



# ПЛАНИНГ-ЕЖЕДНЕВНИК СЧАСТЛИВОЙ МАМЫ

Как маме все успеть,  
оставаясь при этом  
счастливой женщиной!?

УДК 613.89:613.7/9  
ББК 51.204  
С14

С14

**Садыкова Гульназ**

Планинг-ежедневник счастливой мамы: Как маме все успеть, оставаясь при этом счастливой женщиной!? / Садыкова Гульназ – М.: Книга по Требованию, 2013. – 136 с.

**ISBN 978-5-518-78662-2**

Вы можете подумать: что же нам, мамам, планировать? Дом да дети... Но если вы хотите все успеть, уделив должное время и себе, и детям, и мужу, и работе и при этом чувствовать себя полноценной, счастливой женщиной, то хочу Вас уверить, что для мам этот Планинг-ежедневник станет незаменимым помощником. Он поможет Вам не только организовать свое время и стать ответственней, но и поможет Вам гармонично развиваться как личность, что немаловажно в нашем быстротечном мире. Планирование поможет вам двигаться туда, куда ВЫ ЗАХОТИТЕ, а не туда, куда приведут вас волны. Начните планировать свою жизнь уже сегодня – иначе, ее спланируют за Вас!

**ISBN 978-5-518-78662-2**

© Издательство Буквица, 2013  
© Садыкова Гульназ, 2013



# КАЛЕНДАРЬ 2013 ГОД

## Январь

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
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			

## Февраль

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
					1	2
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			

## Март

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
					1	2
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

## Апрель

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
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					

## Май

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
			1	2	3	4
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		

## Июнь

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
					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

## Июль

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
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				

## Август

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
			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	

## Сентябрь

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

## Октябрь

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
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			

## Ноябрь

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
			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	

## Декабрь

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

# КАЛЕНДАРЬ 2014 ГОД

Январь							Февраль							Март						
пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
1	2	3	4	5			2	3	4	5	6	7	8	1					1	2
6	7	8	9	10	11	12	9	10	11	12	13	14	15	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	21	22	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	23	24	25	26	27	28		17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28		24/31	25	26	27	28	29	30
Апрель							Май							Июнь						
пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
1	2	3	4	5	6		5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	12	13	14	15	16	17	18	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	19	20	21	22	23	24	25	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	26	27	28	29	30			16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23/30	24	25	26	27	28	29
Июль							Август							Сентябрь						
пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
1	2	3	4	5	6		4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
1	2	3	4	5			3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

**Этот планинг-ежедневник принадлежит:**

Я мама детей:

Мой дом. тел.:

Мой сот. тел.:

Мой e-mail:

Мой дом. адрес:

**Список необходимых контактов**

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.

## **ЗАЧЕМ ВАМ ПЛАНИНГ-ЕЖЕДНЕВНИК?**

---

В современном мире, чтобы преуспеть на работе, дома, в личном развитии и развитии детей, необходимо умение правильно планировать и распределять время. Если вы не знакомы с тайм-менеджментом, то, вероятно, в вашей жизни всегда присутствуют нерешенные вопросы и незавершенные дела, не хватает времени для детей, мужа и особенно для себя. Скорее всего, вы не раз хотели изменить ситуацию, начать все планировать, но почему-то вас надолго не хватало... Так бывает часто с теми, кто только начинает планировать свою жизнь, но в какой-то момент в силу каких-то обстоятельств, таких как лень, нехватка знаний, времени, или других отговорок бросает это дело. И напрасно! **Поскольку самым лучшим средством управления вашим временем является планирование и дисциплина**, которая тоже является немаловажным фактором. Заметьте, что все успешные люди не обошлись без этих существенных инструментов.

Планирование решает все ваши проблемы ровно наполовину. Хорошо спланированный год, месяц, неделя, день вместе с действиями дают максимальный результат в достижении цели.

Вы можете подумать: что же нам, мамам, планировать? Дом да дети... **Но если вы хотите все успеть, уделив должное время и себе, и детям, и мужу, и работе, и при этом чувствовать себя полноценной, счастливой женщиной**, то хочу вас уверить, что для мам этот планинг станет незаменимым помощником.

Давайте теперь подумаем, почему же планирование является действительно **МОЩНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ**:

### **1. Планирование деятельности служит картой дня.**

Вы замечали – когда у вас нет никаких планов, то очень много времени уходит на то, чтобы собраться с мыслями, и на раздумье, чем бы заняться сейчас и как это организовать, либо на просмотр телевизора или интернет. **Хорошо спланированный день – это карта того, чем конкретно и сколько по времени вы будете заниматься**, и это дает максимальную отдачу.

### **2. Планирование помогает расставить приоритеты.**

**Расстановка приоритетов помогает распознать самые важные дела.** При выполнении того, что запланировано, главное – сначала сделать то, что необходимо выполнить в первую очередь, а потом уже переходить к менее важным делам. Поскольку мы часто тратим время на то, что нам хочется делать, а не на то, что нам нужно, то некоторые дела из списка обязательно будут повторяться несколько раз, изо дня в день, пока совсем не исчезнут из него.

### **3. Планирование программирует наш мозг.**

Процесс планирования помогает нам уяснить для самих себя, к чему мы стремимся. А когда цель четко сформулирована, то идти к ней быстрее и легче, поскольку вы уже ясно видите то, к чему стремитесь.

В быстротечности нашей жизни необходимо уметь делать все вовремя и не упустить того самого главного, что мы можем сделать именно сегодня. Не пускайте все на самотек, **возьмите вашу жизнь в свои руки**. Беритесь за штурвал корабля под названием «Жизнь» и плывите туда, куда Вы ЗАХОТИТЕ, а не туда, куда приведут вас волны. **Начните планировать свою жизнь уже сегодня – иначе ее спланируют за вас!**

Этот **планинг-ежедневник** станет не только вашим инструментом планирования и помощником, но и вашим мотиватором, создателем хорошего настроения! **Он создан специально для матерей или будущих матерей и просто женщин**, поэтому при правильном использовании он **поможет привести в порядок вашу жизнь, научит жить полной, насыщенной и яркой жизнью**.

#### **Уделяйте этому планингу:**

10 минут – для планирования дня (желательно вечером перед сном);

20 минут – для планирования недели (каждый вечер воскресенья);

30 минут – для планирования месяца;

40 минут – для планирования года;

60 минут – для планирования 5 лет.

Думаю, столько времени найдется у любой занятой мамы. И если вы последуете рекомендациям, указанным в этом ежедневнике, и будете применять их в своей жизни, то я с уверенностью могу сказать, что ваша жизнь начнет меняться к лучшему и вы станете более уверенной в себе и в своих силах, будете преуспевающей личностью, жизнерадостной мамой и просто счастливой женщиной.

# **КАК ЗАПОЛНЯТЬ ПЛАНИНГ-ЕЖЕДНЕВНИК**

---

Итак, в ваших руках планинг, который при правильном использовании **станет вашим незаменимым помощником.**

Хочу вас предупредить: если вы никогда не занимались планированием, то сначала начните с планирования дня. Не берите на себя слишком много, начните с малого, без фанатизма. А затем, когда захотите попробовать и остальные части планинга, можете начать планировать неделю, месяц и год. Делайте все поэтапно и пошагово.

Ну, а если вы уже применяете какие-то системы планирования, то смело можете применять все пункты планинга, добавляя или убирая то, что вам нравится или не нравится.

## **Планируем год**

### **Ваш идеальный день 5 лет спустя**

Для чего это? Это необходимо для того, чтобы понять, к чему вы стремитесь в жизни, чего хотите достичь, кем себя видите в будущем, для того, чтобы жить осмысленной и насыщенной жизнью. А 5 лет – достаточный срок для того, чтобы можно было воплотить это в реальность.

Итак, представьте себе ваш идеальный день 5 лет спустя. Поставьте конкретную дату.

Пишите так, как будто вы уже достигли своей цели, так, как будто вы находитесь в своем идеальном дне. *Пишите много, четко и ясно.* Кто вы, какая вы, где находитесь, какие люди вас окружают, во что одеты, сколько у вас детей, какие они, ваши достижения, ваши успехи, ваши ощущения, запахи, звуки и т.д. Чем яснее, чем четче вы себя представляете, тем лучше. Этот способ помогает визуализировать свою цель. Именно таким образом действуют спортсмены. *Они не представляют, а ощущают себя настоящими чемпионами.*

И самое главное, оторвитесь от реальности, пусть для вас не будет существовать никаких границ и ограничений. Фантазируйте, выпустите воображение за границы возможного и невозможного.

## **Ваш идеальный день ровно через год**

Это же задание проделайте и относительно года. Пишите по вышеперечисленным характеристикам. Что у вас есть в этом идеальном дне, и как он вас приблизил к вашей заветной мечте.

## **Карта вашей мечты**

*Визуализация – самая сильная вещь на пути к достижению цели.* Если вы перед собой будете иметь картину того, чего хотите достичь, и если будете постоянно к ней обращаться, ваш мозг примет это как действительность и будет искать пути реализации вашей мечты.

На данной странице «Карта вашей мечты» вам нужно будет наклеить картинки вашей мечты. Это может быть абсолютно все, что связано с вашей мечтой. Фотографии, распечатанные вами, или картинки из журналов. Например, фотографии (картинки) квартиры, машины, детей, вашей любимой работы, других стран, которые вы бы хотели посетить, счастливых людей и т.д. И в центре вашей карты наклейте свою фотографию или фотографию вашей семьи. Когда работа будет сделана, почтите открывайте эту страницу и просто любуйтесь данной картой.

## **Цели на год**

Теперь, когда у вас есть четкая картина того, к чему вы стремитесь, напишите то, что вы будете делать в этом году для достижения своей цели. В боковой колонке отмечаете, к какой сфере вашей жизни она относится (духовная, семейная, интеллектуальная, физическая и т.д.). Если вам неудобно работать по сферам, можете просто перечислить свои цели. В следующей таблице заполните представленные цели. Напишите список книг, которые хотели бы прочесть (список рекомендуемых книг можете посмотреть на сайт [telifemam.ru](http://telifemam.ru)). Начните реализовывать проекты, о которых давно мечтали, но никак не могли начать (например, сделать свой блог, сайт; кукольный театр для детей и т.д.). Сходите, съездите в те места, куда давно хотели сходить, но никак не получалось (например, в цирк с детьми, в боулинг, за город с семьей, на шашлыки с друзьями, в зарубежье и т.д.). Позвольте себе сходить в сауну, пройти курс массажа, spa-процедуру и т.д. Для начала пусть этих целей будет 16 (в общей сложности), затем распределите их по кварталам, запишите по 3 цели в каждом квартале или же сразу в конкретный месяц. Тогда обязательно напишите первое действие, которые вы предпримете относительно этой цели.