

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

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



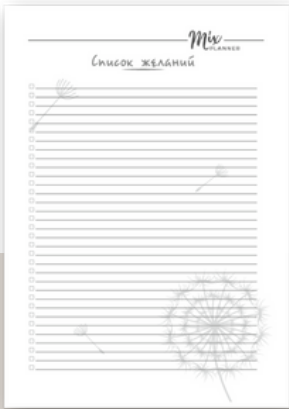
ЗАКРОЙ ГЛАЗА. НАЧНИ МЕЧТАТЬ, КАК В ДЕТСТВЕ. БЕЗ СТРАХА ОСУЖДЕНИЯ, БЕЗ ТАЙНЫХ СМЫСЛОВ И ВЗРОСЛЫХ "НЕЛЬЗЯ". МЕЧТАЙ, СЛОВНО НЕТ НИКАКИХ ГРАНИЦ И СЛОВ "НЕВОЗМОЖНО". НЕ СТРЕМИСЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ И ОТСЕИВАТЬ, НЕ СЛУШАЙ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА. СЛУШАЙ СВОЁ СЕРДЦЕ, И ОНО ПОДСКАЖЕТ ТО, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ. СНАЧАЛА 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 ОРГАНИЗУЮ 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



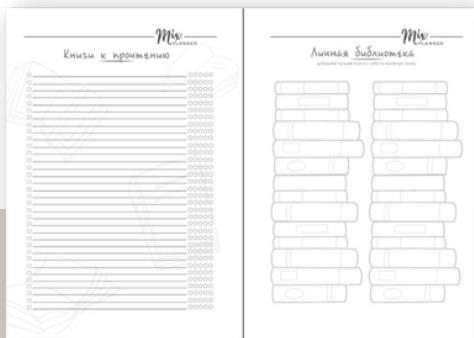
## СПИСОК ФИЛЬМОВ



ДОПОЛНЯЙ СПИСКИ ПО МЕРЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИДЕЙ

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.

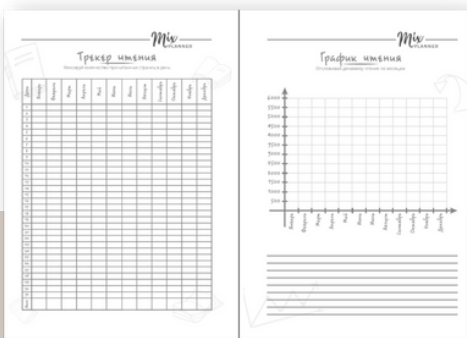
**В СТРОЧКАХ СПРАВА...**

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.



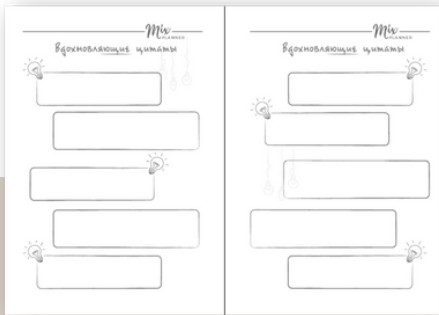
ТАКЖЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВИЗУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЦВЕТОВЫЕ СХЕМЫ. НАПРИМЕР, ЯНВАРЬ - ЖЕЛТЫЙ, ФЕВРАЛЬ - СИНИЙ...

**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**

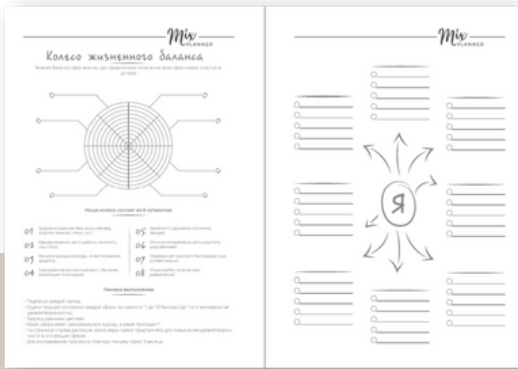
Перед тем как карабкаться на лестницу успеха, убедитесь, что она прислонена к стене того здания, что вам нужно.

### **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

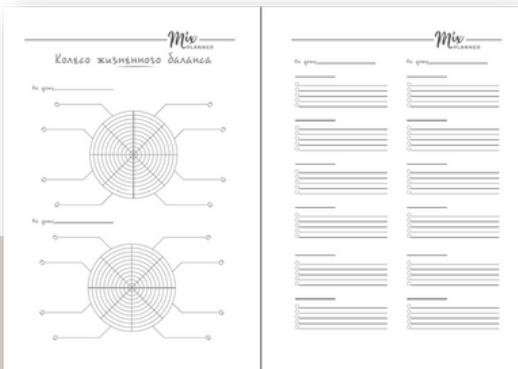
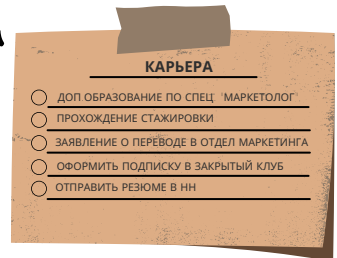
### НА СТРАНИЦЕ СЛЕВА:

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?**







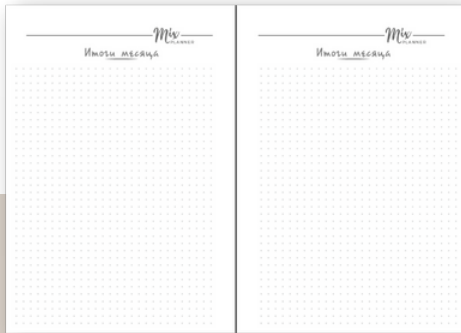
**ЭТОТ РАЗВОРОТ ТАКЖЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК КАЛЕНДАРЬ БЛАГОДАРНОСТЕЙ ИЛИ АФИРМАЦИЙ**

**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.

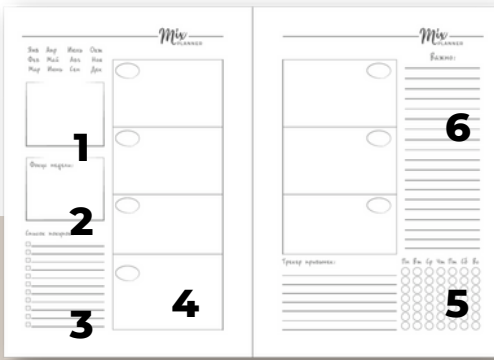
- ЧТО УДАЛОСЬ?
- ЧТО НЕ УДАЛОСЬ?
- ПОЧЕМУ?

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.  
ИСПОЛУЙ 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"!

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

