



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 онлайнового ТМ-клуба и расписание предстоящих встреч;
- перечень онлайновых ТМ-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

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	29
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	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	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	

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	

ОКТЯБРЬ

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	31
чт	4	11	18	25	
пт	5	12	19	26	
сб	6	13	20	27	
вс	7	14	21	28	

ДЕКАБРЬ

нед	49	50	51	52
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

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	

ОКТЯБРЬ

нед	39	40	41	42	43
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	8	15	22	29</	

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
чт		2	9	16	23
пт		3	10	17	24
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
вс		2	9	16	23

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
пт		2	9	16	23
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
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

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39	39
пн		4	11	18	25	
вт		5	12	19	26	
ср		6	13	20	27	
чт		7	14	21	28	
пт		8	15	22	29	
сб		9	16	23	30	
вс		10	17	24	31	

ОКТЯБРЬ

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		8	15	22	29	

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
пн		6	13	20	27
вт		7	14	21	28
ср		8	15	22	29
чт		9	16	23	30
пт		10	17	24	31
сб		11	18	25	
вс		12	19	26	

ДЕКАБРЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

нед	14	15	16	17	18
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

МАЙ

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

ИЮЛЬ

нед	27
-----	----

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

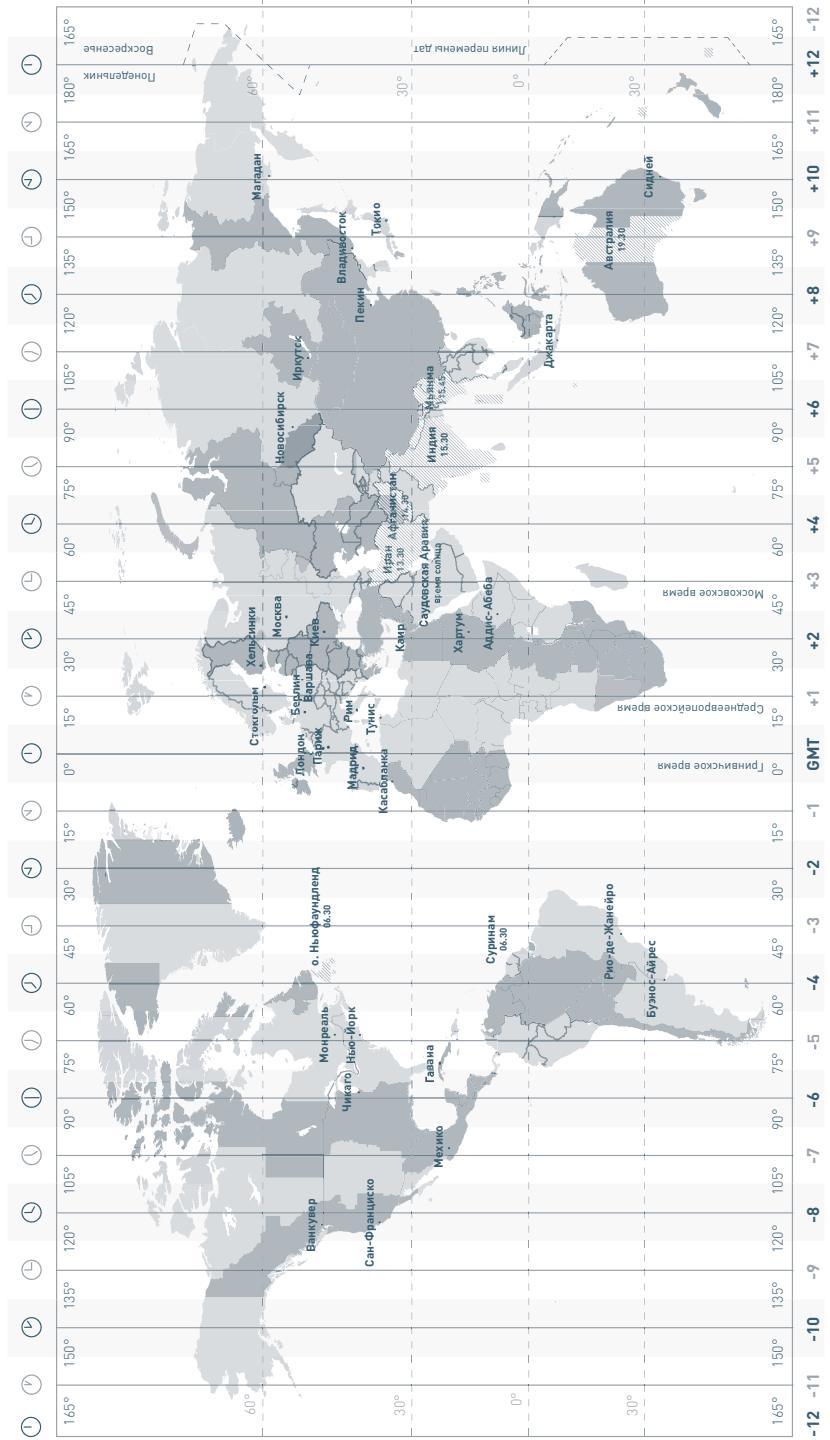
	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			
2026			
2027			
2028			
2029			
2030			
2031			
2032			

КАРТА ГОДА ПО МЕСЯЦАМ И КЛЮЧЕВЫМ ОБЛАСТЯМ

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

СЕМЬЯ

КАРТА ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ



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

ОБРАЗЕЦ ЦЕЛЕВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ



Доделать договор для Бета-Лизинг

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



Купимо и заменимо перегоревшую лампочку в коридоре

Здесь Лягушка — неприятное дело, которое вы долго откладывали.



Напишамо § 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: распределито
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



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.

» 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.

Позвонити в Бета-Лизинг,
подтвердито время и место
встречи

Заехать в банк, забрать волниски

Разослать список поручений
по итогам совещания

Перевести 24 000
Онлайн Сервису

Отдать пальто в химчистку

