

# *Блокнот-ежедневник*

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Skype \_\_\_\_\_



## ***Дорогой читатель!***

Если ты держишь в руках этот ежедневник, значит, ты уже знаешь основной секрет УСПЕХА. Действуй! Вот волшебное слово, которое открывает путь ко всем остальным достижениям. Ты начал ДЕЙСТВОВАТЬ, и этот ежедневник — «инструмент», который поможет в достижении твоих целей.

Уникальность этого ежедневника в том, что он создан с использованием последних научных открытий об эффективной работе мозга. Два полушария мозга работают по-разному для поиска оптимальных для человека действий.

Чтобы использовать потенциал обоих полушарий, ежедневник предлагает страницы планирования двух типов: левая отвечает за дисциплину, правая – за творчество. Ставь цели, определяй задачи, делегируй полномочия, оценивай свою работу на левой странице, рисуй, твори, мечтай, создавай интеллект-карты на правой.

На каждой левой странице есть строчка — МОЯ ЦЕЛЬ. Определи для себя главную цель на данный момент, сделай приоритетной и добейся ее выполнения!

В колонке «ДЕЛЕГИРОВАНИЕ» расположены квадратики с буквами «а», «b», «с». «А» — это главные задачи, которые ты делаешь только сам и в первую очередь, «b» — задачи, которые можно отложить или передать другим, «с» — задачи, которые можно делегировать или вообще не делать. Для каждой задачи выбери вариант делегирования, отметь его кружком или галочкой, а когда задача будет решена, оцени ее по пятибалльной шкале, оценку поставь в квадратик.

В ежедневнике много мудрых мыслей великих людей. Прежде чем что-то записывать, прочти цитату и подумай, как бы поступил этот великий человек в твоей ситуации.

Соблюдай 10 заповедей УСПЕХА и 7 заповедей ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ, и успех тебе гарантирован!

**ДЕЙСТВУЙ!**

**Я ЗНАЮ — ТЫ МОЖЕШЬ!!!**

*Ицхак Пинтосевич*

## 2017

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

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

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

## 2018

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

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

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



## **Интеллект-карты**

Интеллект-карты — это инструмент, позволяющий:

- эффективно структурировать и обрабатывать информацию;*
- мыслить, используя весь свой творческий и интеллектуальный потенциал.*

Это очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие и т.д.

### **Области применения:**

#### Обучение

- создание ясных и понятных конспектов лекций;*
- максимальная отдача от прочтения книг/учебников;*
- написание рефератов, курсовых проектов, дипломов.*

#### Запоминание

- подготовка к экзаменам;*
- запоминание списков: что сделать/кому позвонить/...*

#### Презентации

- за меньшее время вы даете больше информации, при этом вас лучше понимают и запоминают;*
- проведение деловых встреч и переговоров.*

#### Планирование

- управление временем: план на день, неделю, месяц, год...*
- разработка сложных проектов, нового бизнеса...*

#### Мозговой штурм

- генерация новых идей, творчество;*
- коллективное решение сложных задач.*

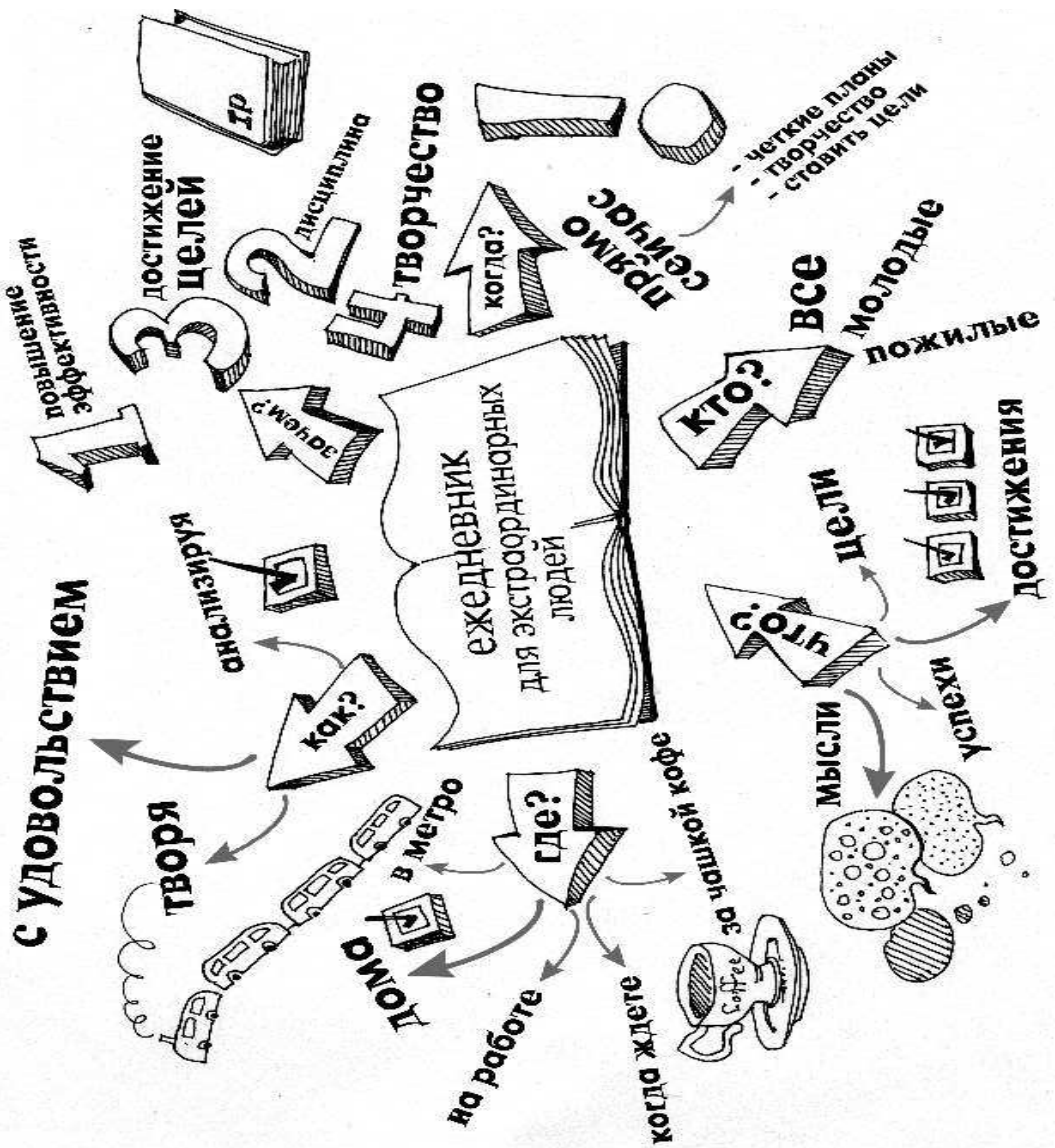
#### Принятие решений

- четкое видение всех «за» и «против»;*
- более взвешенное и продуманное решение.*

Интеллект-карты (в оригинале Mind maps®) — разработка Тони Бьюзена — известного писателя, лектора и консультанта по вопросам интеллекта, психологии обучения и проблем мышления.

Также встречаются такие варианты перевода словосочетания Mind maps®, как «Ментальные карты», «Мыслительные карты», «Карты ума».

# Пример интеллект-карты



Дата

пн вт ср чт пт сб **вс**

*«Кто верит в свою удачу, удачлив».*

Кристиан Фридрих Хеббель

---

Моя цель

---

Задачи:

Делегирование:

7:00		<input type="checkbox"/>	a b c
8:00		<input type="checkbox"/>	a b c
9:00		<input type="checkbox"/>	a b c
10:00		<input type="checkbox"/>	a b c
11:00		<input type="checkbox"/>	a b c
12:00		<input type="checkbox"/>	a b c
13:00		<input type="checkbox"/>	a b c
14:00		<input type="checkbox"/>	a b c
15:00		<input type="checkbox"/>	a b c
16:00		<input type="checkbox"/>	a b c
17:00		<input type="checkbox"/>	a b c
18:00		<input type="checkbox"/>	a b c
19:00		<input type="checkbox"/>	a b c
20:00		<input type="checkbox"/>	a b c
21:00		<input type="checkbox"/>	a b c

Для заметок

---



*Твори, рисуй, создавай*

Страница

для

Творчества

Дата

пн вт ср чт пт сб **вс**

| 10 |

*«Если вы работаете над поставленными целями, то эти цели будут работать на вас».*

Джим Рон

---

Моя цель

---

Задачи:

Делегирование:

7:00		<input type="checkbox"/>	a b c
8:00		<input type="checkbox"/>	a b c
9:00		<input type="checkbox"/>	a b c
10:00		<input type="checkbox"/>	a b c
11:00		<input type="checkbox"/>	a b c
12:00		<input type="checkbox"/>	a b c
13:00		<input type="checkbox"/>	a b c
14:00		<input type="checkbox"/>	a b c
15:00		<input type="checkbox"/>	a b c
16:00		<input type="checkbox"/>	a b c
17:00		<input type="checkbox"/>	a b c
18:00		<input type="checkbox"/>	a b c
19:00		<input type="checkbox"/>	a b c
20:00		<input type="checkbox"/>	a b c
21:00		<input type="checkbox"/>	a b c

Для заметок

---

---



Дата

пн вт ср чт пт сб **вс**

| 12 |

*«Каждое утро начинай с чтения списка самых богатых людей. Если тебя там нет — берись за работу».*

Роберт Орбен

---

Моя цель

---

Задачи:

Делегирование:

7:00	<input type="checkbox"/>	a b c
8:00	<input type="checkbox"/>	a b c
9:00	<input type="checkbox"/>	a b c
10:00	<input type="checkbox"/>	a b c
11:00	<input type="checkbox"/>	a b c
12:00	<input type="checkbox"/>	a b c
13:00	<input type="checkbox"/>	a b c
14:00	<input type="checkbox"/>	a b c
15:00	<input type="checkbox"/>	a b c
16:00	<input type="checkbox"/>	a b c
17:00	<input type="checkbox"/>	a b c
18:00	<input type="checkbox"/>	a b c
19:00	<input type="checkbox"/>	a b c
20:00	<input type="checkbox"/>	a b c
21:00	<input type="checkbox"/>	a b c

Для заметок

---

---



Дата

пн вт ср чт пт сб вс

«Успех — это успеть».

Марина Цветаева

| 14 |

---

Моя цель

---

Задачи:

Делегирование:

7:00		<input type="checkbox"/>	a b c
8:00		<input type="checkbox"/>	a b c
9:00		<input type="checkbox"/>	a b c
10:00		<input type="checkbox"/>	a b c
11:00		<input type="checkbox"/>	a b c
12:00		<input type="checkbox"/>	a b c
13:00		<input type="checkbox"/>	a b c
14:00		<input type="checkbox"/>	a b c
15:00		<input type="checkbox"/>	a b c
16:00		<input type="checkbox"/>	a b c
17:00		<input type="checkbox"/>	a b c
18:00		<input type="checkbox"/>	a b c
19:00		<input type="checkbox"/>	a b c
20:00		<input type="checkbox"/>	a b c
21:00		<input type="checkbox"/>	a b c

Для заметок

---

---

