯ, БЕЗ ТАЙНЫХ СМЫСЛОВ И ВЗРОСЛЫХ "НЕЛЬЗЯ". МЕЧТАЙ, СЛОВНО НЕТ НИКАКИХ ГРАНИЦ И СЛОВ "НЕВОЗМОЖНО". НЕ СТРЕМИСЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ И ОТСЕИВАТЬ, НЕ СЛУШАЙ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА. СЛУШАЙ СВОЁ СЕРДЦЕ, И ОНО ПОДСКАЖЕТ ТО, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ. СНАЧАЛА ЗАПИШИ СВОИ БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ МЕЧТЫ ИХ НА ОБЫЧНОМ ЛИСТЕ, ЗАТЕМ ВПИШИ ИХ В МЕСЯЦЫ, В КОТОРЫХ ТЫ БЫ ХОТЕЛ ИХ ОСУЩЕСТВИТЬ.

НА ПРИМЕР:

- В ЯНВАРЕ Я ВСТАНУ НА СНОУБОРД
- В ФЕВРАЛЕ НАЧНУ ПИСАТЬ КНИГУ О ТОМ, КАК ПИСАТЬ КНИГИ
- В МАРТЕ ПОЕДУ НА БАЙКАЛ В ФОТОТУР
- В АПРЕЛЕ ОРГАНИЗИРУ ГАРАЖНУЮ РАСПРОДАЖУ ВО ДВОРЕ
- В МАЕ ПОЙДУ НА ТРЕНИНГ ПО ОРАТОРСКОМУ ИСКУССТВУ К РАДИСЛАВУ ГАНДАПАСУ
- В ИЮНЕ КУПЛЮ МАШИНУ
- В ИЮЛЕ БУДУ ЖИТЬ НЕДЕЛЮ В ПАЛАТКЕ НА БЕРЕГУ Р ОБИ
- В АВГУСТЕ ПОЙДУ НА КУРСЫ БАРИСТА И БУДУ ВАРИТЬ САМЫЙ ВКУСНЫЙ КОФЕ!
- В СЕНТЯБРЕ ПОДАМ ЗАЯВКУ НА УЧАСТИЕ В МАРАФОНЕ ПО БЕГУ НА ДИСТАНЦИЮ 10 КМ
- В ОКТЯБРЕ ПОЕДУ В ТУР ПО ЕВРОПЕ НА МАШИНЕ
- В НОЯБРЕ ОТКРОЮ МАЛЕНЬКУЮ КОФЕЙНЮ У ВХОДА В ПАРК
- В ДЕКАБРЕ Я АРЕНДУЮ БОЛЬШОЙ ДОМ, ГДЕ СОБЕРУ ВСЕХ СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ ДЛЯ ПРАЗДНОВАНИЯ НОВОГО ГОДА И РОЖДЕСТВА



СПИСОК ЖЕЛАНИЙ



КСТАТИ, ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ОТЛИЧНЫМ НАЧАЛОМ
ДЛЯ СПИСКА ПОДАРОКОВ НА ТВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ ПИШИ ВСЁ, ЧТО БЫ ТЫ ХОТЕЛ:

- КУПИТЬ
- ПОСМОТРЕТЬ
- ПОСЛУШАТЬ
- ПОСЕТИТЬ И Т.Д.

ЗДЕСЬ МОГУТ СОСЕДСТВОВАТЬ: ОБЫЧНЫЕ ВЕЩИ, ДОРОГИЕ ПОДАРКИ, МЕЛКИЕ РАДОСТИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А ТАКЖЕ СПИСОК КУРСОВ/ТРЕНИНГОВ/ПОДКАСТОВ, ЧТО ДАВНО ХОЧЕТСЯ ПРОЙТИ ИЛИ ПРОСЛУШАТЬ.

БУДЕМ СЧИТАТЬ, ЧТО ЭТО СПИСОК РАДОСТЕЙ ДЛЯ ТЕБЯ!

НА ПРИМЕР:

КОЖАНЫЙ РЕМЕНЬ К ДЖИНСАМ
ПОЕЗДКА В АКВАПАРК
СУМКА CALVIN KLEIN
НОВАЯ БЕЛАЯ СКАТЕРТЬ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ
ПИЖАМА ИЗ ВИСКОЗЫ
КУРСЫ ПО МАРКЕТИНГУ В МАЭР
ПОХОД НА ВЫСТАВКУ САЛЬВАДОРА ДАЛИ
ДУХИ VERSACE BRIGHT CRYSTAL
ЧУГУННЫЙ ЧАЙНИК ДЛЯ ЧАЙНЫХ ЦЕРЕМОНИЙ

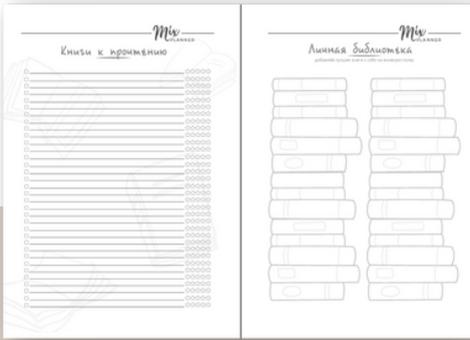


ДОПОЛНЯЙ СПИСКИ ПО МЕРЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИДЕЙ

СПИСОК ФИЛЬМОВ

НА ПРИМЕР:

ПОЯВЛЯЕТСЯ СВОБОДНЫЙ ВЕЧЕР И ХОЧЕТСЯ ЧТО-ТО ПОСМОТРЕТЬ, НО ЧТО ИМЕННО НЕ ЗНАЕШЬ. ЕЩЕ ВЧЕРА ТЫ ПОМНИЛ НАЗВАНИЕ КЛАССНОГО ФИЛЬМА, ЧТО ТЕБЕ ПОСОВЕТОВАЛ КОЛЛЕГА, А СЕЙЧАС НИЧЕГО НЕ ПРИХОДИТ НА УМ. ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ, ПРОСТО ЗАПИСЫВАЙ НАЗВАНИЯ ФИЛЬМОВ И СЕРИАЛОВ, КОТОРЫЕ ХОЧЕШЬ ПОСМОТРЕТЬ. СТАВЬ ОТМЕТКУ В ЗВЕЗДАХ И СПУСТА НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ, СМОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ К СПИСКУ И ПОСОВЕТОВАТЬ СВОИМ ДРУЗЬЯМ НАИБОЛЕЕ ПОНРАВИВШЕЕСЯ.



КСТАТИ, ЕСЛИ ТЫ, КАК И Я, ЛЮБИШЬ ЧИТАТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО КНИГ РАЗНЫХ ЖАНРОВ, ТО ЭТОТ БЛОК МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА БЛОКИ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА И НОН-ФИКШН.

ТАКЖЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЦВЕТОВОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ, РАСКРАСИВ КОРЕШКИ КНИГ В ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЦВЕТА.

В СТРОЧКАХ СЛЕВА...

ЖИВУТ НАЗВАНИЯ КНИГ, ЧТО ХОЧЕШЬ ПРОЧЕСТЬ. ЗАКАНЧИВАЯ ОДНУ КНИГУ, ВЫБИРАЕШЬ ИЗ СПИСКА НОВУЮ И НАЧИНАЕШЬ ЧИТАТЬ, НЕ ТЕРЯЯ ВРЕМЯ НА ПОИСКИ.

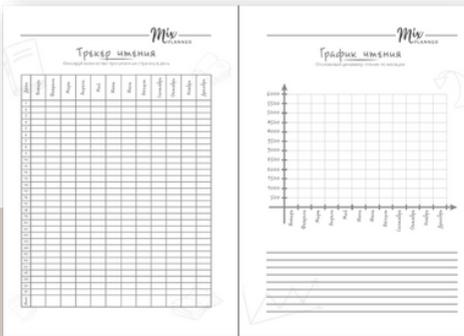
В СТРОЧКАХ СПРАВА...

ЗАПИШИ ТЕ КНИГИ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВЕЛИ САМОЕ СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ! МЫ ЖЕ ВСЕГДА СТРЕМИМСЯ ОСТАВИТЬ СЕБЕ ЛИШЬ САМОЕ ЛУЧШЕЕ.

ТАК И ЗДЕСЬ!

НА ПРИМЕР:

ПИШИ РЪЯНО. РЕДАКТИРУЙ РЕЗВО, ЕГОР АППОЛОНОВ
ИСКУССТВО СОЗДАНИЯ РЕКЛАМНЫХ ПОСЛАНИЙ.
СПРАВОЧНИК ВЫДАЮЩЕГОСЯ АМЕРИКАНСКОГО КОПИРАЙТЕРА ДЖОЗЕФ ШУГЕРМАН
СИЛА ВОЛИ. ВОЗЬМИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЬ ДЖОН ТИРНИ, РОЙ БАУМАЙСТЕР
БУДЕТ СДЕЛАНО: КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЦЕЛИ ДОСТИГАЛИСЬ НИКИТА МАКЛАХОВ



НО!

КОЛИЧЕСТВО ПРОЧИТАННЫХ КНИГ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ, ПО ИСТИНЕ ВАЖНО ТО, ЧТО ТЫ В НИХ ПОДЧЕРПНУЛ.



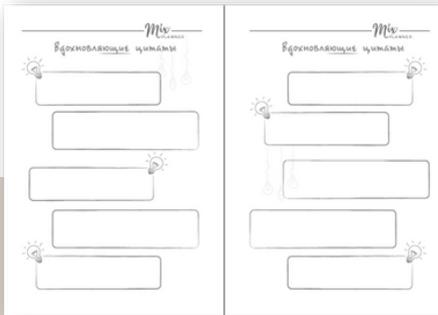
ТАКЖЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВИЗУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЦВЕТОВЫЕ СХЕМЫ. НАПРИМЕР, ЯНВАРЬ - ЖЕЛТЫЙ, ФЕВРАЛЬ - СИНИЙ...

ЭТОТ РАЗВОРОТ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ...

ОТСЛЕЖИВАНИЯ ДИНАМИКИ ЧТЕНИЯ В СТРАНИЦАХ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ПО ДНЯМ И МЕСЯЦАМ.

ЭТО ПОЗВОЛИТ ОТСЛЕДИТЬ МЕСЯЦЫ, ГДЕ ТЫ БОЛЬШЕ ЧИТАЕШЬ, А ГДЕ МЕНЬШЕ (ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО, НАПРИМЕР, В ПЛАНИРОВАНИИ КНИЖНЫХ ВЫЗОВОВ).

ЭТИ ТРЕКЕРЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЧТО ВЛИЯЕТ НА МОТИВАЦИЮ.



ВПИШИ СЮДА ТЕ ЦИТАТЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ЗАРЯЖАЮТ И МОТИВИРУЮТ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ ЦИТАТЫ ИЗ КНИГ ИЛИ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ.

ПУСТЬ ЭТИ СЛОВА ДАЮТ МОЩНЫЙ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ!

А ЕЩЕ ПОМИМО МОЩНОЙ МОТИВАЦИИ ИЗВНЕ, ВАЖНО ЧТОБЫ КТО-ТО ПРОСТО ВЕРИЛ В ТЕБЯ И В ТВОЮ ИДЕЮ.

ЭТО ДАЁТ КОЛОССАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ ОСОБЕННО НА ЭТАПЕ СТАРТА. ЕСЛИ ВДРУГ У ТЕБЯ СЕЙЧАС НЕТ РЯДОМ ТОГО, ЧЬЯ ВЕРА ТЕБЕ ПОМОЖЕТ, ТО ДАВАЙ ЭТО БУДУ Я.



**ДОРОГОЙ ДРУГ!
Я ВЕРЮ В ТЕБЯ!**

**ВЕРЮ, ЧТО ТВОЯ ИДЕЯ
ИНТЕРЕСНА И ЦЕННА.
ВЕРЮ, ЧТО ТЫ С
ЛЕГКОСТЬЮ ЕЕ
ОСУЩЕСТВИШЬ! ВЕДЬ, В
СУЩНОСТИ, ТО, ЧТО
СДЕЛАЕТ ТЕБЯ
СЧАСТЛИВЫМ, ТО И
ВАЖНО!**

БЕРИ НА ВООРУЖЕНИЕ МОИ ЛЮБИМЫЕ ЦИТАТЫ!

МАЙКЛ ДЖОРДАН

За свою карьеру я пропустил более 9000 бросков, проиграл почти 300 игр. 26 раз мне доверяли сделать финальный победный бросок и я промахивался. Я терпел поражения снова и снова и снова. И именно поэтому я добился успеха.

НАПОЛЕОН ХИЛЛ, ПИСАТЕЛЬ

Что разум человека может постигнуть и во что он может поверить, того он способен достичь

ДЖИМ РОН, ОРАТОР И БИЗНЕС-ТРЕНЕР

Либо вы управляете вашим днем, либо день управляет вами.

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Логика может привести Вас от пункта А к пункту Б, а воображение — куда угодно.

НАПОЛЕОН БОНАПАРТ

В моем словаре нет слова «невозможно».

ДЖОЭЛ БРАУН

Единственной вещью, которая стоит между вами и вашей мечтой, является желание попытаться и вера, что это на самом деле возможно.

СТИВЕН КОВИ

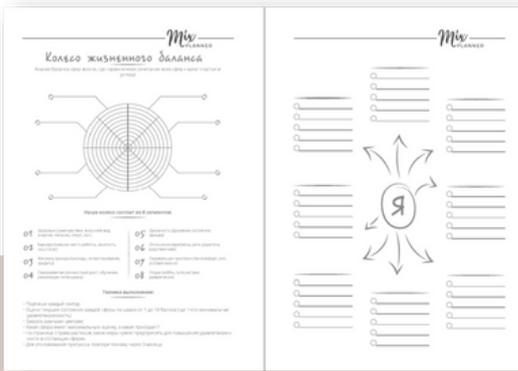
Перед тем как карабкаться на лестницу успеха, убедитесь, что она прислонена к стене того здания, что вам нужно.

ПИТЕР ДРУКЕР, ЭКОНОМИСТ

У истоков каждого успешного предприятия стоит однажды принятое смелое решение.

АРИСТОТЕЛЬ

Есть только один способ избежать критики: ничего не делайте, ничего не говорите и будьте никем.



КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА – ЭТО ТЕХНИКА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМЫХ СФЕР, А ТАКЖЕ ВЫДЕЛИТЬ ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ (ПРОКАЧКИ)

НАШЕ КОЛЕСО СОСТОИТ ИЗ 8 СЕГМЕНТОВ:

- **ЗДОРОВЬЕ:**
САМОЧУВСТВИЕ, ВНЕШНИЙ ВИД, ЭНЕРГИЯ, ПИТАНИЕ, СПОРТ, СОН
- **КАРЬЕРА:**
НАВЫКИ, МЕСТО РАБОТЫ, ЗАНЯТОСТЬ, СОЦ. СТАТУС
- **ФИНАНСЫ:**
ДОХОДЫ, РАСХОДЫ, ИНВЕСТИРОВАНИЕ, КРЕДИТЫ
- **САМОРАЗВИТИЕ:**
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ, ОБУЧЕНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛА
- **ДУХОВНОСТЬ:**
ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЭМОЦИИ
- **ОТНОШЕНИЯ:**
МУЖ/ЖЕНА, ДЕТИ, РОДИТЕЛИ, РОДСТВЕННИКИ
- **ОКРУЖАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО:**
КОМФОРТ, УЮТ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ
- **ОТДЫХ:**
ХОББИ, ПУТЕШЕСТВИЯ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

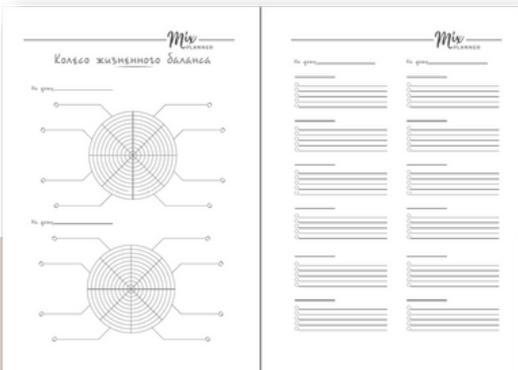
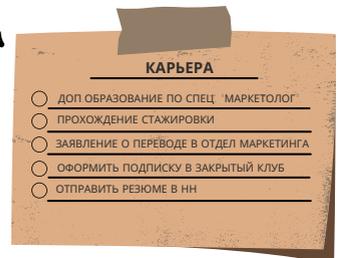
НА СТРАНИЦЕ СЛЕВА:

1. ПОДПИШИ КАЖДЫЙ СЕКТОР
2. ОЦЕНИ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ КАЖДОЙ СФЕРЫ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10 БАЛЛОВ (ГДЕ 1-ЭТО МИНИМАЛЬНАЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ)
3. РАСКРАСЬ КОЛЕСО РАЗНЫМИ ЦВЕТАМИ, ЧТОБЫ ВИЗУАЛЬНЫЙ ОБРАЗ БЫЛ ЯРЧЕ
4. ДАЛЕЕ СМОТРИ КАКАЯ СФЕРА ИМЕЕТ МАКСИМАЛЬНУЮ ОЦЕНКУ, А КАКАЯ ПРОСЕДАЕТ.

НА СТРАНИЦЕ СПРАВА:

1. РАСПИШИ, КАКИЕ МЕРЫ НУЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ В ОТСТАЮЩИХ СФЕРАХ.

НА ПРИМЕР:



НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ГАРМОНИЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ВСЕХ СФЕР-ЗАЛОГ СЧАСТЬЯ И УСПЕХА!



ПОВТОРИТ ТЕХНИКУ ЧЕРЕЗ 3-6 МЕСЯЦЕВ И ОТСЛЕДИТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС.

ИЗМЕНИЛАСЬ ЛИ СИТУАЦИЯ В ТЕХ СФЕРАХ, НАД КОТОРЫМИ ТЫ РАБОТАЛ?



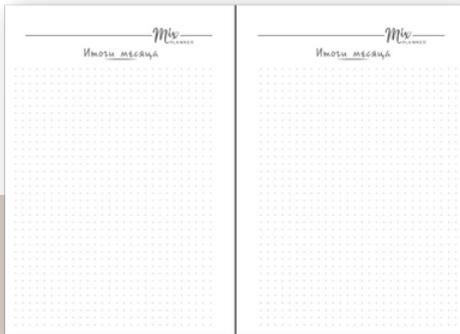
ЭТОТ РАЗВОРОТ ТАКЖЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК КАЛЕНДАРЬ БЛАГОДАРНОСТЕЙ ИЛИ АФИРМАЦИЙ

1 В КАЛЕНДАРЬ НА МЕСЯЦ ВНОСИ ДЕЛА И ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРИВЯЗАНЫ К КОНКРЕТНОМУ ДНЮ НЕДЕЛИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ОЦЕНИТЬ НАГРУЗКУ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА, А ТАКЖЕ РАСПЛАНИРОВАТЬ ОБУЧЕНИЕ /ХОББИ/ СПОРТ, НЕ ДОПУСКАЯ НАКЛАДОК.



2 ТАКЖЕ ВПИШИ ВАЖНЫЕ ДАТЫ. ТАК ТЫ НЕ ЗАБУДЕШЬ, ЧТО У СЕСТРЫ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, А У МУЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК.

ИТОГИ МЕСЯЦА



МЕЧТА БЕЗ ЦЕЛИ, ТАК И ОСТАНЕТСЯ МЕЧТОЙ!



МОЖНО ДОБАВИТЬ ФОТО ИЛИ БИЛЕТЫ С ИНТЕРЕСНОЙ ВЫСТАВКИ, ЗАРИСОВКИ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЙ.

ПРОБЕГИСЬ ГЛАЗАМИ ПО ВСЕМУ МЕСЯЦУ, ЗАПИШИ ЗДЕСЬ СВОИ ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ.

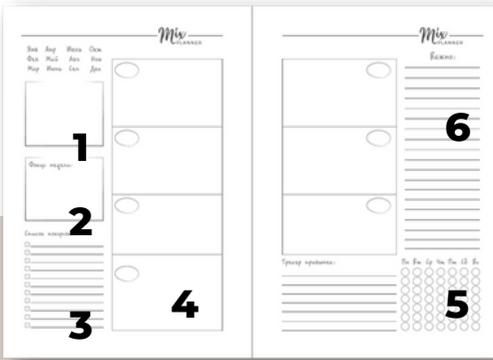
- ЧТО УДАЛОСЬ?
- ЧТО НЕ УДАЛОСЬ?
- ПОЧЕМУ?

ЭТО ПОЗВОЛИТ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ТВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ ИЛИ СВЕРИТЬ ЦЕЛИ.

И В КОНЦЕ ГОДА, КОГДА ТЫ ЗАХОЧЕШЬ ПОДВЕСТИ ИТОГИ, ТЕБЕ НУЖНО БУДЕТ ПРОЙТИСЬ ТОЛЬКО ПО ЭТИМ СТРАНИЦАМ В ПЛАНЕРЕ, ЧТО ОЧЕНЬ УДОБНО!

**ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ В МАСШТАБЕ
СТАРАЙСЯ ВСЕГДА ПОМНИТЬ О
НЕОБХОДИМЫХ ЭТАПАХ**





НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО
ПЛАНИРОВАТЬ
НУЖНО НЕ ТОЛЬКО
ДЕЛА, НО И ОТДЫХ!

МОЖЕШЬ РАСКРАСИТЬ СВОЮ НЕДЕЛЮ НА СВОЙ
ВКУС.



ИМЕННО ПОЭТОМУ ВСЬ ПЛАНЕР
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В Ч/Б.
ИСПОЛУЗУЙ ЛИНЕРЫ, МАРКЕРЫ, ВЫРЕЗКИ ИЗ
ГАЗЕТ И ЖУРНАЛОВ, КАНЦЕЛЯРСКИЕ СКОТЧИ.

1 ПУСТОЕ ПОЛЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНО
КАК:

- КАЛЕНДАРЬ;
- ДЕВИЗ НЕДЕЛИ;
- ЗАПИСЬ БЛАГОДАРНОСТЕЙ;
- ФОТОГРАФИЯ;
- СТИКЕРЫ И Т.Д.

2 ФОКУС НЕДЕЛИ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЗАПИСИ 1-2
ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ НА
РАЗВИТИЕ ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ
ВСЕГДА ПОМНИМ ВЫРАЖЕНИЕ "КУДА НАПРАВЛЕН
ФОКУС, ТАМ И РЕЗУЛЬТАТ"!

3 ЗАПИСЫВАЙ В СПИСОК ПОКУПОК ТО, ЧТО
НЕОБХОДИМО КУПИТЬ ИЛИ ЗАКАЗАТЬ
ЭТО ОЧЕНЬ ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ТЫ МОЖЕШЬ
ПОТРАТИТЬ НА БОЛЕЕ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ, А НЕ
ХОЖДЕНИЕ ПО МАГАЗИНУ С МЫСЛЬЮ "ЧТО-ТО МНЕ
ЕЩЕ НУЖНО БЫЛО..."

4 ПИШИ ВСЕ СВОИ ДЕЛА С УЧЕТОМ ДНЯ НЕДЕЛИ.
ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССТАВЛЯЙ ПРИОРИТЕТЫ.

- В КОНЦЕ ДНЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВОДИ АУДИТ ДЕЛ:
- ЧТО СДЕЛАНО?
 - ЧТО НЕ СДЕЛАНО?
 - ПОЧЕМУ?

5 ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК В НЕДЕЛЬНОМ РАЗВОРОТЕ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК:

- ДУБЛИРУЮЩИЙ БОЛЬШОГО ТРЕКЕРА, КОТОРЫЙ
НАХОДИТСЯ ПЕРЕД «ПЛАНАМИ НА МЕСЯЦ»;
- ПРОПИСАТЬ РУТИННЫЕ ДЕЛА;
- ИЛИ СДЕЛАТЬ КОНТРОЛЬ МИНИ ПРИВЫЧЕК.

6 ЭТО СТРОЧКИ ДЛЯ ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ, НАПРИМЕР:
• ЗАМЕТКИ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛИ
(ЕСТЬ ДЕЛО, НО ПОКА НЕ ЗНАЕШЬ В КАКОЙ ДЕНЬ
ВПИСАТЬ);
• ВОЗНИКАЮЩИЕ ИДЕИ ПО ХОББИ И РАБОТЕ Т.Д.



БЛОК "В ТОЧКУ"



ЗДЕСЬ НЕТ РАМОК, ЛИНИЙ,
СТАНДАРТОВ "КАК ДОЛЖНО БЫТЬ"
ИЛИ "НЕОБХОДИМО ВПИСАТЬ".

ЭТО ТЕРРИТОРИЯ ТВОРЧЕСТВА

ДНЕВНИК

УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ

ВИЗУАЛЬНЫЕ КОНСПЕКТЫ

МАЙНД-КАРТЫ

ПЛАНИРОВАНИЕ ПО СИСТЕМЕ BULLET JOURNAL

СКЕТЧИНГ

КОНСПЕКТИРОВАНИЕ ЛЕКЦИЙ/ВЕБИНАРОВ

ЧИТАТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИК

