

ЕЖЕДНЕВНИК

Метод Глеба Архангельского

2015



Москва 2015

[>>>](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@ov1.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.

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

2015

ЯНВАРЬ

нед	1	2	3	4	5
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	

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

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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
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	

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	

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	

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	

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	

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	

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	

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	

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	

2016

ЯНВАРЬ

нед	53	1	2	3	4
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

МАЙ

нед	17	18	19	20	21	22
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	35	36	37	38	39
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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
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	

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
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	39	40	41	42	43	44
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	

МАРТ

нед	9	10	11	12	13
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	

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30
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	44	45	46	47	48
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	

АПРЕЛЬ

нед	13	14	15	16	17
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35
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	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52
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	

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

2017

ЯНВАРЬ

нед	52	1	2	3	4	5
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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
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	

МАРТ

нед	9	10	11	12	13
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	

АПРЕЛЬ

нед	13	14	15	16	17
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

МАЙ

нед	18	19	20	21	22
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	

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
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	

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30	31
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35
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		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	39	40	41	42	43	44
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		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	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52
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

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	

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	

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	

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	

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	

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	

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	

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	

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

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	

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	

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	

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

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
2015			
2016			
2017			
2018			
2019			
2020			
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			
2026			

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

Купить книгу на сайте 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 >>>

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

1 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

	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	ПТ	СБ	ВС
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

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

В конце ежедневника вы найдете лист, из которого можно вырезать **Стратегическую карточку**. Выпишите на нее ваши ключевые цели (как личные, так и рабочие) на текущий год. Начинать планирование дня со взгляда на вашу Стратегическую карточку. Подумайте: «Какой шаг я могу сделать сегодня, чтобы достичь этих целей?»

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

2

ПЯТНИЦА

январь



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

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 up to 21.00. Each label is positioned next to a horizontal blue line that spans the width of the page. Below each main blue line, there are two more fainter blue lines, creating a series of three-line segments corresponding to each hour. The entire sheet is set against a solid black background.

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

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 сентябрю», «Снизить вес на 4 кг в течение II квартала» и т. п.

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

3 ЯНВАРЯ
СУББОТА

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

4 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



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
ПОНЕДЕЛЬНИК

	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	ПТ	СБ
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 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 >>>

6 ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

	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	ПТ	СБ	ВС
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

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

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

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

январь

CT	PT	CS	BC	PH	BT	CP	CT	PT	CS	BC	PH	BT	CP	CT	PT	CS	BC	PH	BT	CP	CT	PT	CS	BC	PH	BT	CP	CT	PT	CS
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

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		
20.00		
21.00		



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

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

8 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

	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	ПТ	СБ
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

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

Если у вас много **Лягушек**, заведите для них с помощью наклейки отдельный раздел в конце ежедневника в «Контекстных задачах».

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

9 ЯНВАРЯ
ПЯТНИЦА

	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	ПТ	СБ
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 up 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 activities corresponding to that time period. The entire page is filled with these sets of three parallel horizontal lines, creating a structured grid for recording information over a 24-hour cycle.

» 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 >>>

10 ЯНВАРЯ
СУББОТА

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

11 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



НЕДЕЛЯ 2 » ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

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

12 ЯНВАРЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

[illegible][illegible]

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.



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 >>>

13

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

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

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

14 ЯНВАРЯ
СРЕДА

	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	ПТ	СБ
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

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 3 » СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

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

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

15 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

	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	ПТ	СБ
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 lines. On the left side, there are time labels 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 label is positioned next to a pair of horizontal lines, creating a series of rows for writing or drawing. The lines extend across the width of the page.

» 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 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 >>>

16 ЯНВАРЯ
ПЯТНИЦА

	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	ПТ	СБ	ВС
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 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 >>>

17 ЯНВАРЯ
СУББОТА

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

18 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



НЕДЕЛЯ 3 » СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

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

19 ЯНВАРЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

[illegible]

» 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 >>>

20 ЯНВАРЯ
ВТОРНИК

	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	ПТ	СБ
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

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

Жесткие встречи не должны занимать более 50–60% рабочего дня. Остальное остается для гибких задач и неожиданных обстоятельств.

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

21 ЯНВАРЯ
СРЕДА

	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	ПТ	СБ
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 4 » ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ

В колонку «Гибкие задачи» выписывайте все, что нужно сделать сегодня, но не принципиально, в какое время.

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