

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

2019

[illegible]

2020

Январь							Февраль							Март							Апрель							
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	
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	29	30	31						26	27	28	29	30		

Май							Июнь							Июль							Август							
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	
					1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	
31																					30	31						

Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь								
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		
			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31				

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.*

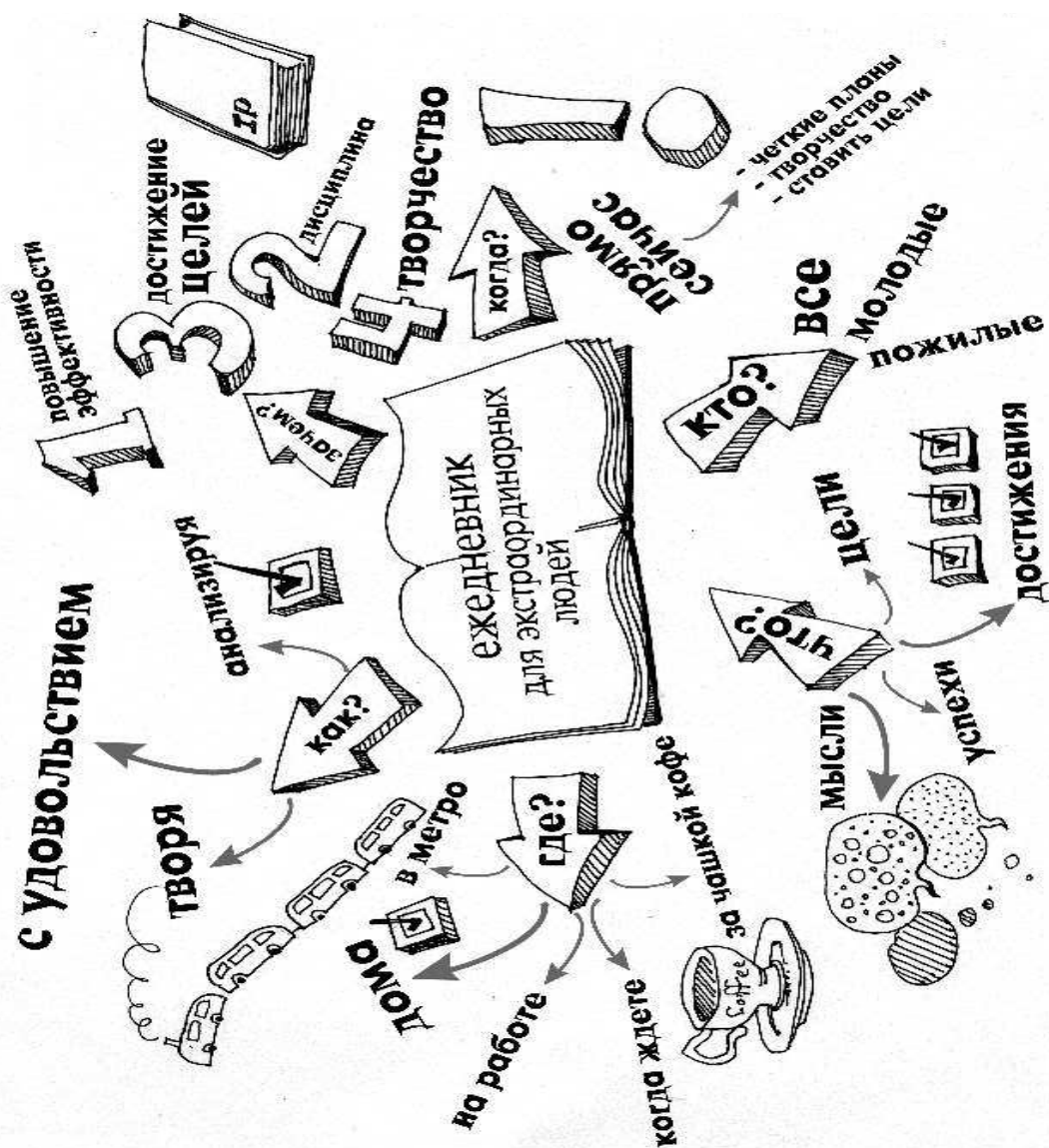
Принятие решений

- ☐ *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**

| 8 |

«Кто верит в свою удачу, удачлив».

Кристиан Фридрих Хеббель

Моя цель

Задачи:

Делегирование:

7:00		☐	a b c
8:00		☐	a b c
9:00		☐	a b c
10:00		☐	a b c
11:00		☐	a b c
12:00		☐	a b c
13:00		☐	a b c
14:00		☐	a b c
15:00		☐	a b c
16:00		☐	a b c
17:00		☐	a b c
18:00		☐	a b c
19:00		☐	a b c
20:00		☐	a b c
21:00		☐	a b c

Для заметок

Твори, рисуй, создавай

Стролица

для

Творчества

Дата

пн вт ср чт пт сб **вс**

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

Джим Рон

Моя цель

Задачи:	Делегирование:
7:00	a b c
8:00	a b c
9:00	a b c
10:00	a b c
11:00	a b c
12:00	a b c
13:00	a b c
14:00	a b c
15:00	a b c
16:00	a b c
17:00	a b c
18:00	a b c
19:00	a b c
20:00	a b c
21:00	a b c
Для заметок	

Дата

пн вт ср чт пт сб **вс**

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

Роберт Орбен

Моя цель

Задачи:	Делегирование:
7:00	☐a b c
8:00	☐a b c
9:00	☐a b c
10:00	☐a b c
11:00	☐a b c
12:00	☐a b c
13:00	☐a b c
14:00	☐a b c
15:00	☐a b c
16:00	☐a b c
17:00	☐a b c
18:00	☐a b c
19:00	☐a b c
20:00	☐a b c
21:00	☐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	☐	a b c
8:00	☐	a b c
9:00	☐	a b c
10:00	☐	a b c
11:00	☐	a b c
12:00	☐	a b c
13:00	☐	a b c
14:00	☐	a b c
15:00	☐	a b c
16:00	☐	a b c
17:00	☐	a b c
18:00	☐	a b c
19:00	☐	a b c
20:00	☐	a b c
21:00	☐	a b c

Для заметок

