

ЕЖЕДНЕВНИК

Метод Глеба Архангельского



«Альпина Пабlishер»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва 2013

[>>>](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 — 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 >>>](http://kniga.biz.ua)

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Ф.И.О. _____

Адрес _____

Домашний телефон _____

Мобильный телефон _____

Место работы _____

Рабочий телефон _____

E-mail _____

Группа крови _____

Прочие данные _____

2013

ЯНВАРЬ

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	

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	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	31

АПРЕЛЬ

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	

МАЙ

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	

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	29
вс	2	9	16	23	30

ИЮЛЬ

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	

АВГУСТ

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	

СЕНТЯБРЬ

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	

ОКТАБРЬ

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	

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	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	

ДЕКАБРЬ

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	

2014

ЯНВАРЬ

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

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	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

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	

МАЙ

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	

ИЮНЬ

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	

ИЮЛЬ

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	

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	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	31

СЕНТЯБРЬ

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

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

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

ДЕКАБРЬ

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	

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

25

ВТОРНИК

июня

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.

» ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

08.00

08.30

09.00

09.30

10.00

10.30

11.00

11.30

12.00

12.30

13.00

13.30

14.00

14.30

15.00

15.30

16.00

16.30

17.00

17.30

18.00

18.30

19.00

19.30

20.00

20.30

21.00

21.30

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 перегоревшую лампочку в коридоре

Здесь Лягушка — неприятное дело, которое вы долго откладывали.

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.

» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

Позвонить в Бета-Лизинг, подтвердить время и место встречи

Разослать список поручений по итогам совещания

Заехать в банк, забрать выписки

Отдать пальто в химчистку

Написав параграф дипломной работы — поиграть 30 минут в покер

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

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.

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
2013			
2014			
2015			
2016			
2017			
2018			
2019			
2020			
2021			
2022			
2023			
2024			

КАРТА ГОДА ПО МЕСЯЦАМ И КЛЮЧЕВЫМ ОБЛАСТЯМ

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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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 >>>



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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)



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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)



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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)



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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)



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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)



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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

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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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

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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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

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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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

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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ



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