

# МОЙ **WELLNESS** PLANNER

.....

.....

.....

## Важная информация



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Привет, меня зовут Юлианна Плискина.**

Я мама-предприниматель, коуч и эксперт № 1 в медиапространстве России по здоровому питанию. А еще автор книг о правильном питании и здоровом образе жизни, некоторые из них стали бестселлерами («Мифоеды. Как перестать питаться заблуждениями на голодный желудок», «Счетчик калорий. Основы правильного питания», «Что можно, что нельзя кормящей маме. Первое подробное меню для тех, кто на ГВ»).

Уже 11 лет я помогаю людям формировать полезные привычки и делать жизнь осознанной и продуктивной. Более 50 тысяч человек стали успешнее и здоровее благодаря моим семинарам и программам. Своим ученикам я говорю: то, что мы отслеживаем, улучшается. Мы управляем тем, что осознаем.

Уследить за всем, что важно для жизни, непросто, но и отказываться от чего-то — не мой вариант. Мне хотелось успевать заниматься главным и при этом сделать жизнь сбалансированной. Я использовала множество систем тайм-менеджмента, прописывала все задачи, заводила тетради для разных сфер жизни, анализировала.



Несколько лет я носила с собой по шесть блокнотов, которые были ответственны за мое здоровье, мысли, развитие бизнеса, желания, креативные идеи и гармонию в жизни.

Но в итоге я превратилась в муравьюху с огромной сумкой, а идеи и задачи разбредались по разным блокнотам, и общего видения не было. Однажды я почувствовала перекос в сторону бизнес-проектов. Тогда-то и поняла, что необходимо вести все записи в одном месте. Но оказалось, что в магазине нужного мне блокнота нет, и надо делать выбор — превратить свою жизнь в спортивный, бизнес-марафон или марафон целей.

А выбирать я не хочу. И поскольку поиск ежедневника не увенчался успехом, я решила разработать его сама. Теперь и вы можете попрощаться с десятками блокнотов. Отныне ваша гармоничная жизнь разместится только в одном.

Wellness planner позволяет видеть личный прогресс, ставить цели на квартал, месяц, неделю и день, а также сравнивать результаты «до» и «после». Если вы будете посвящать хотя бы 10–15 минут в день планированию, то скоро в вашей жизни начнутся позитивные изменения.

Это не просто полезный блокнот, а бесценная карта, с которой можно смело отправляться в путешествие под названием Wellness. Оно приведет вас к заветной цели — здоровой, активной и сбалансированной жизни!

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

## краткая инструкция

нарисуйте

напишите

**ПЛАН НА МЕСЯЦ**

МЕСЯЦ: декабрь

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1 <sup>①</sup>	2 <sup>③</sup> *	3 <sup>④</sup>	4 <sup>5</sup> * <u>визиты</u>	6	7 <sup>②</sup>	8 * <u>встречи</u>
9 * <u>визиты</u>	10	11	12	13 <u>в выходные дома перед отпуском</u>	14 <u>③ маме в подарок!</u>	15 * <u>зудиса</u>
16 *	17 *	18 *	19 * <u>④ маме в подарок!</u>	20 *	21 *	22 *
23 *	24 *	25 *	26 *	27 *	28 * <u>в выходные из отпуска</u>	29 *
* 30	* 31					

Отметь:

- - встречи
- ☆ - важное
- ① - дни рождения
- ☼ - отпуск
- ⊕ - поход к врачу
- NB! - не забыть

ФОКУС МЕСЯЦА: здоровье, финансы, маме

Иконки: NB!, ☆, ☺, ⊕, NB!, ■, ☼, ☆

заполните

запланируйте

## РАБОЧИЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

Делегируйте и просите о помощи. Подумайте, кто может вам помочь в решении задачи?

не забудьте отметить



РАБОТА

ПОНЕДЕЛЬНИК

✓ Встреча с клиентом (по поводу услуги)  
✓ закончить задание  
✓ написать резюме

ВТОРНИК

✓ Выполнить все задачи  
✓ написать заявку  
✓ выполнить срочные задачи на встрече

СРЕДА

✓ прийти на работу  
✓ поработать с клиентом  
✓ встретиться с руководителем  
✓ прийти на 30-мин. встречу

ЧЕТВЕРГ

✓ подготовить дела перед отпуском  
✓ сделать работу дома на время отпуска  
✓ сделать резюме

ПЯТНИЦА

✓ подготовить отчет  
✓ поработать дома  
✓ отправить документы  
✓ сделать дела

СБЮБОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

действуйте

## ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА

25 декабря

ЗАДАЧИ

- ☐ выполнить дело из очереди
- ☐ прийти на работу раньше на 30 мин.
- ☐ подготовить посты
- ☐ поработать с руководителем
- ☐ подготовить кейсы об изменениях в организации
- ☐ заказать продукты для праздничного ужина
- ☐ уйти с работы на 30 мин. раньше

не забудьте отметить



РАБОТА

ПРОДУКТИВНОСТЬ ДНЯ



ФОКУС ДНЯ

**ВАЖНО И СРОЧНО**

- ☐ написать отчет
- ☐ поработать над задачей
- ☐ подготовить презентацию

**ВАЖНО**

- ☐ приготовить праздничный ужин

**СРОЧНО**

- ☐ сделать доклад на встрече
- ☐ обновить написание резюме
- ☐ написать ТЗ руководителю

**НЕ СРОЧНО**

- ☐ отправить резюме
- ☐ написать отчет о делах перед отпуском

- 3 ПРАВИЛЬНЫЕ ЦЕЛИ
1. Выполнить важные и срочные рабочие задачи до 18.00
  2. Подготовить и отправить вчерашние презентации, ничего не забыть
  3. Максимально увеличить объем написанного дня

# МОИ ЦЕЛИ НА 3 МЕСЯЦА

Для того чтобы в жизни начались благоприятные изменения, необходимо ставить цели. Предлагаю вам начать с целей на квартал, ведь чем больше они разбиты на более маленькие, тем быстрее их можно выполнить.

ЗДОРОВЬЕ

КАРЬЕРА И  
ФИНАНСЫ

САМОРАЗВИТИЕ

СЕМЬЯ

ТВОРЧЕСТВО

в этих ячейках отмечены ключевые моменты вашей жизни; отметьте то, над чем хотите поработать



Предлагаю вам  
записать здесь цели  
более детально

A large, light green hexagonal area with a white border, containing several horizontal lines for writing.

в пустых ячейках я оставила  
место для фиксации того,  
что вы хотите вписать сами



# ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

Здесь зафиксируйте свои основные параметры и общее состояние здоровья, чтобы через 3 месяца можно было отследить позитивные изменения.

	Сейчас
Мой вес	
Жировая масса, %	
ИТМ (индекс массы тела)	
Объем талии	
Объем бедер	
Объем плеча	
Общее состояние здоровья	





# В ЭТОМ КВАРТАЛЕ Я СТАВЛЮ СЕБЕ ЦЕЛИ ПО ЗДОРОВЬЮ:

обещаю себе

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

обещаю себе  
скинуть / набрать ... кг

обещаю себе проходить  
не менее ..... шагов в день

обещаю себе

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

обещаю себе

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

обещаю себе делать зарядку  
не менее ... раз в неделю  
(в этом мне поможет трекер  
полезных привычек  
на следующей странице)









**ОСТАВЛЯЙТЕ В ПЛАНЕ ДНЯ  
30-40% СВОБОДНОГО  
ВРЕМЕНИ. ВСЕГДА  
МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ  
НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ДЕЛА.  
ПОМНИТЕ: ВЫ НЕ РОБОТ!**



# ПЛАН НА МЕСЯЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ

.....

.....

.....

.....

.....

Отметьте:

■ – встречи

☆ – важное

☺ – дни рождения

☀ – отпуск

⊕ – поход к врачу

NB! – не забыть

.....  
.....  
.....  
.....

месяц



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ

ФОКУС МЕСЯЦА:

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....