



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!

Полная версия: <https://www.alpinabook.ru/catalog/book-664801/>

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Ф.И.О. _____

Адрес _____

Домашний телефон _____

Мобильный телефон _____

Место работы _____

Рабочий телефон _____

E-mail _____

Группа крови _____

Прочие данные _____

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

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	

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	

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

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
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	

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

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	

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30
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	

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	

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	

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	

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	

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	

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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
пн		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	

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	

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	

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	

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

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	

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	

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	

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	

2023

ЯНВАРЬ

нед	52	1	2	3	4	5
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	

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

нед	9	10	11	12	13
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	

АПРЕЛЬ

нед	13	14	15	16	17
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

МАЙ

нед	18	19	20	21	22
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	

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
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	

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30	31
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35
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	

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39
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	

ОКТАБРЬ

нед	39	40	41	42	43	44
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	

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
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	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52
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

2024

ЯНВАРЬ

нед	1	2	3	4	5
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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
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	
сб	3	10	17	24	
вс	4	11	18	25	

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

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	

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	

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

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	

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	

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	

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	

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	

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	

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			
2026			
2027			
2028			
2029			
2030			
2031			
2032			

КАРТА ГОДА ПО МЕСЯЦАМ И КЛЮЧЕВЫМ ОБЛАСТЯМ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май		
Июнь		
Июль		
Август		
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		

[illegible]

КАРТА ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ



*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

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

*Совещание: распределить задачи на неделю**Встреча Бета-Лизинг: согласовать условия по 4 этапу**Бассейн*

» 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 выделяйте 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.

28 ДЕКАБРЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

декабрь	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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

[illegible]

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal light blue lines across the entire page. The lines are uniform in thickness and color, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.



НЕДЕЛЯ 53 »

Полная версия: <https://www.alpinabook.ru/catalog/book-664801/>

29 ДЕКАБРЯ
ВТОРНИК

декабрь	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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

[illegible]

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



НЕДЕЛЯ 53 »

Полная версия: <https://www.alpinabook.ru/catalog/book-664801/>