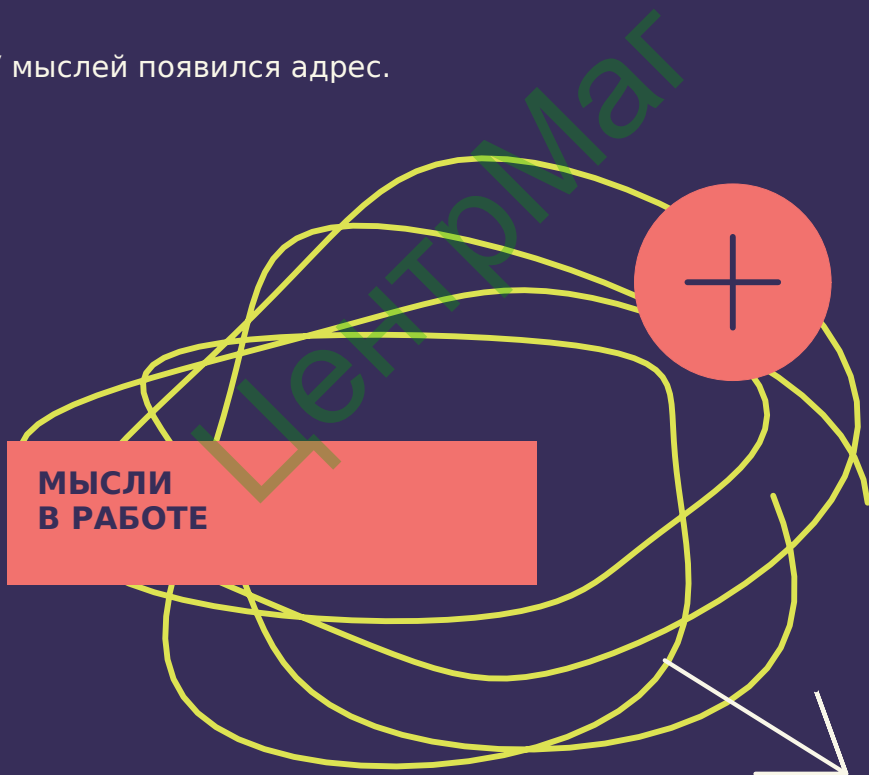


НЕДАТИРОВАННЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

Купить Недатированный ежедневник.
Записки сумасшедшего. У мыслей есть место

ЗАПИСКИ СУМАСШЕДШЕГО

У мыслей появился адрес.



12 НЕДЕЛЬ / 84 ДНЯ

A5

ЦентрМаг

ЗАПИСКИ СУМАСШЕДШЕГО

Ежедневник А5
12 недель в своём ритме



ЭТОТ ЕЖЕДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

НАЧАЛО / ОКОНЧАНИЕ

Планы можно менять. Мысли можно записывать любые.



Как это работает

Начните в любой день. Даты вписываются от руки.

01 Сначала неделя

Выберите результат, важные сроки и первый шаг.
Оставьте в плане место для незапланированного.

02 Затем один день

Запишите главное дело. Разделите встречи и задачи.
Для времени используйте удобные вам интервалы.

03 Вечером короткий итог

Отметьте сделанное, запишите одну хорошую вещь.
Для переноса задачи укажите новую дату.

04 Раз в неделю пересмотр

Посмотрите, что сработало и что стоит упростить.
Вернитесь к целям и выберите следующий шаг.

Отметки: ☐ задача ✓ готово > перенос x отмена

Трекер и итог дня заполняйте по желанию.



Что сейчас важно

Три результата, ради которых хочется действовать.

01

РЕЗУЛЬТАТ / КАК Я ПОЙМУ, ЧТО ГОТОВО

ПЕРВЫЙ ШАГ

СРОК

02

РЕЗУЛЬТАТ / КАК Я ПОЙМУ, ЧТО ГОТОВО

ПЕРВЫЙ ШАГ

СРОК

03

РЕЗУЛЬТАТ / КАК Я ПОЙМУ, ЧТО ГОТОВО

ПЕРВЫЙ ШАГ

СРОК



Карта ежедневника

Печатные номера страниц внутри блока.

НЕДЕЛЯ	ПЛАН	ДНИ	ИТОГ
01	6-7	8-14	15
02	16-17	18-24	25
03	26-27	28-34	35
04	36-37	38-44	45
05	46-47	48-54	55
06	56-57	58-64	65
07	66-67	68-74	75
08	76-77	78-84	85
09	86-87	88-94	95
10	96-97	98-104	105
11	106-107	108-114	115
12	116-117	118-124	125

126 Идеи на потом

127 Свободные записи

128 Итоги 12 недель



Горизонт 12 недель

Ключевая дата, событие или маленькая цель недели.

НЕД.	ПЕРИОД	ОСНОВНОЙ ОРИЕНТИР
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		

ЧТО Я ХОЧУ СОХРАНИТЬ В СВОЁМ РИТМЕ



Неделя 01

Период: _____

ГЛАВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НЕДЕЛИ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

РЕЗУЛЬТАТ / ЗАДАЧА	СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ	СРОК

ЖДУ ОТВЕТ / ОТ КОГО / КОГДА НАПОМНИТЬ

ЧТО МОЖНО УПРОСТИТЬ ИЛИ НЕ ДЕЛАТЬ



Неделя в деталях

Фиксируйте только то, что привязано ко времени.

ДЕНЬ / ДАТА	ВСТРЕЧИ, СРОКИ, СОБЫТИЯ
ПН ____	
ВТ ____	
СР ____	
ЧТ ____	
ПТ ____	
СБ ____	
ВС ____	

ТРИ ПРИВЫЧКИ / ПО ЖЕЛАНИЮ

ДЕЙСТВИЕ	П	В	С	Ч	П	С	В

Мой отдых на этой неделе: _____

Сегодня

___ / ___ / ____

День недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ

РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПЛАН

ЗАДАЧИ И МЕЛОЧИ

✓	ЗАДАЧА

Запас времени / пауза: _____

МЫСЛИ БЕЗ ФИЛЬТРА

ИТОГ ДНЯ

Что получилось?

Перенос на: _____

Сегодня

___ / ___ / ___

День недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ

РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПЛАН

ЗАДАЧИ И МЕЛОЧИ

✓	ЗАДАЧА

Запас времени / пауза: _____

МЫСЛИ БЕЗ ФИЛЬТРА

ИТОГ ДНЯ

Что получилось?

Перенос на:

Сегодня

___ / ___ / ___

День недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ

РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПЛАН

ЗАДАЧИ И МЕЛОЧИ

✓	ЗАДАЧА

Запас времени / пауза: _____

МЫСЛИ БЕЗ ФИЛЬТРА

ИТОГ ДНЯ

Что получилось?

Перенос на: _____

Сегодня

___ / ___ / ___

День недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ

РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПЛАН

ЗАДАЧИ И МЕЛОЧИ

✓	ЗАДАЧА

Запас времени / пауза: _____

МЫСЛИ БЕЗ ФИЛЬТРА

ИТОГ ДНЯ

Что получилось?

Перенос на:

Сегодня

___ / ___ / ___

День недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ

РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПЛАН

ЗАДАЧИ И МЕЛОЧИ

✓	ЗАДАЧА

Запас времени / пауза: _____

МЫСЛИ БЕЗ ФИЛЬТРА

ИТОГ ДНЯ

Что получилось?

Перенос на:

Сегодня

___ / ___ / ___

День недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ

РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПЛАН

ЗАДАЧИ И МЕЛОЧИ

✓	ЗАДАЧА

Запас времени / пауза: _____

МЫСЛИ БЕЗ ФИЛЬТРА

ИТОГ ДНЯ

Что получилось?

Перенос на:

Сегодня

___ / ___ / ____

День недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ

РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ	ПЛАН

ЗАДАЧИ И МЕЛОЧИ

✓	ЗАДАЧА

Запас времени / пауза: _____

МЫСЛИ БЕЗ ФИЛЬТРА

ИТОГ ДНЯ

Что получилось?

Перенос на: _____



Пауза и пересмотр

Не оценка себя, а настройка следующей недели.

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ / МОИ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ

ЧТО ПОМОГАЛО И ЧТО ОТВЛЕКАЛО

ЧТО Я ИЗМЕНЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

ПЕРЕНЕСТИ ОСОЗНАННО

ЗАДАЧА	НОВАЯ ДАТА / ШАГ



Идеи на потом

Пусть хорошая мысль не превращается в срочное дело.

ИДЕЯ	ПЕРВЫЙ ШАГ	ВЕРНУСЬ

ОДНА ИДЕЯ, КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ ПРОВЕРИТЬ



Свободные записи

Здесь можно думать в любом направлении.

ЦентроМар



Что изменилось

Вернитесь к трём результатам на странице 3.

ЧТО УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ

ЧТО Я УЗНАЛ(А) О СВОЁМ РИТМЕ

ЧТО ХОЧУ ПРОДОЛЖИТЬ

СЛЕДУЮЩИЙ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Эта история может продолжаться.

ЦентрМаг

У МЫСЛЕЙ ЕСТЬ МЕСТО.

Для важных дел.

Для внезапных идей.

Для жизни между планами.

ЗАПИШИ.

