

ЕЖЕДНЕВНИК

Метод Глеба Архангельского

2019



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва

2019



Друзья!

Наше время — самое ценное из того, что у нас есть. Потерянные деньги можно заработать, потерянное время потеряно навсегда. Время — это материал, из которого сделана наша жизнь. И если мы говорим «Не хватает времени!», это значит: мы не управляем своей жизнью, проживаем ее, что называется, «как попало».

Есть несколько простых правил, которые помогут вам сделать свое время насыщенным, осмысленным и результативным. Нужно знать свои цели, понимать, к чему ты стремишься и чего хочешь достичь. Нужно записывать свои дела, выделяя главное, сортируя дела по смыслу и времени. И наконец, нужно доводить дела до конца, даже если некоторые из них неприятны или трудны.

В этом вам поможет Ежедневник, который вы держите в руках. Кроме дней, разграфленных по нашей методике жестко-гибкого планирования, вы найдете в нем советы по планированию времени, расположенные в логическом порядке. Можно следовать советам по мере течения дней года, а можно выбирать совет случайным образом. Пользуйтесь Ежедневником для вдумчивого планирования вашего времени — и оно будет к вам дружелюбно. Вам всегда будет хватать времени на работу и отдых, на семью и друзей, на увлечения и радости жизни. И не стесняйтесь задавать вопросы: info@tmliga.ru

УСПЕВАЙТЕ ГЛАВНОЕ!

*Глеб Архангельский,
председатель общественного движения Лига «Время»*

Хотите развить свои навыки тайм-менеджмента в кругу единомышленников? Заполните анкету сторонника на сайте ЛИГАВРЕМЯ.РФ и получите:

- ссылки на полезные ТМ-материалы в электронном виде;
- записи встреч онлайн-клуба и расписание предстоящих встреч;
- перечень офлайн-клубов, действующих в городах России.

Все мероприятия Лиги «Время» бесплатны. Девиз Лиги «Время»: «Тайм-менеджментом нельзя заниматься в одиночку». Присоединяйтесь!

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Ф.И.О. _____

Адрес _____

Домашний телефон _____

Мобильный телефон _____

Место работы _____

Рабочий телефон _____

E-mail _____

Группа крови _____

Прочие данные _____

2019

ЯНВАРЬ

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

МАЙ

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

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39	40
пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб		7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29	

ФЕВРАЛЬ

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

ИЮНЬ

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

ОКТАБРЬ

нед	40	41	42	43	44
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	31
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

МАРТ

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

ИЮЛЬ

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

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
пн		4	11	18	25
вт		5	12	19	26
ср		6	13	20	27
чт		7	14	21	28
пт	1	8	15	22	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	

АПРЕЛЬ

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

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35
пн		5	12	19	26
вт		6	13	20	27
ср		7	14	21	28
чт	1	8	15	22	29
пт	2	9	16	23	30
сб	3	10	17	24	31
вс	4	11	18	25	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52	1
пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	31
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб	7	14	21	28		
вс	1	8	15	22	29	

2020

ЯНВАРЬ

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

МАЙ

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

СЕНТЯБРЬ

нед	36	37	38	39	40
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

ФЕВРАЛЬ

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

ИЮНЬ

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

ОКТАБРЬ

нед	40	41	42	43	44
пн		5	12	19	26
вт		6	13	20	27
ср		7	14	21	28
чт	1	8	15	22	29
пт	2	9	16	23	30
сб	3	10	17	24	31
вс	4	11	18	25	

МАРТ

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

ИЮЛЬ

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

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48	49
пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб	7	14	21	28		
вс	1	8	15	22	29	

АПРЕЛЬ

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

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35	36
пн		3	10	17	24	31
вт		4	11	18	25	
ср		5	12	19	26	
чт		6	13	20	27	
пт		7	14	21	28	
сб	1	8	15	22	29	
вс	2	9	16	23	30	

ДЕКАБРЬ

нед	49	50	51	52	53
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	31
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

2021

ЯНВАРЬ

нед	53	1	2	3	4
пн		4	11	18	25
вт		5	12	19	26
ср		6	13	20	27
чт		7	14	21	28
пт	1	8	15	22	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	31

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

нед	30	31	32	33	34	35
пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	31
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб		7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29	

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39
пн		6	13	20	27
вт		7	14	21	28
ср	1	8	15	22	29
чт	2	9	16	23	30
пт	3	10	17	24	
сб	4	11	18	25	
вс	5	12	19	26	

ОКТАБРЬ

нед	39	40	41	42	43
пн		4	11	18	25
вт		5	12	19	26
ср		6	13	20	27
чт		7	14	21	28
пт	1	8	15	22	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	31

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
пн	1	8	15	22	29
вт	2	9	16	23	30
ср	3	10	17	24	
чт	4	11	18	25	
пт	5	12	19	26	
сб	6	13	20	27	
вс	7	14	21	28	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52
пн		6	13	20	27
вт		7	14	21	28
ср	1	8	15	22	29
чт	2	9	16	23	30
пт	3	10	17	24	31
сб	4	11	18	25	
вс	5	12	19	26	

2022

ЯНВАРЬ

нед	52	1	2	3	4	5
пн		3	10	17	24	31
вт		4	11	18	25	
ср		5	12	19	26	
чт		6	13	20	27	
пт		7	14	21	28	
сб	1	8	15	22	29	
вс	2	9	16	23	30	

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35	
пн		1	8	15	22	29
вт		2	9	16	23	30
ср		3	10	17	24	31
чт		4	11	18	25	
пт		5	12	19	26	
сб		6	13	20	27	
вс		7	14	21	28	

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39
пн		5	12	19	26
вт		6	13	20	27
ср		7	14	21	28
чт	1	8	15	22	29
пт	2	9	16	23	30
сб	3	10	17	24	
вс	4	11	18	25	

ОКТАБРЬ

нед	39	40	41	42	43	44
пн		3	10	17	24	31
вт		4	11	18	25	
ср		5	12	19	26	
чт		6	13	20	27	
пт		7	14	21	28	
сб		1	8	15	22	29
вс		2	9	16	23	30

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52	
пн		5	12	19	26	
вт		6	13	20	27	
ср		7	14	21	28	
чт		1	8	15	22	29
пт		2	9	16	23	30
сб		3	10	17	24	31
вс		4	11	18	25	

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
2019			
2020			
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			
2026			
2027			
2028			
2029			
2030			

КАРТА ГОДА ПО МЕСЯЦАМ И КЛЮЧЕВЫМ ОБЛАСТЯМ

БИЗНЕС / КАРЬЕРА

ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

Январь

Февраль

Март

Апрель

Май

Июнь

Июль

Август

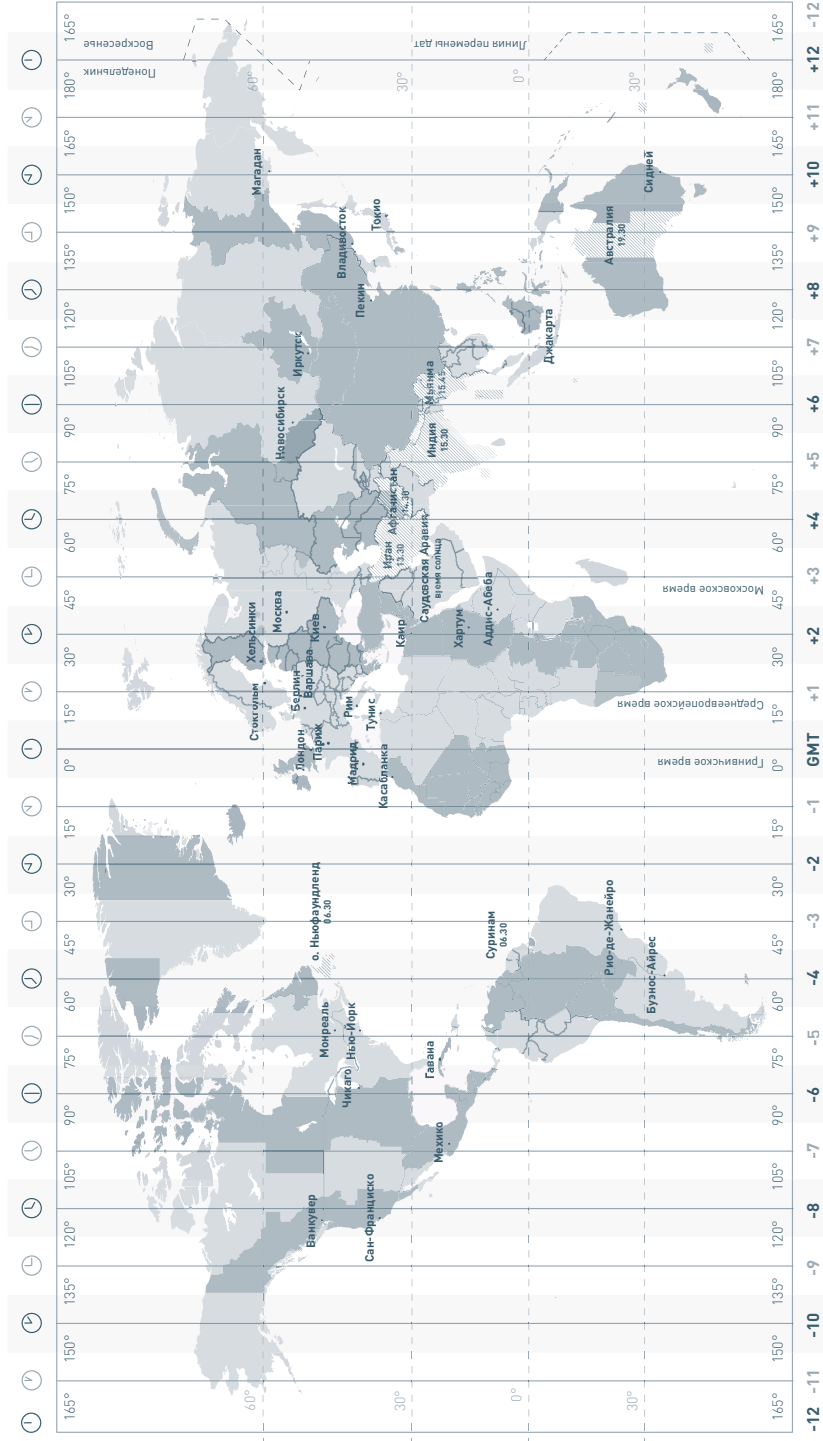
Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

Декабрь

КАРТА ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ



ОБРАЗЕЦ ЦЕЛЕВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ



Доделать договор для Бета-Лизинг

Здесь вы пишете главное дело дня, продвигающее вас к целям из Стратегической картонки.



Купить и заменить перегоревшую лампочку в коридоре

Здесь Лягушка — неприятное дело, которое вы долго откладывали.



Написать § 2.4 дипломной работы

Здесь ежедневный бифштекс, небольшой кусочек Слона — объемного и длительного дела.

» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

Здесь вы отмечаете на сетке времени Жесткие встречи — события, привязанные к строго определенному моменту. Жесткие встречи не должны занимать более 50–60% рабочего дня, остальное — для Гибких задач и неожиданно возникающих дел.

08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	Совещание: распределить задачи на неделю
13.00	
14.00	
15.00	Встреча Бета-Лизинг: согласовать условия по 4 этапу
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	Бассейн
20.00	
21.00	

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

Здесь вы выписываете Гибкие задачи — то, что нужно сделать сегодня, но не важно, в какое именно время. Более важные (2–3) выделите цветом, и выделите лучшее время им.

- Позвонить в Бета-Лизинг, подтвердить время и место встречи
- Заехать в банк, забрать выписки
- Разослать список поручений по итогам совещания
- Перевести 24 000 Онлайн-Сервису
- Отдать пальто в химчистку



Удивительный закат по дороге домой. Ценность: красота

Здесь вы ведете Мемуарник и записываете Главное событие дня — возможно, главное дело или главное впечатление, что-то наиболее достойное памяти в этот день. Рядом впишите ту вашу Ценность, на основе которой это событие стало главным.



Написав параграф дипломной работы — поиграть 30 минут в покер

Здесь вы записываете «промежуточные радости» — небольшие награды за достижение результатов по Слонам и Лягушкам.

31 ДЕКАБРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

декабрь СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН
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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

В конце ежедневника вы найдете лист, из которого можно вырезать **Стратегическую картонку**. Выпишите на нее ваши ключевые цели (как личные, так и рабочие) на текущий год.

1 ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

январь ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ
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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Начинайте планирование дня со взгляда на вашу Стратегическую картонку. Подумайте: «Какой шаг я могу сделать сегодня, чтобы достичь этих целей?»

2 ЯНВАРЯ
СРЕДА

январь вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт

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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Целей не должно быть много. Это 3–5–7 важнейших достижений, которые вы по-настоящему хотите реализовать в ближайшие несколько месяцев.

3 ЯНВАРЯ ЧЕТВЕРГ

январь ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ
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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

08.00	_____

09.00	_____

10.00	_____

11.00	_____

12.00	_____

13.00	_____

14.00	_____

15.00	_____

16.00	_____

17.00	_____

18.00	_____

19.00	_____

20.00	_____

21.00	_____

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Ставя цели, используйте конкретные, измеримые формулировки — «Повысить личный доход на 20% к сентябрю», «Снизить вес на 4 кг в течение II квартала» и т. п.



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Шаг к целям из картонки — это **Главное дело дня** (в верхней части страницы, под восклицательным знаком). Выделите этому делу лучшее время, не дайте текучке и мелочам вытеснить его.

5 ЯНВАРЯ СУББОТА

январь 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 пн вт ср чт

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



» ГИБКИЕ ДЕЛА НА НЕДЕЛЮ

6 ЯНВАРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ



7 ЯНВАРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

январь вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт
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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

Вспомните, есть ли у вас **Лягушки**? Это маленькие, не требующие много времени, но неприятные и откладываемые дела.



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

Выпишите Лягушку в верхней части страницы и съешьте утром, натощак, не приступая к другим делам.
Заряд бодрости на весь день обеспечен!

9 ЯНВАРЯ
СРЕДА

январь вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт
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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

Начинайте со съедения Лягушки каждый день. Скоро ваши залежи Лягушек растают и жизнь станет гораздо легче!