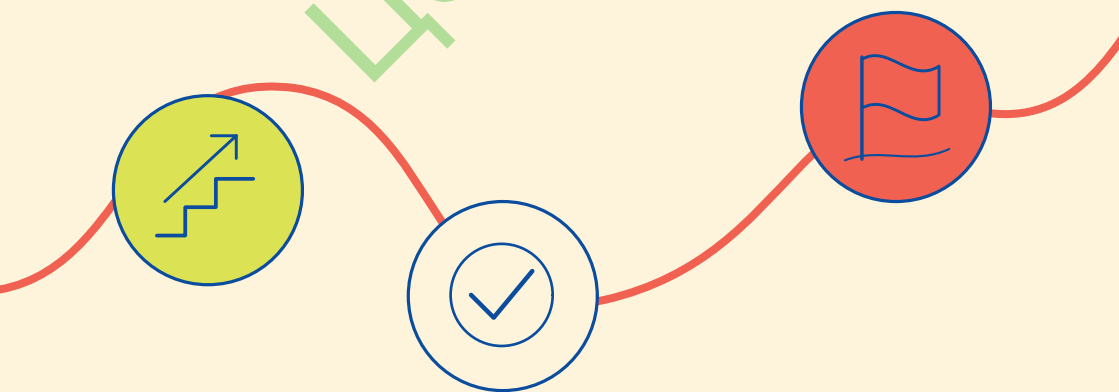


Купить Планер целей на 90 дней

ПЛАНЕР ЦЕЛЕЙ

НА

90 ДНЕЙ



**МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ.
БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ.**

ЦентрМаг

ПЛАНЕР ЦЕЛЕЙ

90

ДНЕЙ

Здесь начинается мой маршрут.

ЭТОТ ПЛАНЕР ПРИНАДЛЕЖИТ



ДАТА СТАРТА

ДАТА ФИНИША

Любая дата подходит для первого шага.

ПЕРЕД СТАРТОМ

От цели к действию



Планер не привязан к календарю. Начать можно в любой день.

01

Выбрать важное

Определите до трёх целей. Для каждой запишите, зачем она вам и как вы узнаете, что она достигнута.

02

Назначить следующий шаг

Разбейте 90 дней на этапы. Каждую неделю выбирайте результат и действия, которые к нему ведут.

03

Двигаться и замечать

Одна страница - один день. Отмечайте главный шаг, фактический результат и то, что помогло.

04

Сверяться и менять план

Подводите итоги недели. На 30-й и 60-й день проверьте цели и при необходимости измените маршрут.

12 полных недель и финальные 6 дней. Пропуск - повод скорректировать следующий шаг, а не начинать заново.

01 / ОРИЕНТИРЫ

Моя точка старта



Сначала заметить, что уже есть. Потом выбрать, что менять.

ЧТО СЕЙЧАС ЗАНИМАЕТ МОИ МЫСЛИ

ЧТО УЖЕ ПОЛУЧАЕТСЯ И ПОДДЕРЖИВАЕТ МЕНЯ

КАКИЕ ПЕРЕМЕНЫ СДЕЛАЮТ ЭТИ 90 ДНЕЙ ЦЕННЫМИ

МОЁ СЛОВО ИЛИ ФРАЗА НА ЭТОТ ПЕРИОД

01 / ОРИЕНТИРЫ

Выбираю главное



Необязательно заполнять все три цели. Одной важной достаточно.

01

МОЯ ЦЕЛЬ

02

МОЯ ЦЕЛЬ

03

МОЯ ЦЕЛЬ

ЧТО Я ОСОЗНАННО ОТЛОЖУ НА ПОТОМ

Меньше направлений - больше внимания к важному.

02 / КАРТА ЦЕЛИ



Моя цель 01

Сформулируйте результат так, чтобы его можно было проверить.

ЧЕГО Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ К 90-МУ ДНЮ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ЛИЧНО ДЛЯ МЕНЯ

Показатель	Сейчас	К финишу

Единица измерения / признак готового результата

ПЕРВЫЙ ШАГ

КОГДА

Для качественной цели опишите наблюдаемый признак готовности.

Карта 90 дней



Один ясный результат на каждый этап по каждой выбранной цели.

Цель	Дни 1-30	Дни 31-60	Дни 61-90
1			
2			
3			

С ЧЕГО НАЧНУ В БЛИЖАЙШИЕ 48 ЧАСОВ

04 / ЗАПАСНОЙ ПЛАН

Если станет трудно



Заранее свяжите возможную помеху с конкретным действием.

ЕСЛИ ...

ТО Я ...

ЕСЛИ ...

ТО Я ...

ЕСЛИ ...

ТО Я ...

МИНИМАЛЬНЫЙ ШАГ В СЛОЖНЫЙ ДЕНЬ

На что я опираюсь



Время, среда и помощь людей - тоже часть плана.

люди и помощь

ЗНАНИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ

ЧТО Я ПОДГОТОВЛЮ ИЛИ УПРОЩУ В СВОЕЙ СРЕДЕ

ВРЕМЯ В НЕДЕЛЮ

ДОПУСТИМЫЕ РАСХОДЫ

С КЕМ И КОГДА ОБСУЖУ ПРОГРЕСС

06 / ПОВТОРЕНИЕ



Действия с опорой

Выберите до трёх небольших действий, связанных с вашими целями.

01**ДЕЙСТВИЕ И ЕГО МИНИМАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ**

После чего / где / как часто?

02**ДЕЙСТВИЕ И ЕГО МИНИМАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ**

После чего / где / как часто?

03**ДЕЙСТВИЕ И ЕГО МИНИМАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ**

После чего / где / как часто?

Еженедельный трекер находится на странице плана недели.
Отмечайте выбранные дни; ежедневная серия не обязательна.

90 маленьких шагов



Отметьте день, когда сделали значимый шаг, даже небольшой.

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

КАКОЙ ШАГ ДЛЯ МЕНЯ СЧИТАЕТСЯ ЗНАЧИМЫМ

Отметки показывают опыт, а не оценивают вас.

НЕДЕЛЯ 01 / ДНИ 01-07

Фокус недели



Период: _____ → _____

КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ

Цель	Ключевое действие	Когда	Готово

МОИ ПОВТОРЯЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Действие	1	2	3	4	5	6	7

Отметки: + сделано, - не сделано, · не планировалось.

Моя опора на эту неделю: _____

НЕДЕЛЯ 01 / МОЙ ДЕНЬ

День 01

Дата: _____

Мой ресурс: 1 2 3 4 5 / 1 - мало сил, 5 - много

ГЛАВНЫЙ ШАГ

ЦЕЛЬ № ____

ЕЩЁ ДВА ПОСИЛЬНЫХ ДЕЛ

☐

☐

КОГДА И ГДЕ ЗАЙМУСЬ ГЛАВНЫМ

РЕЗУЛЬТАТ ДНЯ / ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ



Следующий шаг: _____

НЕДЕЛЯ 05 / МОЙ ДЕНЬ

День 30

Дата: _____

Мой ресурс: 1 2 3 4 5 / 1 - мало сил, 5 - много

ГЛАВНЫЙ ШАГ**ЦЕЛЬ №** ____**ЕЩЁ ДВА ПОСИЛЬНЫХ ДЕЛ**☐

☐

КОГДА И ГДЕ ЗАЙМУСЬ ГЛАВНЫМ

РЕЗУЛЬТАТ ДНЯ / ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ

Следующий шаг: _____

Сверка маршрута

Посмотрите на факты и решите, что важно дальше.



Цель	План этапа	Факт сейчас	Что мешает
1			
2			
3			

КАКИЕ ПЕРЕМЕНЫ Я УЖЕ ЗАМЕЧАЮ

Что стоит отметить или отпраздновать?

КОНТРОЛЬНАЯ ТОЧКА / ДЕНЬ 30

Настраиваю план



Изменение цели может быть осознанным решением.

Цель	Оставить / изменить / убрать	Новый ориентир
1		
2		
3		

ОДНО ИЗМЕНЕНИЕ, КОТОРОЕ ОБЛЕГЧИТ ПУТЬ

МОЙ БЛИЖАЙШИЙ ШАГ И ДАТА



Замечаю результат

План можно менять. Сохраняйте то, что помогает двигаться.

МОЯ ГЛАВНАЯ ПОБЕДА НЕДЕЛИ

Цель	Было	Стало	Изменение
1			
2			
3			

ЧТО ПОМОГЛО

ЧТО ИЗМЕНЮ

СЛЕДУЮЩИЙ ВАЖНЫЙ ШАГ

ФИНИШ / 01

Мои 90 дней



Сравните точку старта и сегодняшний результат.

Цель	На старте	План	Получилось
1			
2			
3			

ЧЕМ Я ГОРЖУСЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО

То, что изменилось



Важные перемены не всегда измеряются числами.

ЧТО Я ТЕПЕРЬ УМЕЮ ИЛИ ДЕЛАЮ ИНАЧЕ

ЧТО Я УЗНАЛ(А) О СЕБЕ

КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЯВИЛИСЬ

ФИНИШ / 03

Коллекция побед



Соберите моменты, которые хочется помнить.

01

02

03

04

05

06

ЦентрМаг

ФИНИШ / 04

Беру с собой



Опыт этого периода пригодится в следующем.

ДЕЙСТВИЯ И ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ОСТАВЛЮ

ОТ ЧЕГО Я ГОТОВ(А) ОТКАЗАТЬСЯ

ЛЮДИ И ОПОРЫ, КОТОРЫМ Я БЛАГОДАРЕН(НА)

ФИНИШ / 05

Пауза и награда



Дайте себе время заметить сделанное.

КАК Я ОТМЕЧУ ЭТОТ ПУТЬ

ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ

ЧТО Я ХОЧУ СКАЗАТЬ СЕБЕ СЕГОДНЯ

ФИНИШ / 06

Следующий маршрут



Продолжить, изменить направление или сделать паузу - ваш выбор.

КАКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЗОВЁТ МЕНЯ ДАЛЬШЕ

КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ

ОДИН ПЕРВЫЙ ШАГ

ДАТА

МОЯ ОПОРА

СВОБОДНЫЕ СТРАНИЦЫ

Поле для идей



Мысли, схемы, наброски и всё, чему нужно место.

ЦентрМаг

СВОБОДНЫЕ СТРАНИЦЫ

Поле для идей



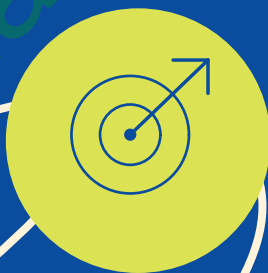
Мысли, схемы, наброски и всё, чему нужно место.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

ПЛАН ЕСТЬ. ТЕПЕРЬ ШАГ.

В своём темпе.
В своём направлении.



ЦЕЛЬ → ШАГ → РЕЗУЛЬТАТ

90 дней для важного.