



ПЛАНИНГ-ЕЖЕДНЕВНИК СЧАСТЛИВОЙ МАМЫ

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

Bookvika.ru
Москва
2013

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 ответственной, 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 Буквика, 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	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			

Март

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

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	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		

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

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	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	

Март

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 / ₃₁	25	26	27	28	29	30

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
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	

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 / ₃₀	24	25	26	27	28	29

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	24	25	26	27	28
29	30					

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	24	25	26	27	28
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, почаще 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 сайте lifemam.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, спа-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.