



# ENERGY PLANNER

## MIRACLE

ВЛАДЕЛЕЦ \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

FACEBOOK/TELEGRAM/LINKED IN \_\_\_\_\_



Есть три мантры которые вы  
никогда не должны произносить:

Я не знаю.

Я не готов.

Я не могу.

Иоги Бхаджан



ENERGY PLANNER  
MIRACLE



# ENERGY PLANNER MIRACLE



[www.energy.planner.ru](http://www.energy.planner.ru)  
Сайт с подробной информацией  
о планере и практиках



Инструкция по использованию  
Energy Planner



Telegram channel energy planner  
Сообщество/Опыт/Единомышленники

Автор: Мария Лавринович  
Компьютерная верстка: Наталья Дегтярева

© 2021. Все права защищены. Ни одну часть этой публикации не разрешается воспроизводить,  
хранить в поисковых системах или передавать в любой форме без письменного согласия.

[www.energy.planner.ru](http://www.energy.planner.ru)

# 2023

## Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

## Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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					

## Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

## Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

## Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

## Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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		

## Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

## Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

## Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

## Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

## Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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			

## Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

# 2024

## Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

## Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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			

## Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				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

## Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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					

## Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

## Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

## Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

## Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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	

## Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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						

## Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	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			

## Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				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	

## Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

## СОДЕРЖАНИЕ

Energy management. Необходимые навыки . . . . .	9
Energy planner. Как это работает? . . . . .	11
Время. Планирование . . . . .	13
Энергия. Навыки нового тысячелетия . . . . .	15
Действие. Важно писать рукой . . . . .	17
Energy planner в цифрах . . . . .	19
Диагностика моего состояния в точке «А». . . . .	21
Я понимаю и принимаю, что. . . . .	23
Мой манифест . . . . .	25
Я через 90 дней. Dream Big . . . . .	26
План на 1-30 день . . . . .	28
Самодиагностика. 1-30 дней. . . . .	90
План на 31-60 день . . . . .	92
Самодиагностика. 31-60 дней. . . . .	154
План на 61-90 день . . . . .	156
Самодиагностика. 61-90 дней. . . . .	218
Диагностика моего состояния в точке «Б». . . . .	221
Мои планы на следующие 90 дней . . . . .	222

## ENERGY MANAGEMENT. НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ

**Energy planner** – это первый органайзер, который сочетает в себе не только управление временем, но и управление своей энергией.

Мы создали этот метод специально для того, чтобы вы могли быть максимально свободными в выборе своих способов достижения успеха и пользовались energy planner для ускорения и 100% реализации своих планов, создавая быстрый shift в достижении желаемого.

Суть технологии energy planner в том, что только вы сами, пользуясь этим органайзером своего времени и планов, выстраиваете 3 основных составляющих своей жизни:

- Энергию
- Время
- Внимание

Используйте energy planner в вашей ежедневной жизни, интегрируйте его в планирование своей работы/встреч/учебы/отдыха, а также любых желаний и задач, создавая образец своего собственного тайм-менеджмента нового уровня.

Делайте записи от руки.

Овладейте временем.

Делайте ежедневный energy set.

Станьте мастером своей технологии жизни.

ENERGY MANAGEMENT  
THE NEW MILLENIUM SKILLS

## ENERGY PLANNER. КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Сегодня в доступе есть вся информация – бесконечное множество вариантов.

Есть достаточно техник, которые описывают систему энергии и дают способы работы с ней. Достаточно курсов и книг по эффективности и тайм-менеджменту, классов по йоге, медитациям и различным практикам осознанности.

Задача не в том, чтобы читать и изучать то, как они работают. Задача не в том, чтобы СМОТРЕТЬ на то, как их делает кто то другой. Задача в том, чтобы взять и физически ДОБАВИТЬ технологию в свою ежедневную практику. В мире, где все привыкают смотреть, выигрывает тот, кто берет и ДЕЛАЕТ.

И сегодня время, когда об этом не только можно, но и нужно говорить. Это время, когда, человек полностью предоставлен управлению самим собой. Если вы не управляете собой сами – вами по умолчанию будет управлять кто то другой.

Добавив эту технологию, вы можете усилить любое ваше намерение, что поможет привести на 100% к совпадению ваших планов с реальностью.

Метод energy planner интегрирует в себе 3 составляющих:

1. Записывание своих планов от руки
2. Метода «двойного внимания» времени
3. Технологию Кундалини

Без расписанных методов покидания зоны своего комфорта. Наоборот – вы обнаружите, что уже давно находитесь в дискомфорте и вернетесь, наконец, в «зону себя».

Вы почти наверняка уже знаете, что вы хозяин своих желаний и убеждений. Так же, как вы являетесь и единственным обладателем своего внутреннего «мусора» или преград. Поэтому на странице «манифест» только вы можете заполнить свои реальные цели и понять свои собственные ограничения.

Главное условие – давайте договоримся, что вы не будете мелочиться, будете думать о реально важных для вас вещах и оценивать свои способности, исходя из «мои самые сильные возможности + удача». Я назову это так, потому, что для многих глубокое погружение в причины будет сейчас ненужным и запутывающим процессом. Вкус и аппетит появляются во время еды, а самое крепкое и ценное знание – это знание обретенное по собственному желанию.

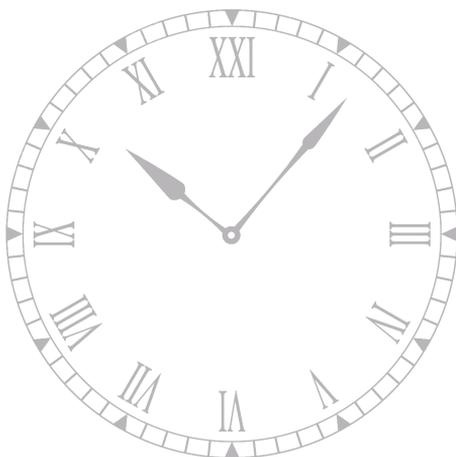
Метод который будет работать на вас эти 90 дней – это метод «распаковки» своей собственной энергии, 90% из которой, с очень большой вероятностью, запарковались за долгие годы в той части подсознания, где сформирована масса ложных представлений о своих возможностях и о том, каким вы являетесь или должны быть.

На силе воли вы никогда не уедете дальше своего нарастающего напряжения. Ваша воля стоит на службе у ваших наслаждений. Вам лишь надо определиться с тем, в чем они заключаются. Скорректируйте эти категории, и воля станет для вас мощным другом, а не предметом постоянной эксплуатации.

## ENERGY PLANNER MIRACLE

---

Вы не можете заставить время работать на себя,  
но вы можете осознавать каждую минуту  
и конвертировать ее  
в достижение своих побед.



Всем известно, что время – главный и ценный ресурс.  
Это валюта. Это кэш, если хотите.  
И вы точно много раз об этом слышали.

Вместе с **energy planner** вы перейдете на реальное понимание того, сколько энергии и времени есть на вашем ежедневном балансе, сможете перейти из ограничения формата 24 часов в сутках в свою новую реальность 5G.

В последнее время есть много доказательств того, что время многомерно. Время – это только иллюзия нашего мозга, которая состоит из воспоминаний и ощущения себя в пространстве.

На самом же деле все события прошлого и будущего происходят именно сейчас. Все, что у нас есть, – это эти записи, которые существуют в текущий момент. Фиксируя события и время – вы ловите отличие того – что вы **ДУМАЕТЕ** происходит от того, что **РЕАЛЬНО** происходит в вашей жизни.

## ВРЕМЯ. ПЛАНИРОВАНИЕ

**Если вы** хоть сколько-нибудь успешный человек, то вы наверняка знаете, как важно строить планы, записывать свои цели и задачи, и главное – сверять результаты. Без аналитики происходящего ваши записи остаются простой писаниной.

Любовь ко всему быстрому сегодня оправдана как никогда – само время «сжимается», все процессы ускоряются – все решения принимаются в секунды – пока вы скроллите ленту новостей. Сегодня самым важным становится то, на что же вы выделяете эти свои секунды – из которых складываются минуты и часы вашей жизни.

Секрет данного метода заключается в очень простой технике – каждый день вы пишете план – на одной странице, а на другой – то, что свершилось на самом деле.

Далее вы смотрите на то, сколько по количеству времени у вас «не совпало» с планом. Тут не важно – по вашей ли это вине или это такие «обстоятельства» или другие люди мешали вам. Это все, в конечном счете, и есть ваша собственная реальность – и единственным человеком, кто за это ответственен – это вы сами.

Если вы будете писать таким образом каждый день – то вы сможете увидеть, что же больше всего «ворует» ваше время, из-за чего у вас получаются такие «нестыковки», и как часто вы сами попадаете в ситуацию, что ваш день меняется по «якобы не зависящим от вас» обстоятельствам.

Как же так? – спросите вы. А так. И только так. И для того, чтобы ваши планы совпадали с реальностью на 100%, вам нужно научиться видеть свои нестыковки – по сути прокрастинацию своего времени. Это когда вы планируете Одно дело, а потом обнаруживаете себя совсем за другим занятием.

На случай отмены встречи или изменения планов – попробуйте иметь в своем доступе список дел/занятий, которыми вы давно хотели бы заняться, но на них как раз «якобы» у вас никогда не хватает времени – например изучение китайско-инопланетного языка, звонка близким, внимания тому, на что обычно у вас системно не хватает.

Можете даже пока этим не заниматься, а дать себе время просто понаблюдать, как работает ваша система времени. И уже через 3 месяца вы обнаружите минимум 48 часов «плюс» в каждой неделе своей жизни. Просто выкинув ненужный хлам, которым, по сути, являются несостоявшиеся дела и планы.

Теперь вы сможете наладить систему так, что ваша интуиция заработает. Вы сможете изначально не назначать ненужные встречи и дела, избегать людей, кто попусту тратит ваше время, и найдете энергию на то, чтобы идти на 100% за своими истинными целями, потребностями и желаниями.

Но на это вам нужна... Правильно. Энергия.

WE ARE NOT OUR AGE  
WE ARE OUR ENERGY

## ЭНЕРГИЯ. НАВЫКИ НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

В последнее время все больше ученых и естественных наук рассматривают энергетику человека, как базовое топливо для обеспечения жизнедеятельности и здоровья.

Система нашей планеты, ее экология, встроенность в космические процессы рассматривается, как неотъемлемая часть общей экосистемы, важной для ресурсного состояния человека. Сегодня уже стало примитивным думать, что свою энергию человек черпает только из сна, еды или секса.

На самом деле есть только 2 способа энергетического состояния:

- Быть «в плюсе».
- Быть «на подсосе».

В первом случае вы берете там, где ресурс бесконечен, во втором вы неосознанно включаете весь богатый спектр наработанных человечеством манипуляций по отъему энергии друг у друга.

Вы уже можете догадаться, в что в **energy planner** мы собрали для вас техники, которые как раз позволят вам брать из бесконечного. Сколько вы «унесете», и как часто будете «заправляться» – вопрос ваших аппетитов и уровня ваших желаний.

По QR-кодам на страницах ежедневника вас ждет сет с энергетической практикой на 15 минут и 2 мощные медитации (по 11 минут каждая), которыми вы можете многократно усилить свой ресурс.

Вместо того, чтобы:

- создавать привычку ходить в кабинеты, где вас «кто то исправит», лишь усиливая ту проблему, что у вас есть;
- приумножать проблему своими словами, эмоциями и вовлекать в это еще больше людей;
- опираться на пилюли, которые не только не убирают причин, а только забирают на себя часть возможностей вашего физического устройства, меняя химию вашего тела.

Вместо всего этого, вы можете распаковать свой внутренний **БЕСКОНЕЧНЫЙ** ресурс, и заставить каждую клетку из 30 триллионов клеток вашего организма буквально вибрировать в сторону исполнения **ВАС**, в сторону исполнения ваших желаний, их осознания, проявления и манифестации в жизнь.