

ЕЖЕДНЕВНИК

Метод Глеба Архангельского

2013



«Альпина Пабlishер»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва 2013

Купить книгу на сайте 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 365 полезных советов по планированию времени, расположенных 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 что-то не будет получаться, задайте мне вопрос по электронной почте info@ov1.ru, и я отвечу вам в нашем интернет-журнале, на который можно подписаться на сайте www.ov1.ru.

УСПЕВАЙТЕ ВСЕ!

Глеб Архангельский

P.S. В конце ежедневника вы найдете лист, из которого можно вырезать Стратегическую картонку. Это инструмент планирования ваших ключевых целей на текущий год. Там же вы найдете лист с наклейками, с помощью которых можно обозначить разделы для различных задач. Более подробно об использовании этих материалов вы можете прочитать в советах, расположенных внизу каждой страницы ежедневника.

Купить книгу на сайте 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 >>>

2013

ЯНВАРЬ

пн	7	14	21	28
вт	1	8	15	22
ср	2	9	16	23
чт	3	10	17	24
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
сб	2	9	16	23
вс	3	10	17	24

АПРЕЛЬ

пн	1	8	15	22
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

МАЙ

пн	6	13	20	27
вт	7	14	21	28
ср	1	8	15	22
чт	2	9	16	23
пт	3	10	17	24
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
вс	2	9	16	23

ИЮЛЬ

пн	1	8	15	22
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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

пн	2	9	16	23
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

ОКТАБРЬ

пн	7	14	21	28
вт	1	8	15	22
ср	2	9	16	23
чт	3	10	17	24
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
сб	2	9	16	23
вс	3	10	17	24

ДЕКАБРЬ

пн	2	9	16	23
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

2014

ЯНВАРЬ

пн	6	13	20	27
вт	7	14	21	28
ср	1	8	15	22
чт	2	9	16	23
пт	3	10	17	24
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
вс	2	9	16	23

МАРТ

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
вс	2	9	16	23

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

пн	2	9	16	23
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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

пн	1	8	15	22
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

ОКТАБРЬ

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

НОЯБРЬ

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
вс	2	9	16	23

ДЕКАБРЬ

пн	1	8	15	22
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

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

ОБРАЗЕЦ ЦЕЛЕВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ



Доделать договор для Бета-лизинг

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



Написать параграф 2.4 дипломной работы

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



Купить и заменить пересторевшую палпочку в коридоре

Здесь Лягушка — неприятное дело, которое вы долго откладывали.

» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

Здесь вы отмечаете на сетке времени Жесткие встречи — события, привязанные к строго определенному моменту. Жесткие встречи не должны занимать более 50–60% рабочего дня, остальное — для Гибких задач и неожиданно возникающих дел.

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

Совещание: распределить задачи на неделю

13.00

14.00

15.00

Встреча Бета-Лизинг: согласовать условия по 4 этапу

16.00

17.00

Бассейн

18.00

» 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
Заехать в банк, забрать выписки*

Разослать список поручений по итогам совещания

Перевести 24000 Онлайн-Сервису

Отдать пальто в химчистку



Удивительный закат по дороге домой. Ценность: красота

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.



«Написав параграф дипломной работы — поиграть 30 минут в покер»

Здесь вы пишете самое последнее дело дня. Это может быть что угодно, но не должно быть связано с работой по Слонам и Лягушкан.

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

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

	Бизнес/карьера	Личное развитие	Семья	
2013				
2014				
2015				
2016				
2017				
2018				
2019				
2020				
2021				
2022				
2023				

По горизонтали расположены ключевые области — основные направления жизни, в которых вы можете ставить цели. Список неполный, добавьте свои (обычно получается 3–6 ключевых областей). На пересечении ключе-

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

вой области по вертикали и года по горизонтали подпишите или нарисуйте то, чего вы хотите достичь в этой области к этому времени. Не обязательно заполнять каждую клеточку карты.

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

КАРТА ГОДА ПО МЕСЯЦАМ И КЛЮЧЕВЫМ ОБЛАСТЯМ

	Бизнес/карьера	Личное развитие	Семья	
Январь				
Февраль				
Март				
Апрель				
Май				
Июнь				
Июль				
Август				
Сентябрь				
Октябрь				
Ноябрь				
Декабрь				

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

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

» ГИБКИЕ ДЕЛА НА НЕДЕЛЮ

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

» 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.

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

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.

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

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.



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

Time	Activity	Notes
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		



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

январь 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 ЧТ
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

08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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

январь 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 ЧТ
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



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

январь

BT CP CT PT CB BC PH BT CP CT PT CB BC PH BT CP CT PT CB BC PH BT CP CT PT CB BC PH BT CP CT



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____



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

5 ЯНВАРЯ
СУББОТА

НЕДЕЛЯ 1

январь 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 ЧТ
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



6 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



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

» ГИБКИЕ ДЕЛА НА НЕДЕЛЮ

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

» ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

Вспомните, есть ли у вас **Лягушки**? Это маленькие, не требующие много времени, но неприятные и откладываемые дела.

Выпишите Лягушку в верхней части страницы и съешьте утром, натошак, не приступая к другим делам. Заряд бодрости на весь день обеспечен!

Начинайте со съедения Лягушки каждый день. Скоро ваши залежи Лягушек растают, и жить станет гораздо легче!

Если у вас много Лягушек, заведите для них отдельный раздел в свободной части ежедневника с помощью наклейки.

Поиграйте с собой в игру: утром бросайте монетку и выбирайте на съедение случайную Лягушку из раздела «Лягушки»!



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08.00 _____

09.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____



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

январь 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 ЧТ
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

08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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

январь 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 ЧТ
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

08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» 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 _____



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

12 ЯНВАРЯ
СУББОТА

НЕДЕЛЯ 2

январь 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 ЧТ
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



13 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



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

» ГИБКИЕ ДЕЛА НА НЕДЕЛЮ

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

» СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

Заведите с помощью наклейки раздел «Слоны». Это огромные, длительные задачи, для выполнения которых нужно делать небольшой шаг каждый день.

Примеры Слонов: написание дипломной работы, покупка/обмен квартиры, снижение веса, изучение иностранного языка.

Каждый день планируйте себе съедение небольшого бифштекса — кусочка Слона. Записывайте бифштекс в верхней части страницы, рядом с изображением Слона.

Формулируйте бифштексы результат-ориентированно. Например, не «Читайте правила дорожного движения», а «Решить 10 экзаменационных карточек».

Для сложных Слонов нарисуйте обзорную «схему разделки туши» в свободной части ежедневника. Заштриховывайте выполненные части.

14 ЯНВАРЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ 3

январь

BT	CP	CT	PT	CB	BC	PH	BT	CP	CT	PT	CB	BC	PH	BT	CP	CT	PT	CB	BC	PH	BT	CP	CT	PT	CB	BC	PH	BT	CP	CT
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

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.



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

январь 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 ЧТ
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

08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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

январь

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 ЧТ
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

08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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