

## ВВЕДЕНИЕ В ЕЖЕДНЕВНИК

Visual Planner был придуман для людей, которые ценят свое время, занимаются саморазвитием, хотят сделать жизнь более организованной и достичь в ней чего-то большего.

Этот позитивный bullet journal подойдет и тем, кто впервые решил вести ежедневник, и тем, кто уже давно в теме, и всем, кто любит держать под контролем всё, что происходит в жизни.

Я расскажу, как с ним работать. Давайте пойдём от общего к частному.

Visual Planner имеет простую и удобную систему заполнения. Она базируется на планировании, основанном на самоанализе. Для начала вам нужно будет проанализировать не столько свои планы и цели, сколько самих себя и свою жизнь, найти и зафиксировать исходную точку, в которой вы находитесь сейчас, — и сделать ее отправной. В ежедневнике вы найдете вопросы для такого самоанализа. Постарайтесь ответить себе на них максимально честно.

На следующем этапе нужно будет подумать, чего вы хотите достичь в ближайшие год, 5 и 20 лет. Техника долгосрочного планирования в данном случае больше связана с визуализацией. «Любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившаяся там, окажет воздействие на вашу жизнь» — утверждает канадский писатель и тренер по саморазвитию Джон Кехо. Четко понимая, к чему вы хотите прийти в долгосрочной перспективе, вы не будете нуждаться в дополнительной мотивации, ставя перед собой цели высокого уровня.

Попробуйте нарисовать в воображении картину вашего будущего — представьте свой идеальный день через 5 и 10 лет. Советую прописать его детально — где вы, с кем, чем наполнен ваш день, чем именно вы занимаетесь и т.д. Выйдите за любые рамки и забудьте о границах: дайте волю своему «хочу», используя технику «мечтать не вредно», — пишите всё, что хочется, без отговорок, учитесь слышать себя. Разворот «Мечтать не вредно» прокачивает внутреннюю функцию «хочу» — и это замечательно,

ведь мир открывается и дает возможности только тем, кто мечтает. А дальше — планируйте...

Долгосрочные результаты достигаются за счет ежедневных действий. Джон Хопкинс отмечает: «Мы планируем наперед, но действуем каждый день». Вы найдете в ежедневнике разворот «Лучшие события года» — его нужно будет заполнять постоянно, записывая, что и когда случилось. Напоминать себе о счастье, которого в жизни много. Не упускать эти моменты и быть благодарными за них.

«Книжная полка» и «Фильмы и сериалы» — трекеры для книг и фильмов. Фиксируйте, что прочитано и просмотрено, ставьте оценки.

Теперь о планировании, сроках и временных отрезках. Планировать сразу на год вперед — не всегда рационально, потому что невозможно предугадать, что случится в течение года и как изменятся наши потребности. Да, в начале года у всех всегда много амбициозных целей и, конечно, их стоит запланировать. Затем нужно разделить год на отрезки длиной в три месяца. Потом планируем на месяц, неделю, каждый день. И помните: важны каждая неделя, день, минута. И планировать свои действия стоит именно в рамках этих небольших отрезков, не полагаясь на то, что еще целый год впереди. Если мы поставим 20 целей на год, то, вероятно, не сможем осуществить и половины задуманного, потому что за 12 месяцев непременно что-то забудется, что-то изменится, а в чем-то сама собой отпадет надобность. А когда у нас есть, к примеру, отрезок длиной в три месяца, мы можем четко сфокусироваться на трех самых больших целях, установленных в рамках этого периода, и достичь их. Потому что будем знать о ближайших конкретных задачах и сумеем всё детально распланировать как по шагам, так и по времени выполнения. Отложить что-то тоже не получится, так как срок сжатый.

Важно отметить, что ставить цели на три месяца нужно постоянно сверяясь с колесом баланса. Техника простая, известная и эффективная. Расскажу, как это работает. Необходимо проанализировать точку своего состояния «здесь и сейчас»: оценить

восемь сфер жизни по уровню удовлетворенности от 0 до 10. Затем проанализировать каждую сферу: «Что не нравится? Чего хочется? Как этого достичь?» **В данном случае речь уже не о мечтах, а о четком, детальном представлении и понимании ситуации.** И только тогда можно будет составить реальный план действий.

О постановке целей. Рекомендую выбирать три цели на три месяца, исходя из необходимости коррекции «отстающих» сфер, где есть острая необходимость подтянуть уровень удовлетворенности. Все сферы нашей жизни связаны друг с другом, а значит, невозможно быть счастливым, если в каких-то из них есть проблемы.

Планируем месяц. В развороте вас ждут блоки «Фокус месяца» — сосредоточьтесь на трех основных целях, основываясь на ваших трехмесячных планах. Обязательно отметьте в календаре важные события, встречи, дни рождения и всё, о чем важно не забыть.

Обращаю особое внимание на трекер привычек: привычки, которые вы хотите приобрести или от которых хотите избавиться, лучше выбирать с учетом ваших задач на три месяца. Так легче отслеживать ежедневный прогресс — двигаетесь ли вы к глобальным целям.

Трекер благодарностей за месяц. Практика благодарности поднимает настроение, помогает увидеть хорошее в каждом дне и сосредоточиться на счастье. На чем сфокусированы наши мысли, то к нам и притягивается. Мысли — это магниты. Чем больше хорошего мы будем замечать, тем больше его будет в жизни. Заполнять этот трекер нужно каждый день — утром или вечером, как вам удобнее, — важна регулярность и смена фокуса, внимание на положительных событиях.

Трекеры достижений и настроения нужны нам для включения осознанности. Легко жить на автопилоте, но намного сложнее быть честным с собой и трезво анализировать свою жизнь. Только отслеживая свои успехи и настроение, можно понять, как и куда мы двигаемся, есть ли рост. Это влияет и на самооценку, мы

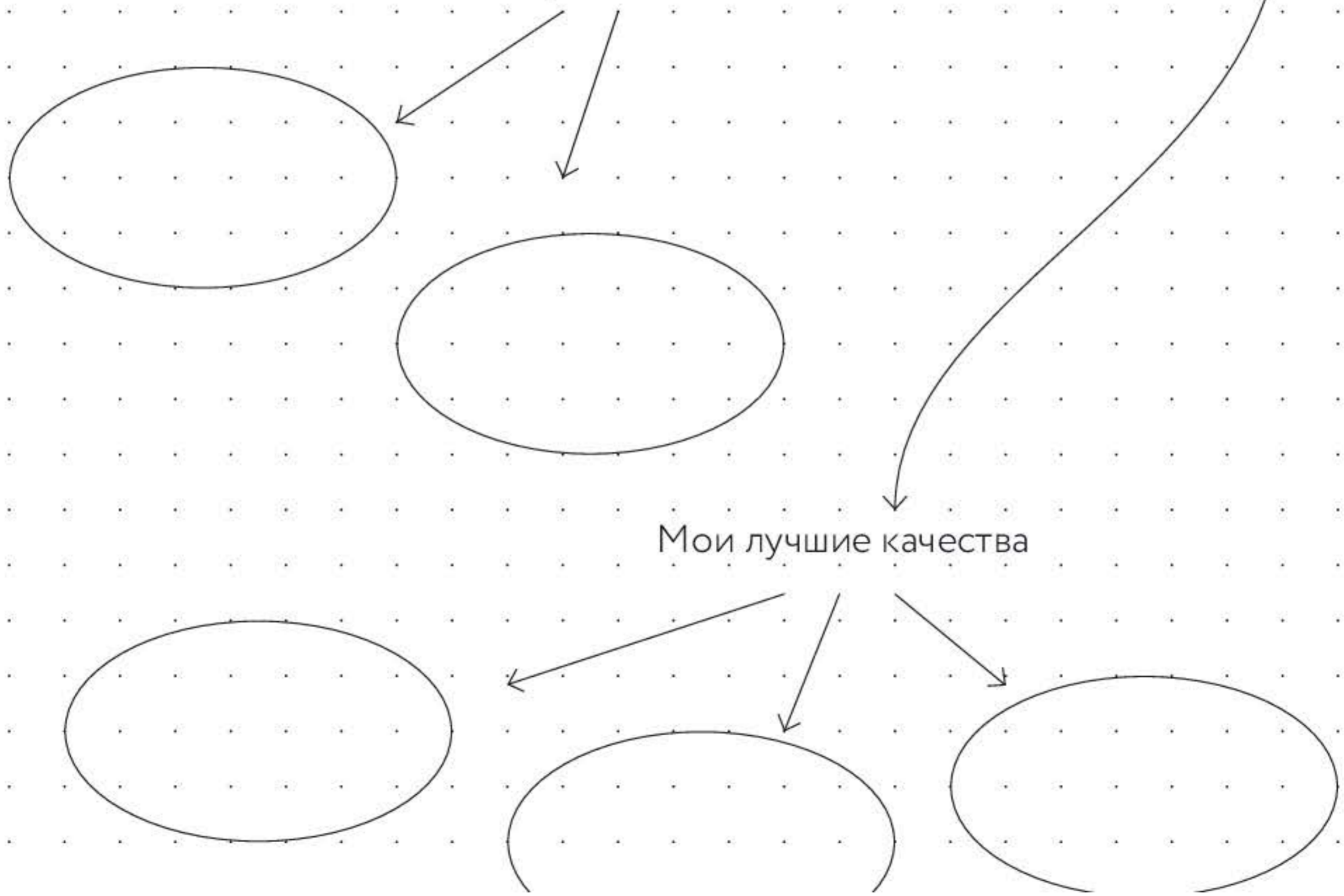
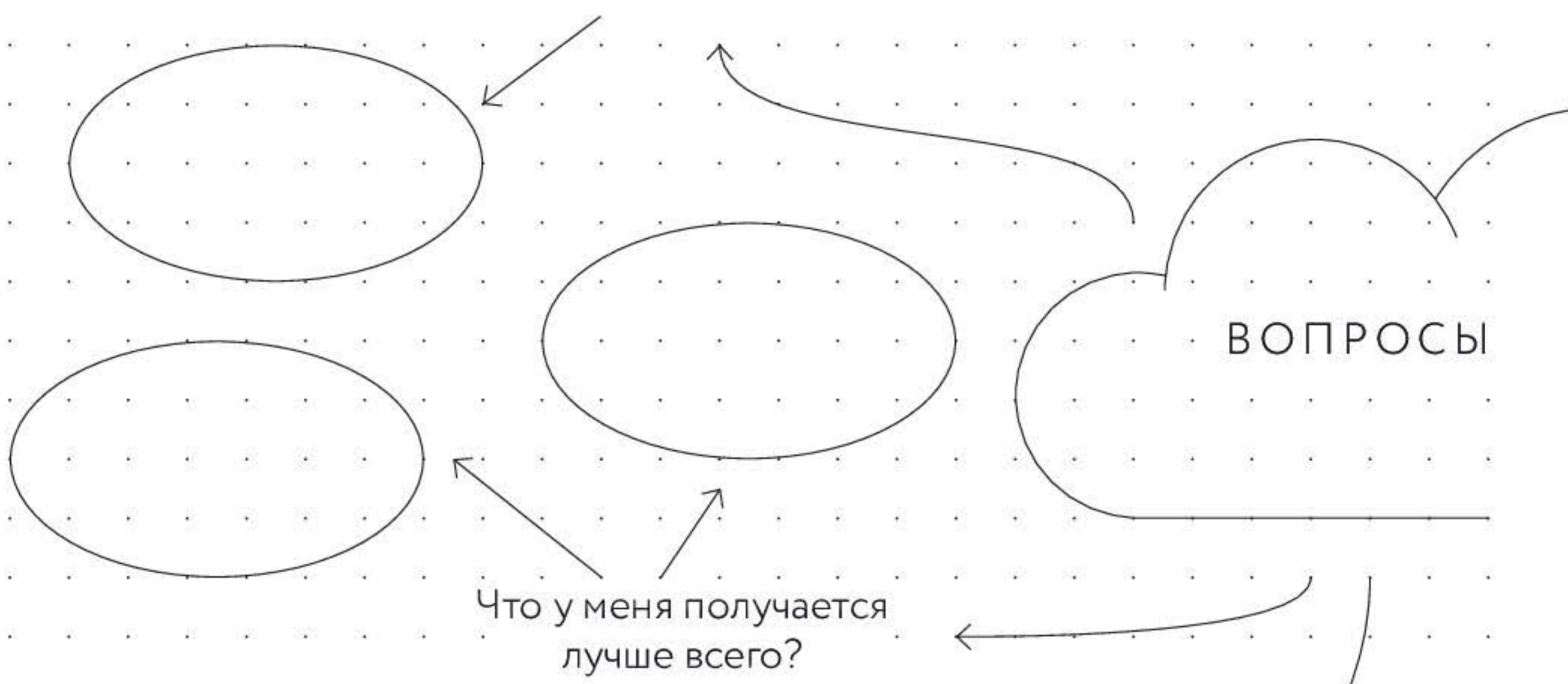
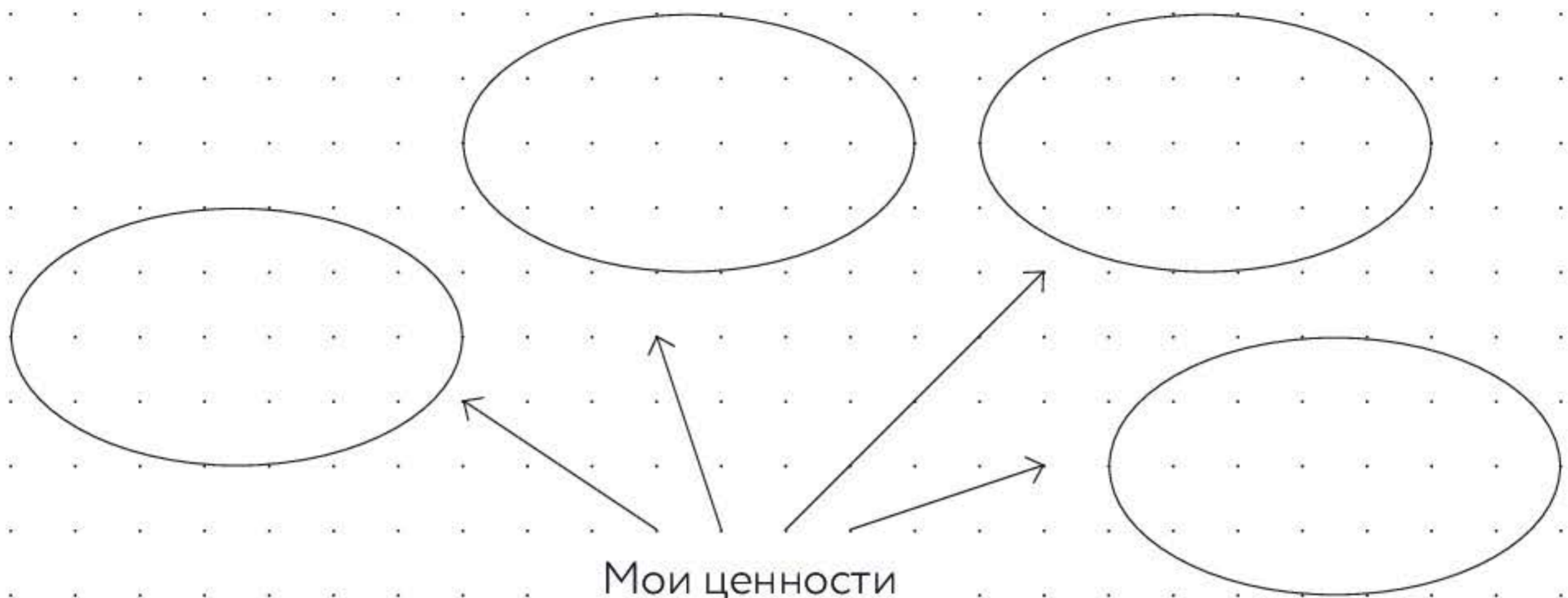
перестаем занижать ее, видя собственные достижения и успехи. Или наоборот — приходим к осознанию, что пора что-то менять, когда понимаем, что изо дня в день нас преследует плохое настроение.

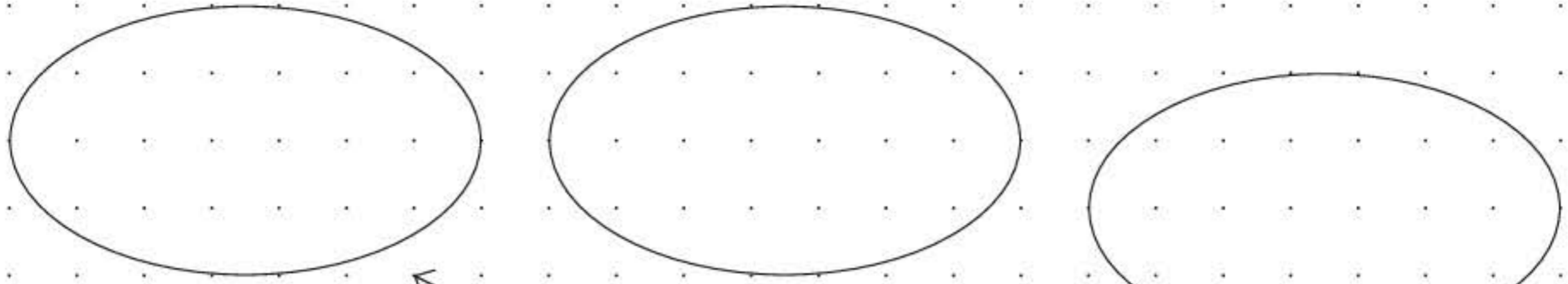
Теперь я расскажу о ежедневном планировании. Каждый день мы начинаем с записи трех главных задач-приоритетов, которые ведут нас к долгосрочным целям в рамках планов на три месяца. Кроме них, в жизни обычно есть много других дел, и мы прописываем их. В первую очередь фиксируем задачи, привязанные ко времени, которые нельзя упустить в рутине дел. В отдельную колонку выписываем все остальные. Каждый день мы настраиваемся на осознанную жизнь — создаем аффирмации, задаем вопросы себе, подводим промежуточные итоги.

В конце месяца мы также обязательно подводим итоги, основываясь на анализе своих действий и событий. Такая техника отлично помогает научиться брать в свои руки ответственность за себя и свою жизнь. Подведение итогов позволяет понять прогресс, сделать выводы, не повторять ошибок и не совершать новых.

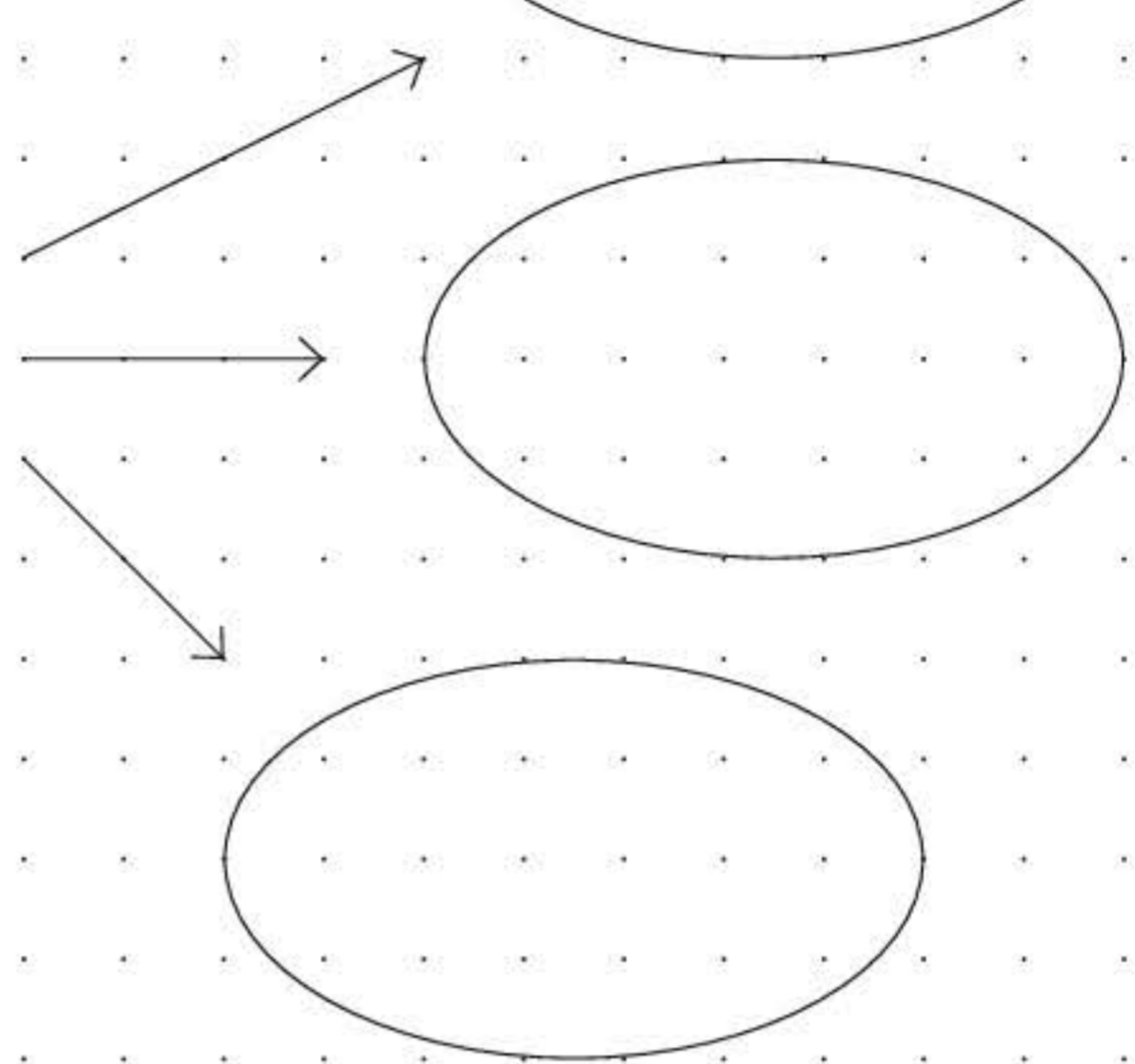
Признавая ответственность, мы переходим к осознанности и реальным действиям. Это позволяет нам отказаться от роли жертвы и не прожить жизнь впустую. Подведя итоги, мы отмечаем, насколько удовлетворены результатом, и начинаем новый период планирования.

Время летит незаметно и быстро, но с Visual Planner вы сможете полноценно проживать каждый день, не выбиваясь из сил, поддерживая баланс ресурсов и достигая тех целей, которые для вас действительно важны.



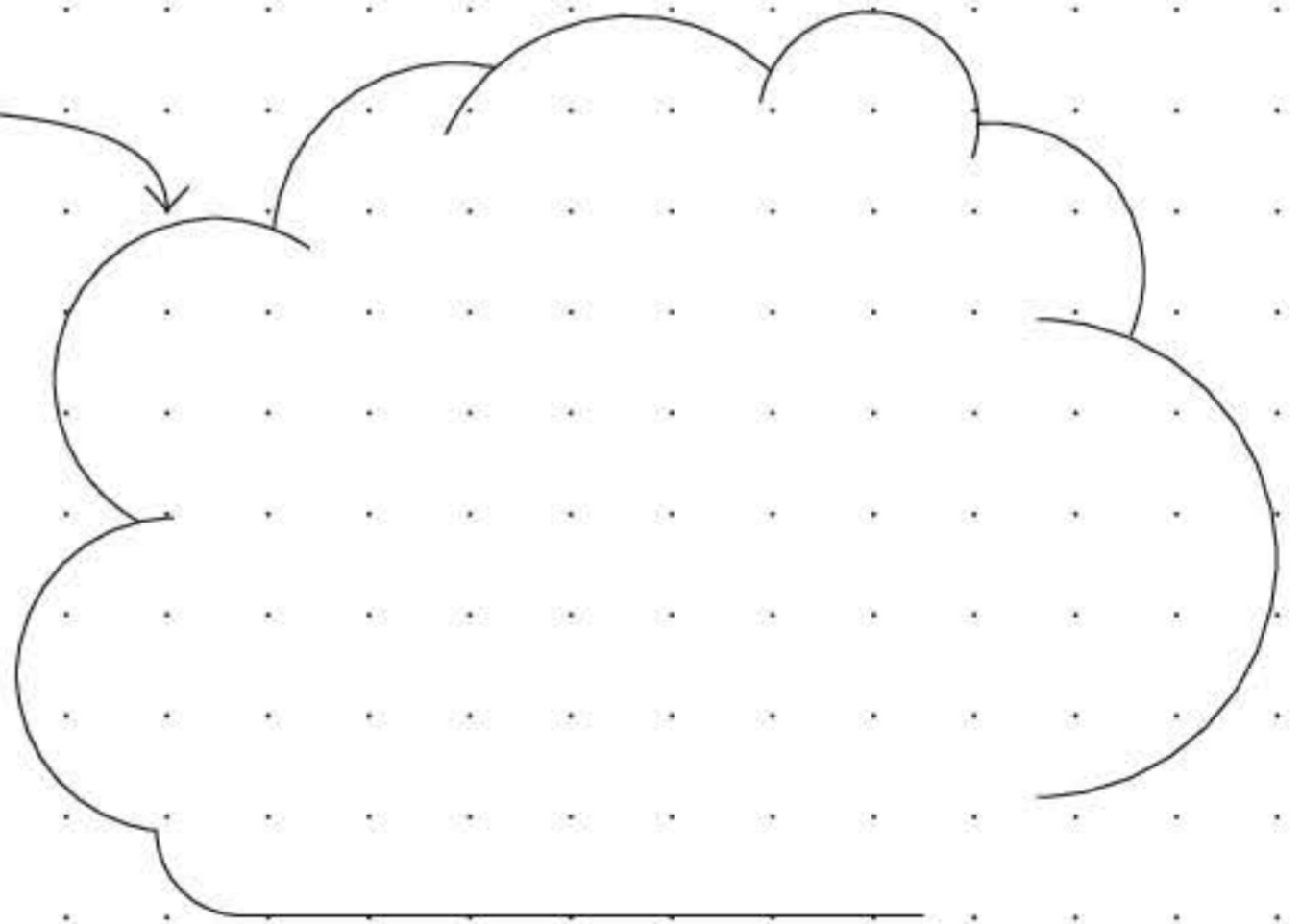


Что удалось бы сделать  
в этом году, если бы у меня  
были все необходимые  
ресурсы

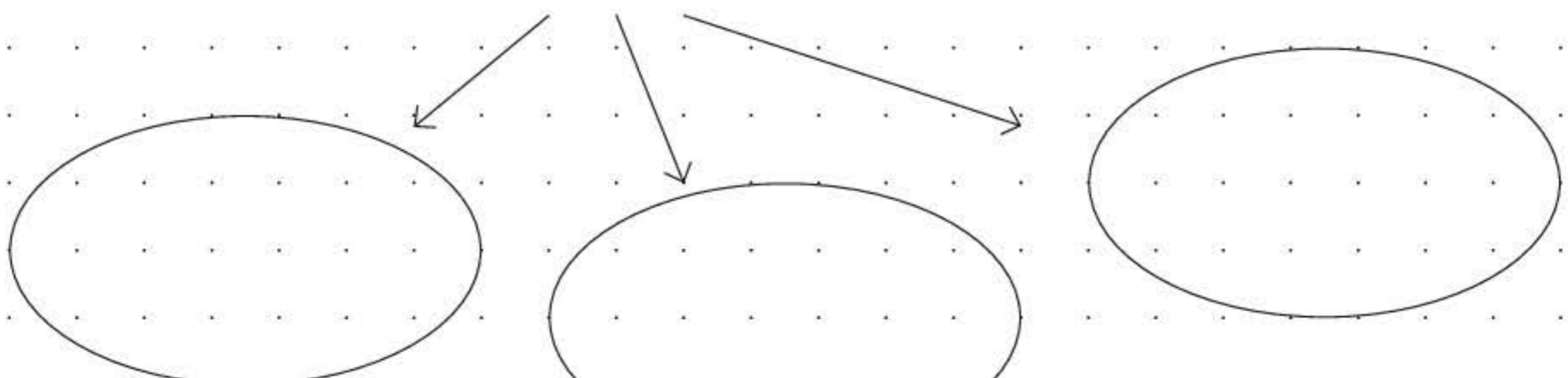


ПРО СЕБЯ

Девиз  
этого года



Три главные цели этого года



МОЕ БУДУЩЕЕ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЛЕТ

A large grid of dots for writing, enclosed in a rounded rectangular border. The grid consists of 20 columns and 30 rows of small dots, providing a guide for handwriting.

# МОЕ БУДУЩЕЕ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ЛЕТ

A large grid of dots for writing, enclosed in a rounded rectangular border. The grid consists of 20 columns and 30 rows of small dots, providing a guide for handwriting.



МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО

