

ЕЖЕДНЕВНИК

Метод Глеба Архангельского

2018



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва

2018

[>>>](http://kniga.biz.ua)



Друзья!

Наше Время — самое ценное из того, что у нас есть. Потерянные деньги можно заработать, потерянное время потеряно навсегда. Время — это материал, из которого сделана наша жизнь. И если мы говорим «Не хватает времени!», это значит, мы не управляем своей жизнью, проживаем ее, что называется, «как попало».

Есть несколько простых правил, которые помогут вам сделать свое Время насыщенным, осмысленным и результативным. Нужно знать свои цели, понимать, к чему ты стремишься и чего хочешь достичь. Нужно записывать свои дела, выделяя главное, сортируя дела по смыслу и времени. И наконец, нужно доводить дела до конца, даже если некоторые из них неприятны или трудны.

В этом вам поможет Ежедневник, который вы держите в руках. Кроме дней, разграфленных по нашей методике жестко-гибкого планирования, вы найдете в нем советы на каждый рабочий день по планированию времени, расположенные в логическом порядке. Можно следовать советам по мере течения дней года, а можно выбирать совет случайным образом.

Пользуйтесь Ежедневником для вдумчивого планирования вашего времени — и оно будет к вам дружелюбно. Вам всегда будет хватать времени на работу и отдых, на семью и друзей, на увлечения и радости жизни.

Если вы захотите задать мне вопрос, свяжитесь со мной с помощью твиттера twitter.com/glebarhangelsky. Там же читайте ежедневные ТМ-советы и получите ссылки на актуальные ТМ-публикации.

УСПЕВАЙТЕ ВСЁ!

Глеб Архангельский

Напишите нам на info@tminvest.ru с пометкой «Ежедневник: дополнительные материалы», укажите ваши Ф.И.О., должность, компанию, город и контактные телефоны. Получите бесплатный комплект дополнительных электронных материалов — видеороликов, статей и др.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Ф.И.О. _____

Адрес _____

Домашний телефон _____

Мобильный телефон _____

Место работы _____

Рабочий телефон _____

E-mail _____

Группа крови _____

Прочие данные _____

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

2018

ЯНВАРЬ

нед	1	2	3	4	5
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	

МАЙ

нед	18	19	20	21	22
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	

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39
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

2019

ЯНВАРЬ

нед	1	2	3	4	5
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	

МАЙ

нед	18	19	20	21	22
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	

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39	40
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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
пн		5	12	19	26
вт		6	13	20	27
ср		7	14	21	28
чт	1	8	15	22	
пт	2	9	16	23	
сб	3	10	17	24	
вс	4	11	18	25	

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
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	

ОКТАБРЬ

нед	40	41	42	43	44
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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
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	

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
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

ОКТАБРЬ

нед	40	41	42	43	44
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	

МАРТ

нед	9	10	11	12	13
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	

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30	31
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	

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
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	
вс	4	11	18	25	

МАРТ

нед	9	10	11	12	13
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

ИЮЛЬ

нед	27	28	29	30	31
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	

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
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	

АПРЕЛЬ

нед	13	14	15	16	17	18
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35
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	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52	1
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	

АПРЕЛЬ

нед	14	15	16	17	18
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35
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	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52	1
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	

Купить книгу на сайте [>>>](http://kniga.biz.ua)

2020

ЯНВАРЬ

нед	1	2	3	4	5
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

нед	5	6	7	8	9
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

нед	9	10	11	12	13	14
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

нед	14	15	16	17	18
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

нед	18	19	20	21	22
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

нед	23	24	25	26	27
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

нед	27	28	29	30	31
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

нед	31	32	33	34	35	36
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

нед	36	37	38	39	40
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	

ОКТАБРЬ

нед	40	41	42	43	44
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

нед	44	45	46	47	48	49
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

нед	49	50	51	52	53
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	

2021

ЯНВАРЬ

нед	1	2	3	4	5
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

ФЕВРАЛЬ

нед	6	7	8	15	22
пн	1	8	15	22	29
вт	2	9	16	23	
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	

МАРТ

нед	10	11	12	13	14
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	

АПРЕЛЬ

нед	14	15	16	17	18
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	
вс	4	11	18	25	

МАЙ

нед	18	19	20	21	22	23
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	

ИЮНЬ

нед	23	24	25	26	27
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	

ИЮЛЬ

нед	27	28	29	30	31
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35	36
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	

СЕНТЯБРЬ

нед	36	37	38	39	40
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	

ОКТАБРЬ

нед	40	41	42	43	44
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

НОЯБРЬ

нед	45	46	47	48	49
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	

ДЕКАБРЬ

нед	49	50	51	52	53
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	

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
2018			
2019			
2020			
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			
2026			
2027			
2028			
2029			

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

[illegible]

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

КАРТА ГОДА ПО МЕСЯЦАМ И КЛЮЧЕВЫМ ОБЛАСТЯМ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май		
Июнь		
Июль		
Август		
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

[illegible]

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

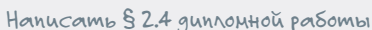
[illegible]



Здесь вы пишете главное дело дня, продвигающее вас к целям из Стратегической картонки.



Здесь Лягушка — неприятное дело, которое вы долго откладывали.



Здесь ежедневный бифштекс, небольшой кусочек Слона — объемного и длительного дела.

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

Здесь вы выписываете Гибкие задачи — то, что нужно сделать сегодня, но не важно, в какое именно время. Более важные [2-3] выделите цветом, и выделяйте лучшее время им.

- Позвонить в Бета-Лизинг, подтвердить время и место встречи

08.00

- Заехать в банк, забрать выписки

09.00

- Разослать список поручений по итогам совещания

10.00

- Перевести 24 000 онлайн-Сервису

12.00 Совещание: распределить задачи на неделю

- Отдать пальто в химчистку

13.00

14.00

15.00 Встреча Бета-Лизинг:
согласовать условия по 4 этапу

16.00

17.00

18.00

19.00 Бассейн

20.00

21.00



Здесь вы ведете Мемуарник и записываете Главное событие дня — возможно, главное дело или главное впечатление, что-то наиболее достойное памяти в этот день. Рядом впишите ту вашу Ценность, на основе которой это событие стало главным.



Здесь вы записываете «промежуточные радости» — небольшие награды за достижение результатов по Слонам и Лягушкам.

1 ЯНВАРЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

январь 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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

This image shows a vertical sheet of white paper designed as a timeline or log. On the left side, there are time labels starting at 08.00 and increasing by one-hour increments down to 21.00. Each label is positioned next to a horizontal blue line that spans the width of the page. Below each labeled line, there are two additional unlabeled horizontal blue lines, providing space for notes or entries corresponding to that specific hour. The entire page is filled with these sets of three parallel horizontal lines, creating a structured grid for recording information over a 13-hour period.

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

В конце ежедневника вы найдете лист, из которого можно вырезать **Стратегическую картонку**. Выпишите на нее ваши ключевые цели (как личные, так и рабочие) на текущий год.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

2 ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

январь 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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

[illegible]

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Начинайте планирование дня со взгляда на вашу Стратегическую картонку. Подумайте: «Какой шаг я могу сделать сегодня, чтобы достичь этих целей?»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

3

СРЕДА

январь

PH RT CP VT PT C5 BC PH RT CP VT PT C5 BC PH RT CP VT PT C5 BC PH RT CP VT PT C5 BC PH RT CP



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____

18.00 _____

19.00 _____

20.00 _____

21.00 _____



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Целей не должно быть много. Это 3–5–7 важнейших достижений, которые вы по-настоящему хотите реализовать в ближайшие несколько месяцев.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

4 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

январь 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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

This image shows a vertical sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. On the left side, there are time markings in black text: 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, and 21.00. Each time marking is followed by two horizontal blue lines, creating a series of rectangular boxes for notes or activities throughout the day. The paper is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Ставя цели, используйте конкретные, измеримые формулировки — «Повысить личный доход на 20% к сентябрю», «Снизить вес на 4 кг в течение II квартала» и т. п.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

5 ЯНВАРЯ
ПЯТНИЦА

январь 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



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

[illegible]

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Шаг к целям из картонки — это **Главное дело дня** (в верхней части страницы, под восклицательным знаком). Выделяйте этому делу лучшее время, не дайте текучке и мелочам вытеснить его.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

6 ЯНВАРЯ
СУББОТА

январь ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР
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



» ГИБКИЕ ДЕЛА НА НЕДЕЛЮ

7 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



НЕДЕЛЯ 1 » СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>