

Пусть все время
будет продуктивным

Этот блокнот составлен Екатериной Беспярых — международным экспертом по тайм-менеджменту, PR-директором крупной косметической компании, многолетней мамой, автором онлайн-курса «Ресурсный тайм-менеджмент для женщин» и уникальной системы управления временем.



Мой основной посыл вам – грамотно планировать свои ежедневные дела, чтобы из простых планов на день вы смогли создать полноценную систему своей счастливой жизни. Для блокнота я отбирала техники и упражнения, которые помогают мне все успевать и реализоваться в самых разных сферах жизни.

Я с командой издательства создала ежедневник, который охватит все сферы жизни и поможет делать максимум и с удовольствием.

СЕТКА ГОДА

Главные события года

Январь

Февраль

Май

Июнь

Сентябрь

Октябрь

Март


Апрель

Июль

Август


Ноябрь

Декабрь



Безусловно,
хорошо писать цели на год в декабре
или перед днем рождения, но
если вдруг сейчас, когда вы читаете эту
книгу, не канун Нового года
и ваш день рождения еще не скоро,
то отбросьте все сомнения и прямо
сегодня займитесь планированием.
Не нужно вечно ждать понедельника –
стоит просто начать.

Но если вы не можете без какого-то
определенного стартового дня,
то дождитесь понедельника
и **НАЧИНАЙТЕ.**



КОЛЕСО БАЛАНСА

Оцените свою жизнь по 8 сферам:

- Здоровье
- Окружение
- Семья, личная жизнь
- Карьера, бизнес
- Деньги, финансы
- Духовность, творчество
- Личностный рост
- Яркость жизни

Например, если финансов хватает только на оплату жилья, проезд и еду, то оцениваем сферу на 2–3 балла, если с друзьями все хорошо и вы часто проводите время вместе, то смело ставьте 8–10 баллов, если партнер и родители любят вас и вы балуете друг друга приятными сюрпризами, то ставьте высокий балл в эту сферу.



КАРТА ЖИЗНИ

Выделите полчаса, чтобы представить свою жизнь через год. Как выглядит эта идеальная картинка, чем вы заняты? Вообразить свою идеальную жизнь нужно по каждому сектору колеса баланса. Только будьте реалистичны: у вас в запасе год, поэтому мечтать о миллионных заработках, когда у вас кредиты и долги, не стоит. Намного лучше представить, что у вас закрыты основные кредиты и накоплена какая-то посильная сумма. То же самое и в секторе отношений: если сейчас у вас нет партнера, то мечтать, что через год у вас будет семья и здоровенький первенец, чересчур оптимистично, хотя и это в принципе возможно.

ПРОГРАММА МАКСИМУМ НА ЭТОТ ГОД

Распишите желаемые результаты, которых вы достигнете за год по сферам колеса баланса.

Здоровье

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Окружение

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

