

ЛИЧНЫЙ УМНЫЙ ДНЕВНИК

365



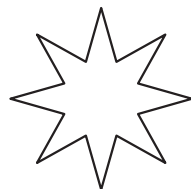
ПЛАНЫ. МЫСЛИ.
ТВОЙ РИТМ.

ЦентрМаг

ЭТОТ ГОД / МОЯ ИСТОРИЯ

Личный умный дневник

365



Планы. Мысли. Твой ритм.

Начало _____

Давай знакомиться



МОЁ ИМЯ

ЕСЛИ ДНЕВНИК НАЙДЁТСЯ, СВЯЖИСЬ СО МНОЙ

ЗАЧЕМ МНЕ ЭТОТ ГОД

Можно заполнять выборочно. Здесь твои правила.

В своём ритме

Начать можно в любой день.



01 / УТРО

Выбери одно главное дело и три небольших шага.

02 / В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Запиши встречи, идеи и то, что хочется сохранить.

03 / ВЕЧЕР

Отметь свой ритм и то, что сегодня получилось.

04 / КАЖДЫЕ СЕМЬ ДНЕЙ

Подведи короткий итог и выбери следующий шаг.

ГДЕ ЧТО НАЙТИ

Планы месяца: 9-20 / Дни 001-365: 21-385

Итоги, списки и заметки: 386-396

Карта года

Важное, на что хочется оставить время.



Я И МОЁ СОСТОЯНИЕ

БЛИЗКИЕ И ОБЩЕНИЕ

ДЕЛО И РАЗВИТИЕ

ОТДЫХ И НОВЫЙ ОПЫТ

Три цели на год

Пусть каждая начинается с посильного действия.



01 / ЧЕГО ХОЧУ

Как пойму, что получилось

Первый шаг / когда

02 / ЧЕГО ХОЧУ

Как пойму, что получилось

Первый шаг / когда

03 / ЧЕГО ХОЧУ

Как пойму, что получилось

Первый шаг / когда

То, что поддерживает

Список, к которому можно возвращаться.



ЧТО ДАЁТ МНЕ СИЛЫ

ЛЮДИ И МЕСТА, ГДЕ МНЕ ХОРОШО

ЧТО Я МОГУ УПРОСТИТЬ ИЛИ ОТПУСТИТЬ

От идеи к действию

Одна важная задача, разложенная на шаги.



МОЙ ПРОЕКТ / ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

	Следующий шаг	Когда	Готово
1			
2			
3			
4			

ЕСЛИ ВОЗНИКНЕТ ПРЕПЯТСТВИЕ, ТО Я...

Маленькие шаги

Выбери одну привычку для начала.



ЧТО Я ХОЧУ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНО

ПОСЛЕ КАКОГО СОБЫТИЯ Я ЭТО СДЕЛАЮ

САМАЯ ПРОСТАЯ ВЕРСИЯ НА ЗАНЯТОЙ ДЕНЬ

Если был перерыв, просто начни со следующего шага.

МЕСЯЦ

01

Название / год

ОДИН ГЛАВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Проставьте даты: календарь подходит для любого месяца.

ПРИВЫЧКИ: ОТМЕЧАЙ МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Привычка	1		5		10		15		20		25		31

Лимит расходов В резерв

Событие, которого жду

МЕСЯЦ

12

Название / год

ОДИН ГЛАВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Проставьте даты: календарь подходит для любого месяца.

ПРИБЫЧКИ: ОТМЕЧАЙ МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Привычка	1		5		10		15		20		25		31

Лимит расходов В резерв

Событие, которого жду

ДЕНЬ 001

Дата _____

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО



ЕЩЁ ТРИ ШАГА

ВРЕМЯ / ВСТРЕЧИ







МОЙ РИТМ

Энергия



Сон

_____ ч



Одна полезная привычка



МЫСЛИ, ИДЕИ, НАБЛЮДЕНИЯ

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ / ЗА ЧТО СПАСИБО

Вот каким был год

Заметь пройденный путь.



ТРИ СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ

ЧЕМ Я ГОРЖУСЬ

ЧЕМУ МЕНЯ НАУЧИЛ ЭТОТ ГОД

Беру с собой



ЧТО ХОЧУ ПРОДОЛЖАТЬ

ЧТО ГОТОВО ОСТАТЬСЯ В ПРОШЛОМ

ПЕРВЫЙ ШАГ В СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Деньги: общая картина

Заполняй в удобной для тебя валюте.



Месяц	Доход	Расход	В резерв
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			

Идея для более спокойного бюджета

Это меня вдохновило

Книги, фильмы, музыка, места и разговоры.



Название / событие	Что хочу запомнить



Мои люди

Кому хочется написать или позвонить.



Имя	Контакт / о чём поговорить

ЦентрМаг

Пусть полежит здесь

Идеи, к которым можно вернуться позже.



ЦентрМаг

Место для мыслей



ЦентрМаг

Место для мыслей



ЦентрМаг

Место для мыслей



ЦентрМаг

Место для мыслей



ЦентрМаг

ЦентрМаг



**Большие планы.
Маленькие шаги.
Твоя история.**



365 ДНЕЙ

Чтобы замечать главное.