

## ПЛАНЕР ПРИНАДЛЕЖИТ

ИМЯ

ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС

ТЕЛЕФОН

# 2019

## Январь

Пн	7	14	21	28	
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

## Февраль

Пн	4	11	18	25
Вт	5	12	19	26
Ср	6	13	20	27
Чт	7	14	21	28
Пт	1	8	15	22
Сб	2	9	16	23
Вс	3	10	17	24

## Март

Пн	4	11	18	25	
Вт	5	12	19	26	
Ср	6	13	20	27	
Чт	7	14	21	28	
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	31

## Апрель

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс	7	14	21	28	

## Май

Пн	6	13	20	27	
Вт	7	14	21	28	
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

## Июнь

Пн	3	10	17	24	
Вт	4	11	18	25	
Ср	5	12	19	26	
Чт	6	13	20	27	
Пт	7	14	21	28	
Сб	1	8	15	22	29
Вс	2	9	16	23	30

## Июль

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	31
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс	7	14	21	28	

## Август

Пн	5	12	19	26	
Вт	6	13	20	27	
Ср	7	14	21	28	
Чт	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	31
Вс	4	11	18	25	

## Сентябрь

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29

## Октябрь

Пн	7	14	21	28	
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

## Ноябрь

Пн	4	11	18	25	
Вт	5	12	19	26	
Ср	6	13	20	27	
Чт	7	14	21	28	
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	

## Декабрь

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	31
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29

# 2020

## Январь

Пн	6	13	20	27	
Вт	7	14	21	28	
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

## Февраль

Пн	3	10	17	24	
Вт	4	11	18	25	
Ср	5	12	19	26	
Чт	6	13	20	27	
Пт	7	14	21	28	
Сб	1	8	15	22	29
Вс	2	9	16	23	

## Март

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	31
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29

## Апрель

Пн	6	13	20	27	
Вт	7	14	21	28	
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

## Май

Пн	4	11	18	25	
Вт	5	12	19	26	
Ср	6	13	20	27	
Чт	7	14	21	28	
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	31

## Июнь

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс	7	14	21	28	

## Июль

Пн	6	13	20	27	
Вт	7	14	21	28	
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

## Август

Пн	3	10	17	24	31
Вт	4	11	18	25	
Ср	5	12	19	26	
Чт	6	13	20	27	
Пт	7	14	21	28	
Сб	1	8	15	22	29
Вс	2	9	16	23	30

## Сентябрь

Пн	7	14	21	28	
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

## Октябрь

Пн	5	12	19	26	
Вт	6	13	20	27	
Ср	7	14	21	28	
Чт	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	31
Вс	4	11	18	25	

## Ноябрь

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29

## Декабрь

Пн	7	14	21	28	
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

---

**Нежные #MY HAPPY PLAN созданы для того, чтобы каждые три месяца перед тобой были чистые страницы и новое пространство для постановки целей**

---

**Настройся на полезные упражнения и техники.  
Вдохновись мотивирующим оформлением и цитатами,  
которые, как по волшебству, попадают на глаза  
в самый нужный момент**

**Формулируй цели, расставляй приоритеты и делай то,  
что казалось невозможным.**

**ВМЕСТЕ У НАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

# ИНСТРУКЦИЯ

## ПЛАНЕР НА МЕСЯЦ

ЭТОТ БЛОК СОБИРАЕТ В ОДНОМ МЕСТЕ ВСЕ СОБЫТИЯ МЕСЯЦА

БЛАГОДАря ЕМУ ТЫ НЕ ЗАБУДЕШЬ ПРО ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

МЕСЯЦ

понедельник	вторник	среда	четверг

ДЕВИЗ МЕСЯЦА

ЦЕЛЬ №1 НА ЭТОТ МЕСЯЦ

## ПЛАНЕР НА НЕДЕЛЮ

НЕДЕЛЯ

понедельник	вторник	среда	четверг

ЦЕЛЬ №1 НА ЭТОТ МЕСЯЦ

ЗВОНИКИ

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПИСЬМА

MUST-DO НЕДЕЛИ

БУДЕТ ПОМНИТЬ ЗА ТЕБЯ ВАЖНЫЕ ОБЕДЫ, ПОХОД НА МАНИКЮР И В ТЕАТР

ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

ПОКУПКИ

## ПЛАНЕР НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СЕГОДНЯ

MUST-DO

ЗВОНИКИ / ПИСЬМА / ВСТРЕЧИ

ИДЕИ

С НИМ ТЫ УЖ ТОЧНО НЕ ЗАБУДЕШЬ НИ ПРО ОДНУ ВАЖНУЮ ВСТРЕЧУ, ЗВОНОК ИЛИ СРОЧНОЕ ЗАДАНИЕ!

---

МИР ВОКРУГ ТЕБЯ КРУТИТСЯ СЛОВНО ЗАВЕДЕННЫЙ – КАЖДЫЙ ДЕНЬ СПЕШКА, СУЕТА И НОВЫЕ ЗАДАЧИ, НО КОГДА ОСТАНАВЛИВАЕШЬСЯ И ВСПОМИНАЕШЬ СВОИ ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ, ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТСЯ ЧТО К НИМ-ТО ТЫ НЕ ПРИБЛИЗИЛСЯ НИ НА ШАГ. ДАВАЙ-КА НАУЧИМСЯ ВСЕГДА ДОСТИГАТЬ ЖЕЛАЕМОГО!

1

## КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

ЕСТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ – SMART. ЭТО АББРЕВЕАТУРА И ВОТ ЧТО ОЗНАЧАЕТ КАЖДАЯ БУКВА.

**SPECIFIC** — КОНКРЕТНАЯ;  
**MEASURABLE** — ИЗМЕРИМАЯ;  
**ACHIEVABLE** — ДОСТИЖИМАЯ;  
**RELEVANT** — РЕЛЕВАНТНАЯ  
**TIMED** — ОПРЕДЕЛЕННАЯ  
ПО ВРЕМЕНИ

## **S** — ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЧЕТКОЙ И КОНКРЕТНОЙ.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ ФИТНЕС-КЛУБ – ЦЕЛЬ НЕКОНКРЕТНАЯ. ПОСЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОЛТОРА ЧАСА – ЦЕЛЬ КОНКРЕТНАЯ. И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ СФОРМУЛИРОВАНА В ПОЗИТИВЕ. ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ СЛАДКОЕ – ПЛОХАЯ ЦЕЛЬ. ВЕСИТЬ 55 КГ – ЭТО ОТЛИЧНАЯ ЦЕЛЬ.

## **M** — ИЗМЕРИМАЯ.

ПОСТАВЛЕННАЯ ВАМИ ЦЕЛЬ ДОЛЖНА ИМЕТЬ ИЗМЕРИМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. РАЗБОГАТЕТЬ – НЕИЗМЕРИМАЯ ЦЕЛЬ. ИМЕТЬ К КОНЦУ ГОДА НА СЧЕТЕ В БАНКЕ 3 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ – ЦЕЛЬ КОНКРЕТНАЯ И ИЗМЕРИМАЯ. КОГДА СЛОЖНО ПОНЯТЬ, ЧЕМ ИЗМЕРИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, ИЗБЕГАЙ ФОРМУЛИРОВОК «Я ПОЙМУ ПО СВОИМ ОЩУЩЕНИЯМ». ОЩУЩЕНИЯ – ВЕЩЬ СУБЪЕКТИВНАЯ, И ТЫ МОЖЕШЬ ОСТАНОВИТЬСЯ, ТАК И НЕ ДОСТИГНУВ ЦЕЛИ, ИЛИ ПРОДОЛЖАТЬ ВЕЧНЫЙ БОЙ С ТЕНЬЮ.

## **A** — ДОСТИЖИМАЯ.

У ТЕБЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ, ХОТЯ БЫ В ПОТЕНЦИАЛЕ. НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ РЕСУРСЫ (ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ) ДЛЯ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ЛИБО ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ СПОСОБНА ЭТИ РЕСУРСЫ ОБРЕСТИ. ПОДУМАЙ, ЧТО У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЕЩЕ ПРИОБРЕСТИ? УВЕРЕНА, ЧТО МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ? НЕ СТАВЬ СЕБЕ ЦЕЛИ, В РЕАЛЬНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ КОТОРЫХ ТЫ НЕ ВЕРИШЬ. БЕЗ ВЕРЫ В УСПЕХ ДАЖЕ ЧЕРЕПАХА С МЕСТА НЕ СДВИНЕТСЯ!

## **R** — РЕЛЕВАНТНАЯ

ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ИНТЕРЕСНОЙ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНОЙ ДЛЯ ТЕБЯ. НЕ ВЕДИСЬ НА ТО, ЧТО ТЕБЕ ГОВОРЯТ ДРУГИЕ. СТАВЬ ЦЕЛИ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ И ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ – ТЕБЕ ПРОСТО НЕ ХВАТИТ МОТИВАЦИИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ!

ТВОЯ ЦЕЛЬ ДОЛЖНА СОГЛАСОВЫВАТЬСЯ С ДРУГИМИ ЖИЗНЕННЫМИ ЦЕЛЯМИ, НЕ ПРОТИВОРЕЧИТЬ ИМ. НАПРИМЕР, ПОСТАВИВ ЦЕЛЬ ВСТАВАТЬ РАНЬШЕ, ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ И ЛОЖИТЬСЯ РАНЬШЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ, ИЛИ ИСКАТЬ ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СВОИХ СИЛ.

## **T** — ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПО ВРЕМЕНИ.

ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКО ПОСТАВЛЕНЫ СРОКИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ. ДЛЯ КОГО-ТО ЭТОТ ПУНКТ ОКАЖЕТСЯ САМЫМ СЛОЖНЫМ – СТАВИМ СВОЕЙ ЦЕЛИ КОНКРЕТНЫЙ СРОК ИСПОЛНЕНИЯ. КОГДА Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ? КАКОЙ ЭТО БУДЕТ ГОД, МЕСЯЦ, ДЕНЬ? НЕ БОЙСЯ ПОМЕЧАТЬ, НАШ МОЗГ УЖЕ ЗНАЕТ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ. И НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ЦЕЛЬ, НЕ ОПРЕДЕЛЕННАЯ ВО ВРЕМЕНИ, ВСЕГО ЛИШЬ МЕЧТА!

**А ЕЩЕ ЦЕЛИ БЕЗ ЧЕТКОГО ТАЙМИНГА ОБРЕЧЕНЫ НА ПРОВАЛ,  
ТАК КАК ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЮТСЯ «НА ПОТОМ».**

## 2

## КАК ПРИНИМАТЬ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

ИНОГДА ТАК ТРУДНО БЫВАЕТ СКАЗАТЬ «ДА» ИЛИ «НЕТ» В МОМЕНТ, КОГДА ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО, СПОСОБНОЕ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ. А ВЕДЬ ИМЕННО ТАКИЕ РЕШЕНИЯ КАК ПРАВИЛО И СТОЯТ НА ПУТИ К НАШИМ ГЛАВНЫМ ЦЕЛЯМ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПРОСТУЮ И ИНТУИТИВНО ПОНЯТНУЮ ТЕХНИКУ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВЫБРАТЬ НУЖНЫЙ ОТВЕТ. ОНА СОЗДАНА НА ПРИМЕРЕ УСПЕШНО ИСПОЛЪЗУЕМОЙ В МЕНЕДЖМЕНТЕ ТЕХНИКИ SWAT-АНАЛИЗ.

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ПЕРЕД ТОБОЙ ВСТАЕТ СЛОЖНЫЙ ВОПРОС, НАРИСУЙ ПЕРЕД СОБОЙ ВОТ ТАКУЮ ТАБЛИЧКУ.

ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
ВОЗМОЖНОСТИ	УГРОЗЫ

ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ СКАЗАЛА «ДА». ЗАПИШИ В ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ВСЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЭТОГО РЕШЕНИЯ.

В ГРАФЕ ВОЗМОЖНОСТИ – ОПИШИ ПЕРСПЕКТИВЫ, КОТОРЫЕ В БУДУЩЕМ ТЕБЯ ЖДУТ, БЛАГОДАРЯ ПЛЮСАМ. В ГРАФЕ «УГРОЗЫ» – ВСЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МИНУСОВ.

ЕСЛИ УГРОЗЫ ПОЛУЧИЛИСЬ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УСТРАШАЮЩИЕ, ЧЕМ ВОЗМОЖНОСТИ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ, ТО РЕШЕНИЕ ЛУЧШЕ ПРИНЯТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ. И НАОБОРОТ..



### 3

## СЛИШКОМ МНОГО И ПРОСТО НЕРЕАЛЬНО

ЭТО КОГДА МЫ ХОТИМ ВСЕ И СРАЗУ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЦЕЛЕЙ ОЧЕНЬ МНОГО, ЧТО ВСЕ ВМЕСТЕ ОНИ ТОЧНО НЕДОСТИЖИМЫ? НА ПОМОЩЬ ТЕБЕ ПРИДЕТ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ СОЗДАНА ДАВНО, НО РАБОТАЕТ ИДЕАЛЬНО, КАК В ЕЖЕДНЕВНОМ ПЛАНИРОВАНИИ. ТАК И В ДОЛГОСРОЧНОМ.

СОСТАВИВ СПИСОК СВОИХ ЦЕЛЕЙ – РАСКИДАЙ ИХ ПО РАЗНЫМ КВАДРАТАМ.

### СРОЧНО И ВАЖНО

ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПЛАНИРОВАНИИ ЭТОТ КВАДРАТ ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ПУСТЫМ. ЕСЛИ ТЕБЕ ВСЕ ЖЕ НУЖНО ЕГО ЗАПОЛНИТЬ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ТЫ НАХОДИШЬСЯ В СОСТОЯНИИ ВЕЧНЫХ АВРАЛОВ И СРЫВАЮЩИХСЯ ДЕДЛАЙНОВ. СТОИТ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ. ПРОВЕРЬ СВОИ ЦЕЛИ НА СООТВЕТСТВИЕ ЭТОМУ КВАДРАТУ:

- НЕВЫПОЛНЕНИЕ ЦЕЛИ ГРОЗИТ ОТБРОСИТЬ ТЕБЯ ДАЛЕКО НАЗАД
- НЕВЫПОЛНЕНИЕ ЦЕЛИ МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ НЕПРИЯТНОСТИ

ЕСЛИ ОТВЕТЫ НА ОБА ТЕЗИСА ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ – ПЕРЕНЕСИ ЗАДАЧУ В ДРУГОЙ КВАДРАТ, ЭТО СНИЗИТ ОЩУЩЕНИЕ ТРЕВОГИ.

### ВАЖНО И НЕ СРОЧНО

ЭТО САМЫЙ ВАЖНЫЙ КВАДРАТ, ОН ПОЗВОЛЯЕТ ТЕБЕ ДОСТИГАТЬ СВОИ ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ БЕЗ СПЕШКИ И С УМОМ. НО ЕСЛИ НЕ БУДЕШЬ СЛЕДИТЬ ЗА СРОКАМИ. ВСЕ МОЖЕТ ПЕРЕНЕСТИСЬ В ПРЕДЫДУЩИЙ КВАДРАТ, А ПРО НЕГО ТЫ УЖЕ ВСЕ ЗНАЕШЬ.

### СРОЧНО И НЕ ВАЖНО

ЭТО ОПАСНЫЕ ДЕЛА, КОТОРЫЕ ТОРМОЗЯТ ТВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. МНОГИЕ ПУТАЮТ ВАЖНОСТЬ И СРОЧНОСТЬ. СЮДА ЧАСТО ПОПАДАЮТ БЫТОВЫЕ ДЕЛА И СПОНТАННЫЕ ВСТРЕЧИ. ОНИ ОТРЫВАЮТ ТЕБЯ ОТ ЗАПЛАНИРОВАННЫХ ВАЖНЫХ ДЕЛ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЕСТИСЬ НА НИХ, ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС «ПРИБЛИЖАЕТ ЛИ МЕНЯ К МОИМ ЦЕЛЯМ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?». И ЕСЛИ ОТВЕТ «НЕТ» - СМЕЛО ВЫЧЕРКИВАЙ ЭТО ДЕЛО ИЗ СПИСКА.

### НЕ ВАЖНО И НЕ СРОЧНО

ЭТО ЛЮБИМЫЙ КВАДРАТ, ГДЕ ДЕЛА ЧАСТО БЫВАЮТ ПРИЯТНЫМИ, НО ПРИ ЭТОМ ПОГЛОЩАЮТ МНОГО ВРЕМЕНИ И ЭНЕРГИИ. ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ, СОЦСЕТИ, ТЕЛЕВИЗОР И ПРОЧЕЕ. ВСЕ, ЧТО МОЖНО ПОСОВЕТОВАТЬ – ПОМЕНЬШЕ ИМИ ЗАНИМАТЬСЯ. А ОТ НЕКОТОРЫХ ОТКАЗАТЬСЯ ВООБЩЕ. НАЙДИ СВОИХ «ПОЖИРАТЕЛЕЙ ВРЕМЕНИ» И ИЗБАВЬСЯ ОТ НИХ.

	<b>СРОЧНО</b>	<b>НЕ СРОЧНО</b>
<b>ВАЖНО</b>		
<b>НЕ ВАЖНО</b>		

**КАРАБКАЙСЯ ТОЛЬКО НА ОДНУ ГОРУ! ПОТОМ ПОКОРИШЬ ДРУГУЮ)**

**АРТЕМИЙ ЛЕБЕДЕВ ОДНАЖДЫ ЕМКО И ТОЧНО ОТВЕТИЛ НА ЭТОТ ВОПРОС «НИКАК. ОСТАВАЙТЕСЬ В Ж..ПЕ».**

**НУ А ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ, ТО ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ, КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЦЕЛИ РЕАЛИЗОВЫВАЛИСЬ БЫСТРО И ЧЕТКО.**

- 1 РАЗБЕЙ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ НА КОРОТКИЕ ЗАДАЧИ И ВПИШИ ИХ В ПЛАНЕР НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**
  - 2 НАЧИНАЙ НЕ С ПОНЕДЕЛЬНИКА, А ПРЯМО СЕЙЧАС.**
  - 3 РЕГУЛЯРНО КРУТИ В ГОЛОВЕ ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА. СМАКУЙ ЕГО И ПРЕДСТАВЛЯЙ ВО ВСЕХ КРАСКАХ, СЛОВНО УЖЕ ОБРЕЛА ТО, ЧТО ХОТЕЛА.**
-

# ТО, ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРНА

НАПИШИ ЗДЕСЬ ВСЕ, ЧЕГО ТЫ ДОСТИГЛА И ЧТО У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ.  
ПЕРЕЧИТЫВАЯ ЭТОТ СПИСОК В БУДУЩЕМ ТЫ БУДЕШЬ ПОДНИМАТЬ СЕБЕ  
НАСТРОЕНИЕ И ЧУВСТВОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12






13

14

15



# МЕСЯЦ

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>
			
			
			
			
			

## ДЕВИЗ МЕСЯЦА

---

<i>пятница</i>	<i>суббота</i>	<i>воскресенье</i>	<i>идеи</i>

**ЦЕЛЬ №1 НА ЭТОТ МЕСЯЦ**