

ЕЖЕДНЕВНИК

Метод Глеба Архангельского

2013



«Альпина Пабlishер»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва 2013

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

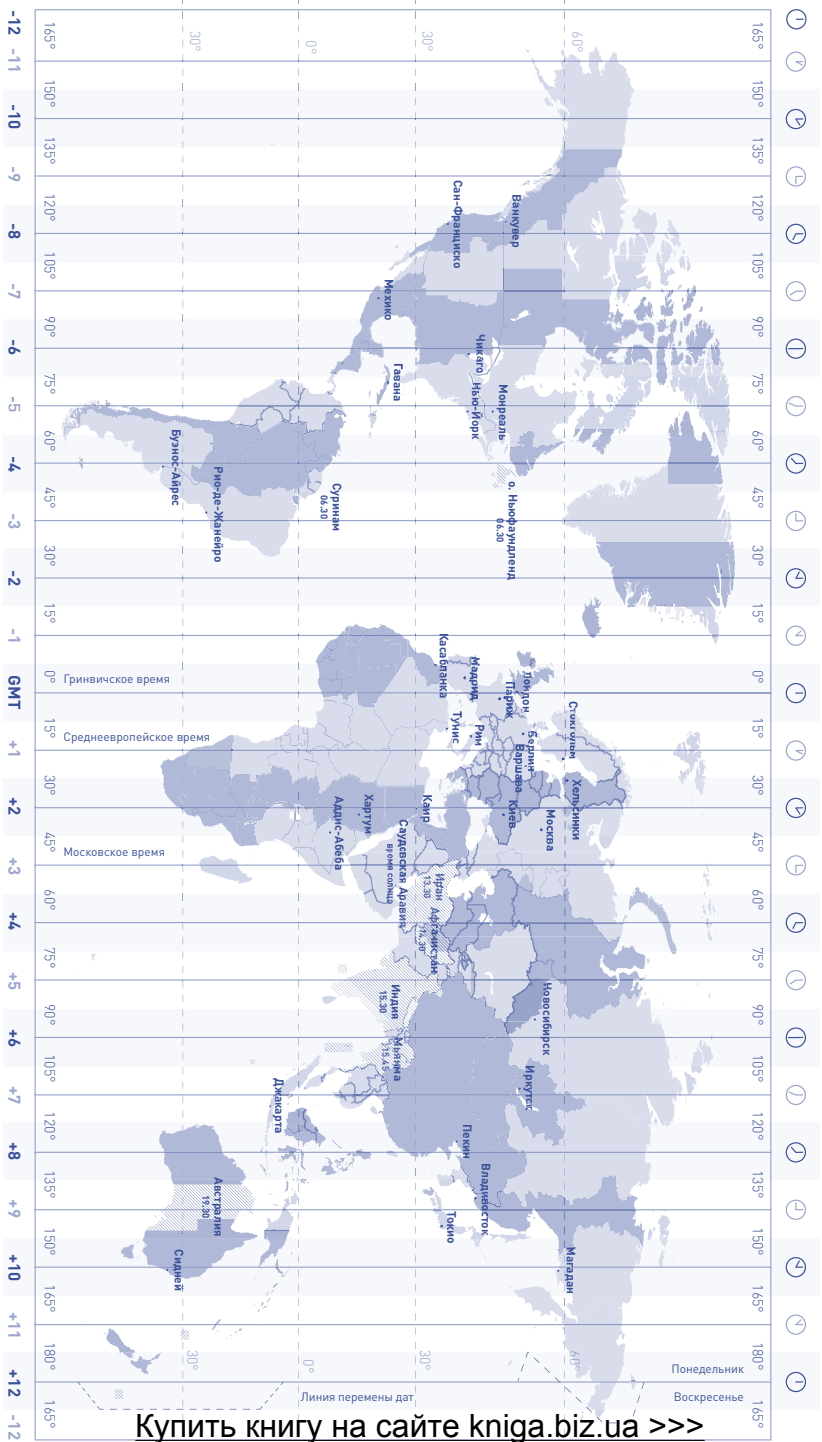
ЯНВАРЬ						ФЕВРАЛЬ						МАРТ						АПРЕЛЬ						
пн		7	14	21	28	пн		4	11	18	25	пн		4	11	18	25	пн		1	8	15	22	29
вт	1	8	15	22	29	вт		5	12	19	26	вт		5	12	19	26	вт		2	9	16	23	30
ср	2	9	16	23	30	ср		6	13	20	27	ср		6	13	20	27	ср		3	10	17	24	
чт	3	10	17	24	31	чт		7	14	21	28	чт		7	14	21	28	чт		4	11	18	25	
пт	4	11	18	25		пт	1	8	15	22		пт	1	8	15	22	29	пт		5	12	19	26	
сб	5	12	19	26		сб	2	9	16	23		сб	2	9	16	23	30	сб		6	13	20	27	
вс	6	13	20	27		вс	3	10	17	24		вс	3	10	17	24	31	вс		7	14	21	28	
МАЙ						ИЮНЬ						ИЮЛЬ						АВГУСТ						
пн		6	13	20	27	пн		3	10	17	24	пн		1	8	15	22	29	пн		5	12	19	26
вт		7	14	21	28	вт		4	11	18	25	вт		2	9	16	23	30	вт		6	13	20	27
ср	1	8	15	22	29	ср		5	12	19	26	ср		3	10	17	24	31	ср		7	14	21	28
чт	2	9	16	23	30	чт		6	13	20	27	чт		4	11	18	25		чт	1	8	15	22	29
пт	3	10	17	24	31	пт		7	14	21	28	пт		5	12	19	26		пт	2	9	16	23	30
сб	4	11	18	25		сб	1	8	15	22	29	сб		6	13	20	27		сб	3	10	17	24	31
вс	5	12	19	26		вс	2	9	16	23	30	вс		7	14	21	28		вс	4	11	18	25	
СЕНТЯБРЬ						ОКТАБРЬ						НОЯБРЬ						ДЕКАБРЬ						
пн		2	9	16	23 30	пн		7	14	21	28	пн		4	11	18	25	пн		2	9	16	23 30	
вт		3	10	17	24	вт	1	8	15	22	29	вт		5	12	19	26	вт		3	10	17	24 31	
ср		4	11	18	25	ср	2	9	16	23	30	ср		6	13	20	27	ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	чт	3	10	17	24	31	чт		7	14	21	28	чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	пт	4	11	18	25		пт	1	8	15	22	29	пт		6	13	20	27	
сб		7	14	21	28	сб	5	12	19	26		сб	2	9	16	23	30	сб		7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29	вс	6	13	20	27		вс	3	10	17	24		вс	1	8	15	22	29	

2014

ЯНВАРЬ							ФЕВРАЛЬ							МАРТ							АПРЕЛЬ						
пн		6	13	20	27		пн		3	10	17	24		пн		3	10	17	24	31		пн		7	14	21	28
вт		7	14	21	28		вт		4	11	18	25		вт		4	11	18	25		вт		1	8	15	22	29
ср	1	8	15	22	29		ср		5	12	19	26		ср		5	12	19	26		ср		2	9	16	23	30
чт	2	9	16	23	30		чт		6	13	20	27		чт		6	13	20	27		чт		3	10	17	24	
пт	3	10	17	24	31		пт		7	14	21	28		пт		7	14	21	28		пт		4	11	18	25	
сб	4	11	18	25			сб	1	8	15	22			сб	1	8	15	22	29		сб		5	12	19	26	
вс	5	12	19	26			вс	2	9	16	23			вс	2	9	16	23	30		вс		6	13	20	27	
МАЙ							ИЮНЬ							ИЮЛЬ							АВГУСТ						
пн		5	12	19	26		пн		2	9	16	23	30		пн		7	14	21	28		пн		4	11	18	25
вт		6	13	20	27		вт		3	10	17	24		вт	1	8	15	22	29		вт		5	12	19	26	
ср		7	14	21	28		ср		4	11	18	25		ср	2	9	16	23	30		ср		6	13	20	27	
чт	1	8	15	22	29		чт		5	12	19	26		чт	3	10	17	24	31		чт		7	14	21	28	
пт	2	9	16	23	30		пт		6	13	20	27		пт	4	11	18	25			пт	1	8	15	22	29	
сб	3	10	17	24	31		сб		7	14	21	28		сб	5	12	19	26			сб	2	9	16	23	30	
вс	4	11	18	25			вс	1	8	15	22	29		вс	6	13	20	27			вс	3	10	17	24	31	
СЕНТЯБРЬ							ОКТАБРЬ							НОЯБРЬ							ДЕКАБРЬ						
пн		1	8	15	22	29	пн		6	13	20	27		пн		3	10	17	24		пн		1	8	15	22	29
вт	2	9	16	23	30		вт		7	14	21	28		вт		4	11	18	25		вт		2	9	16	23	30
ср	3	10	17	24			ср	1	8	15	22	29		ср		5	12	19	26		ср		3	10	17	24	31
чт	4	11	18	25			чт	2	9	16	23	30		чт		6	13	20	27		чт		4	11	18	25	
пт	5	12	19	26			пт	3	10	17	24	31		пт		7	14	21	28		пт		5	12	19	26	
сб	6	13	20	27			сб	4	11	18	25		сб	1	8	15	22	29			сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28			вс	5	12	19	26		вс	2	9	16	23	30			вс	7	14	21	28		

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua>>>

КАРТА ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ



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			
2024			

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

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



Написать параграф 2.4 дипломной работы



Здесь Лягушка — неприятное дело, которое вы долго откладывали.

» 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

Заехать в банк, забрать выписки

Разослать список поручений
по итогам совещания

Перевести 24 000 Онлайн-Сервису

Отдать пальто в химчистку



Удивительный закат по дороге домой. Ценность: красота

Здесь вы ведете переговоры, ставите главные задачи и получаете ответы. Вы не хотите или не можете выразить впечатление, что-то наиболее достойное получить в этот день. Таким образом вы влияете на то, о чем вы говорите, но именно это становится главным.

1

ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

январь



» 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

ваши ключевые цели (как личные, так и рабочие) на текущий год

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

2 ЯНВАРЯ
СРЕДА

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

This image shows a vertical page with horizontal blue ruling lines. On the left side, there are numerical labels in black font, starting at 08.00 at the top and increasing by 1.00 up to 21.00 at the bottom. Each label is positioned to the left of its corresponding pair of ruling lines. The rest of the page is blank white space between the lines.

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

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. Ставя цели, используйте конкретные, измеримые формулировки — «Повысить личный доход на 20% к концу года», «Снизить вес на 5 кг в течение 11 недель» и т.п.

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

3

ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

январь



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

» СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

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

4

ПЯТНИЦА

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



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 >>>

5

ЯНВАРЯ
СУББОТА

январь



6

ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



НЕДЕЛЯ 1

» СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

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 _____

20.00 _____

21.00 _____



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

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

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

ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

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

На весь день обеспечен!

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

9 ЯНВАРЯ
СРЕДА

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	PT
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.



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

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

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

10

ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

январь



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

» ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

наклейки.

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

11 ЯНВАРЯ
ПЯТНИЦА

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

[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.



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

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

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

12 ЯНВАРЯ
СУББОТА

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



» ГИБКИЕ ДЕЛА НА НЕДЕЛЮ

13 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

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



» 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 _____

20.00 _____

21.00 _____

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



НЕДЕЛЯ 3 » СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

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

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

15

ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

январь



» 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.



» СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

иностранного языка

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

16 ЯНВАРЯ
СРЕДА

	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
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



НЕДЕЛЯ 3 » СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

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

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

17

ЧЕТВЕРГ

январь



» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

[illegible]

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 3 » СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

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

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

18 ЯНВАРЯ
ПЯТНИЦА

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

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 overall layout is clean and organized, suitable for recording daily activities or work schedules.

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 3 » СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

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

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

19 ЯНВАРЯ
СУББОТА

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
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

20 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



НЕДЕЛЯ 3 » СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

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

21 ЯНВАРЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

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	PT
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.



НЕДЕЛЯ 4 » ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ

В колонке «Жесткие встречи» записывайте события, привязанные к определенному, заранее известному времени.

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

22

ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

январь



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



» ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ

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	
20.00	
21.00	