

Личные данные

Личные данные / Personal Data

ФИО / Full Name

Адрес / Residence Address

Домашний телефон / Home Phone

Мобильный телефон / Cellular Phone

Рабочий телефон / Office Phone

Факс / Fax

Рабочий адрес / Office Address

Электронная почта / Contact E-mail

Личная / Private E-mail

Рабочая / Office E-mail

Организация / Company Name

Группа крови / Blood Group

Паспорт / Passport/ ID

ИНН / EIN

Страховой полис / Insurance Policy

В чрезвычайных ситуациях предупредить /
In Case of Emergency Please Notify

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

Календарь на 2015 год

ЯНВАРЬ / JANUARY

ФЕВРАЛЬ / FEBRUARY

МАРТ / MARCH

Неделя / Week	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14
понедельник / Monday		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
вторник / Tuesday		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
среда / Wednesday		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
четверг / Thursday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
пятница / Friday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	
суббота / Saturday	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28	
воскресенье / Sunday	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	

АПРЕЛЬ / APRIL

МАЙ / MAY

ИЮНЬ / JUNE

Неделя /Week	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
понедельник / Monday		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
вторник / Tuesday		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
среда / Wednesday	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
четверг / Thursday	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
пятница / Friday	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
суббота / Saturday	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
воскресенье / Sunday	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	

ИЮЛЬ / JULY

АВГУСТ / AUGUST

СЕНТЯБРЬ / SEPTEMBER

Неделя / Week	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
понедельник / Monday		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
вторник / Tuesday		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
среда / Wednesday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
четверг / Thursday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
пятница / Friday	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
суббота / Saturday	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
воскресенье / Sunday	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	

ОКТАБРЬ / OCTOBER

НОЯБРЬ / NOVEMBER

ДЕКАБРЬ / DECEMBER

Неделя / Week	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
понедельник / Monday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
вторник / Tuesday		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
среда / Wednesday		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
четверг / Thursday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
пятница / Friday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
суббота / Saturday	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
воскресенье / Sunday	4	11	18	25			8	15	22	29		6	13	20	27	

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

Календарь на 2016 год

ЯНВАРЬ / JANUARY

ФЕВРАЛЬ / FEBRUARY

МАРТ / MARCH

Неделя / Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14
понедельник / Monday		4	11	18	25	1	8	15	22	29		7	14	21	28
вторник / Tuesday		5	12	19	26	2	9	16	23		1	8	15	22	29
среда / Wednesday		6	13	20	27	3	10	17	24		2	9	16	23	30
четверг / Thursday		7	14	21	28	4	11	18	25		3	10	17	24	31
пятница / Friday	1	8	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	25	
суббота / Saturday	2	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	
воскресенье / Sunday	3	10	17	24	31	7	14	21	28		6	13	20	27	

АПРЕЛЬ / APRIL

МАЙ / MAY

ИЮНЬ / JUNE

Неделя / Week	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27
понедельник / Monday		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
вторник / Tuesday		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
среда / Wednesday		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
четверг / Thursday		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
пятница / Friday	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
суббота / Saturday	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
воскресенье / Sunday	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	

ИЮЛЬ / JULY

АВГУСТ / AUGUST

СЕНТЯБРЬ / SEPTEMBER

Неделя / Week	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
понедельник / Monday		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26
вторник / Tuesday		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27
среда / Wednesday		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28
четверг / Thursday		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29
пятница / Friday	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30
суббота / Saturday	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
воскресенье / Sunday	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	

ОКТАБРЬ / OCTOBER

НОЯБРЬ / NOVEMBER

ДЕКАБРЬ / DECEMBER

Неделя / Week	40	41	42	43	44	45	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
понедельник / Monday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
вторник / Tuesday		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
среда / Wednesday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
четверг / Thursday		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
пятница / Friday		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
суббота / Saturday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
воскресенье / Sunday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

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

Календарь на 2017 год

ЯНВАРЬ / JANUARY

ФЕВРАЛЬ / FEBRUARY

МАРТ / MARCH

Неделя / Week	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14
понедельник / Monday		2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27
вторник / Tuesday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
среда / Wednesday		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
четверг / Thursday		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
пятница / Friday		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
суббота / Saturday		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
воскресенье / Sunday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	

АПРЕЛЬ / APRIL

МАЙ / MAY

ИЮНЬ / JUNE

Неделя / Week	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
понедельник / Monday		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26
вторник / Tuesday		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27
среда / Wednesday		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28
четверг / Thursday		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29
пятница / Friday		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30
суббота / Saturday	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
воскресенье / Sunday	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	

ИЮЛЬ / JULY

АВГУСТ / AUGUST

СЕНТЯБРЬ / SEPTEMBER

Неделя / Week	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
понедельник / Monday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25
вторник / Tuesday		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
среда / Wednesday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
четверг / Thursday		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
пятница / Friday		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
суббота / Saturday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
воскресенье / Sunday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	

ОКТАБРЬ / OCTOBER

НОЯБРЬ / NOVEMBER

ДЕКАБРЬ / DECEMBER

Неделя / Week	40	41	42	43	44	45	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
понедельник / Monday		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25
вторник / Tuesday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
среда / Wednesday		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
четверг / Thursday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
пятница / Friday		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
суббота / Saturday		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
воскресенье / Sunday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31

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

Размеры, форматы, меры и веса / Metric Information

Международные размеры одежды

Женская одежда

Россия	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
Европа	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Франция	36	38	40	42	44	46	48	50		
Италия	38	40	42	44	46	48	50	52		
Великобритания	6	10	12	14	16	18	20	22		
США	8	8	10	12	14	16	18	20		
Международная маркировка	XS	XS	S	M	M	L	XL	XL	XXL	XXXL

Женская обувь

Европа	35,5	36	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5
Великобритания	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
США	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5

Мужская одежда

Россия	46	48	50	52	54	56	58
Европа	44	46	48	50	52	54	56
Италия	44-46	46-48	48-50	50-52	52-54	54-56	56-58
Великобритания, США	34	35	36	37	38	39	40
Международная маркировка	S	M	L	L-XL	XL	XXL	XXXL

Мужские сорочки

Европа	37	38	39/40	41	42	43	44	45
Великобритания, США	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18

Мужская обувь

Европа	39,5	41	42	43	44,5	46	47
Великобритания	6	7	8	9	10	11	12
США	7	8	9	10	11	12	13

Метрические единицы измерения

Длина

1 м.....	1,0936 ярда
1 мм.....	0,6214 мили
1 см.....	0,3937 дюйма
1 м.....	0,0394 дюйма

Площадь

1 га.....	2,471 акра
1 кв. м.....	0,386 кв. мили
1 кв. м.....	1,196 кв. ярда
1 кв. см.....	0,155 кв. дюйма

Масса

1 г.....	0,0353 унции
1 кг.....	2,2046 фунта
1 ц.....	220,46 фунта
1 т.....	1,1023 US тонны

Объем

1 куб. м.....	1,3080 куб. ярда
1 куб. м.....	35,3357 куб. футов
1 куб. м.....	0,2762 корда
1 куб. см.....	0,0610 куб. дюйма

Жидкие тела

1 л.....	0,0063 барреля
1 л.....	35,7143 унции
1 л.....	0,2642 US галлона
1 л.....	0,0610 US кварты

Сыпучие тела

1 л.....	0,02837 US бушеля
1 л.....	1,8162 US пинты
1 л.....	0,0273 UK бушеля
1 л.....	1,7600 UK пинты

Штрихкод / Bar Codes



Контрольный разряд для проверки правильности кода

Порядковый номер продукции внутри предприятия

Регистрационный номер предприятия внутри национальной организации

Префикс Юнискан/EAN-13. Обозначает национальную организацию — место регистрации предприятия

00-09 США и Канада

30-37 Франция
380 Болгария
383 Словения
385 Хорватия
387 Босния и Герцеговина
400-440 Германия
460-469 Россия
471 Тайвань
474 Эстония
475 Латвия
479 Шри-Ланка
480 Филиппины
482 Украина

484 Молдова

489 Гонконг
45-49 Япония
50 Великобритания
520 Греция
529 Кипр
535 Мальта
539 Ирландия
54 Бельгия и Люксембург
560 Португалия
569 Исландия
57 Дания
590 Польша
599 Венгрия

600-601 ЮАР

611 Марокко
613 Алжир
619 Тунис
64 Финляндия
690 Китай
70 Норвегия
729 Израиль
73 Швеция
740 Панама
741 Гватемала
742 Коста-Рика
743 Сальвадор
744 Гондурас

745 Никарагуа

750 Мексика
759 Венесуэла
76 Швейцария
770 Колумбия
773 Уругвай
775 Перу
779 Аргентина
780 Чили
786 Эквадор
789 Бразилия
80-83 Италия
84 Испания
850 Куба

858 Словакия

589 Чехия
860 Сербия
869 Турция
87 Нидерланды
880 Южная Корея
885 Таиланд
888 Сингапур
890 Индия
893 Вьетнам
899 Индонезия
90-91 Австрия
93 Австралия
94 Новая Зеландия

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

Телефонные коды городов / Telephone Codes of Cities

Россия, СНГ и страны Балтии

Азербайджан	994	Анапа.....	86133	Сочи.....	8622
Агдам.....	192	Архангельск.....	818	Ставрополь.....	8652
Баку.....	12	Астрахань.....	8512	Таганрог.....	8634
Сумгаит.....	164	Барнаул.....	3852	Тамбов.....	4752
Армения	374	Белгород.....	4722	Тольятти.....	8482
Арабат.....	238	Беломорск.....	81437	Томск.....	3822
Ереван.....	10	Благовещенск.....	4162	Улан-Удэ.....	3012
Степанаван.....	256	Боровск.....	48438	Уфа.....	347
Беларусь	375	Брянск.....	4832	Хабаровск.....	4212
Бобруйск.....	225	Валдай.....	81666	Чехов.....	49672
Брест.....	162	Великий Устюг.....	81738	Чита.....	3022
Витебск.....	212	Владивосток.....	4232	Шатура.....	49645
Гомель.....	232	Владикавказ.....	8672	Шебекино.....	47248
Гродно.....	152	Владимир.....	4922	Якутск.....	4112
Каменец.....	1631	Волгоград.....	8442	Ялта.....	654
Минск.....	17	Волгодонск.....	8639	Ярославль.....	4852
Могилев.....	222	Вологда.....	8172	Таджикистан	992
Мстиславль.....	2240	Воркута.....	82151	Душанбе.....	37
Плоцк.....	212	Воронеж.....	4732	Худжанд.....	3422
Грузия	995	Выборг.....	81378	Туркменистан	933
Батуми.....	222	Геленджик.....	86141	Ашгабат.....	12
Кутаиси.....	331	Дмитров.....	49622	Туркменбаши.....	243
Тбилиси.....	32	Екатеринбург.....	343	Узбекистан	998
Казахстан	7	Иваново.....	493	Бухара.....	365
Актобе.....	329	Ижевск.....	3412	Самарканд.....	66
Алматы.....	546	Иркутск.....	3952	Ташкент.....	71
Астана.....	317	Йошкар-Ола.....	8362	Фергана.....	73
Кустанай.....	314	Казань.....	843	Украина	380
Павлодар.....	318	Калининград.....	4012	Винница.....	342
Семипалатинск.....	322	Кемерово.....	3842	Днепропетровск.....	56
Кыргызстан	996	Керчь.....	6561	Донецк.....	662
Бишкек.....	312	Клин.....	49624	Житомир.....	412
Талас.....	3422	Кострома.....	4942	Запорожье.....	612
Латвия	371	Краснодар.....	861	Ивано-Франковск.....	3422
Елгава.....	30	Красноярск.....	391	Киев.....	44
Лиепая.....	34	Курск.....	4712	Кривой Рог.....	564
Рига.....	371	Москва.....	495, 499	Львов.....	32
Юрмала.....	77	Мурманск.....	8152	Мариуполь.....	629
Литва	370	Набережные Челны.....	8552	Николаев.....	512
Вильнюс.....	5	Нижегород.....	831	Одесса.....	482
Каунас.....	37	Нижегород Тагил.....	3435	Полтава.....	532
Клайпеда.....	46	Новороссийск.....	8617	Сумы.....	542
Шауляй.....	41	Новосибирск.....	383	Тернополь.....	352
Молдова	373	Омск.....	3812	Харьков.....	57
Бельцы.....	231	Оренбург.....	3532	Херсон.....	552
Григориополь.....	210	Пермь.....	342	Черкассы.....	472
Днестровск.....	219	Псков.....	8112	Чернигов.....	462
Кишинев.....	22	Ростов-на-Дону.....	863	Эстония	372
Россия	7	Рязань.....	4912	Нарва.....	35
Абакан.....	3902	Самара.....	846	Таллин.....	372
Александров.....	49244	Санкт-Петербург.....	812	Пярну.....	44
Амурск.....	42142	Симферополь.....	652	Тарту.....	7

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

Международные телефонные коды

Австралия	Australia	61	Люксембург	Luxemburg	352
Сидней	Sydney	2	Люксембург	Luxemburg	(-)
Австрия	Austria	43	Мальта	Malta	356
Вена	Vienna	1	Валлетта	Valletta	(-)
Андорра	Andorra	376	Марокко	Marocco	212
Андорра	Andorra	(-)	Рабат	Rabat	37
Аргентина	Argentina	54	Мексика	Mexico	52
Буэнос-Айрес	Buenos Aires	114	Мехико	Mexico City	55
Бельгия	Belgium	32	Монако	Monaco	377
Брюссель	Brussels	2	Монако	Monaco	(-)
Болгария	Bulgaria	359	Монголия	Mongolia	976
София	Sofia	2	Улан-Батор	Ulan-Bator	11
Бразилия	Brazil	55	Непал	Nepal	977
Бразилиа	Brazilia	61	Катманду	Katmandu	1
Великобритания	Great Britain	44	Нидерланды	Netherlands	31
Лондон	London	207, 208	Амстердам	Amsterdam	20
Венгрия	Hungary	36	Новая Зеландия	New Zealand	64
Будапешт	Budapest	1	Веллингтон	Wellington	4
Вьетнам	Vietnam	84	Норвегия	Norway	47
Ханой	Hanoi	4	Осло	Oslo	22
Германия	Germany	49	Польша	Poland	48
Берлин	Berlin	30	Варшава	Warsaw	22
Греция	Greece	30	Португалия	Portugal	351
Афины	Athens	210	Лиссабон	Lisbon	21
Дания	Denmark	45	Румыния	Romania	40
Копенгаген	Copenhagen	3	Бухарест	Bucharest	21
Египет	Egypt	20	Сербия	Serbia	381
Каир	Cairo	2	Белград	Belgrade	11
Израиль	Israel	972	Сингапур	Singapore	65
Иерусалим	Jerusalem	2	Сингапур	Singapore	(-)
Индия	India	91	Словакия	Slovakia	421
Дели	Delhi	11	Братислава	Bratislava	2
Ирак	Iraq	964	Словения	Slovenia	386
Багдад	Baghdad	1	Любляна	Ljubljana	1
Иран	Iran	98	США	USA	1
Тегеран	Teheran	21	Нью-Йорк	New York	212, 646
Ирландия	Ireland	353	Тайланд	Thailand	66
Дублин	Dublin	1	Бангкок	Bangkok	2
Исландия	Iceland	354	Турция	Turkey	90
Рейкьявик	Reykjavik	1	Стамбул	Istanbul	212, 216
Испания	Spain	34	Финляндия	Finland	358
Мадрид	Madrid	91	Хельсинки	Helsinki	9
Италия	Italy	39	Черногория	Montenegro	382
Рим	Rome	06	Подгорица	Podgorica	81
Канада	Canada	1	Чехия	Czechia	420
Оттава	Ottawa	613	Прага	Prague	2
Кипр	Cyprus	357	Швейцария	Switzerland	41
Никосия	Nicosia	22	Женева	Geneva	22
Китай	China	86	Швеция	Sweden	46
Пекин	Peking	10	Стокгольм	Stockholm	8
Куба	Cuba	53	Япония	Japan	81
Гавана	Havana	7	Токио	Tokyo	3

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

Как пользоваться ежедневником

Успешной женщиной хочется быть каждой из нас. Это и правильно, ведь мы родились для счастья и успеха. И никак по-другому! Прекрасная прическа, стильная одежда, улыбка на лице, восхищенные взгляды мужчин, смотрящих нам вслед, — об этом мечтает любая. А еще о том, чтобы были уютный дом, ласковый любящий муж и шаловливые дети. Немаловажными для женщины XXI века являются также личные достижения, связанные с работой или собственным бизнесом.

Но как успеть все? Возможно ли это? Конечно. Надо только поверить в себя и научиться планировать свое время. А еще надо сначала определить для себя, что значит быть успешной женщиной.

Успешная женщина — это женщина, которая успевает везде: на работе и в семье, воспитывает детей и создает уют в доме. Кроме того, успевает получать удовольствие от жизни, прекрасно выглядит, всегда энергична и позитивна. Сочетание сразу нескольких социальных ролей, таких как «жена», «мама», «хозяйка» и «бизнес-леди», казалось бы, способно свести с ума любого. Но не женщину. Нам одной роли недостаточно. Или все, или ничего. Вот и получается зачастую, что мы пытаемся успеть всюду и быть во всех сферах отличницами. Спустя какое-то время начинаешь чувствовать себя загнанной лошадкой, а внешний вид оставляет желать лучшего. Успевая в делах и в семье, мы часто забываем о себе, и, глядя в зеркало, как-то уже не ощущаешь себя успешной женщиной, даже если за спиной стоит собственноручно построенный бизнес, а в гараже греется новенькая BMW, купленная на личные средства.

Умение делать все во всех сферах и при этом оставаться настоящей женщиной — это и есть главное умение успешной леди. Ему можно и нужно научиться. Привычки, которые ведут к успеху, несложны и лежат на поверхности. Самая важная привычка — это эффективно распределять время. В этом вам и поможет наш ежедневник.

Пользуясь им, вы сможете:

- достигать поставленных целей;
- добиваться успехов во всех сферах своей жизни;
- оставаться бодрой и энергичной, выполняя массу дел;
- научиться выглядеть эффектно каждый день, а не только по праздникам;

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

- перестать чувствовать себя виноватой в том, что вы плохая мать, жена, хозяйка или коллега;
- понять себя и поверить в собственные силы;
- увидеть и оценить свои достижения;
- чувствовать себя успешной и счастливой каждый прожитый день.

Как пользоваться ежедневником

Ежедневник состоит из вступительного и заключительного разделов, а также из «серединки», с которой надо работать каждый день.

Сначала нужно заполнить вступительную часть. Не случайно она начинается с главы **«Мои мечты»**. Их наличие — это самый главный секрет успеха! Когда вы определяете свои мечты, вы начинаете лучше понимать саму себя и то, к чему стремится ваше сердце. Кроме того, осознанные мечты добавляют энергии, позитива и энтузиазма, поскольку мечта дает положительные ожидания. Мы начинаем мечтать и ждать хорошего, знаем, что скоро наша жизнь может измениться в лучшую сторону. Такие ожидания добавляют сил и бодрости. Конкретизированные мечты помогают нам осознать, чего же мы хотим на самом деле, и позволяют поставить правильные цели и задачи.

Научитесь мечтать! Все успешные люди — настоящие мечтатели! Сначала возникает маленькое зыбкое желание что-то иметь, потом оно перерастает в непоколебимую идею, затем — в веру, что этого можно достичь, и заканчивается обычно исполнением задуманного. Мечты необязательно должны быть огромного значения. Они могут быть маленькими, бытовыми и самыми обычными. Пишите все, о чем мечтаете. В той последовательности, как вспомните. Это могут быть и приобретение дачного домика, и теплые объятия мужа после работы, и новые туфли, и новая должность, и отличные оценки в дневнике ребенка. Чем больше своих желаний вы запишете, тем лучше. Мы специально выделили страницу именно для этой главы.

Глава **«Цели и задачи на год»** не случайно расположена сразу за «мечтами». Мечты осуществляются через конкретные цели и задачи, которые мы ставим. Именно правильно поставленные цели и задачи помогают нам достигнуть задуманного. Если вы не научитесь ставить цели, то не научитесь и управлять собственным временем.

Цели и задачи обязательно надо разделить на три части: работа, семья и личное. Как только мы забудем об одной из этих сфер, сразу наступят дисгармония и перекос в жизни, а заодно и пропадет состояние успешности. Или в семье будет все отлично, а на работе провал, или везде все хорошо, а сама выглядишь на десять лет старше, чем есть на самом деле. Поэтому не поленитесь

и запишите в этом разделе те крупные цели и задачи, которые хотелось бы достигнуть и решить в течение года во всех этих трех сферах.

Глава **«Новые идеи»** может пока оставаться пустой. Она будет заполняться вами в течение года. Часто бывает, что вам в голову приходит какая-то новая идея, но вы ее еще не обдумали и не знаете, когда будете решать. Идея отличная, и хочется ее не забыть, а вот куда записать, чтобы потом ее домыслить и реализовать? Не в текущий же день. Там мысль потеряется и забудется. Записывайте сюда.

Мы не случайно поставили данную главу в начале ежедневника. Ведь ваши придуманные идеи в течение года могут стать новыми целями и задачами. Идеи тоже лучше записывать в подразделы «работа», «семья», «личное» — они бывают самыми разными: как новые проекты, связанные с работой, так и новые способы ведения домашнего хозяйства.

Разделы ежедневника можно подразделить на те, которые:

- помогут спланировать саморазвитие — **«Хочу почитать/посмотреть/научиться»**;
- позволят оценить собственные достижения и закрепить полученный в течение года жизненный опыт — **«Мои успехи за год»** и **«Жизненные уроки»**;
- станут полезными страничками лично для вас — **«Подарки к праздникам»**;
- станут помощниками и подсказчиками в любую минуту — **«Секреты успешной женщины»**, **«Секреты успешного планирования дня»**, **«Секреты идеальной фигуры»**, **«Секреты эффектной внешности»**, **«Секреты самомотивации»**, **«Фильмы для успешных женщин»**, **«Секреты быстрого отдыха»**, **«Книги для успешных женщин»**, **«Сайты для успешных женщин»**, **«Секреты совмещения работы и семьи»**.

Любое планирование связано с временем. Поэтому, как и в любом ежедневнике, вы будете записывать свои запланированные дела рядом с соответствующим временем суток. Но обязательно надо научиться «отделять зерна от плевел», а точнее, выделять важные и срочные дела, которые необходимо выполнить. Психологами доказано, что люди, успевающие все, умеют выделять среди списка дел важное на данный момент, а не берутся за все подряд. Поэтому в правой колонке запишите те важные срочные дела, которые необходимо выполнить в этот день на работе, в семье и лично для себя. Здесь достаточно записать по одному делу в каждой сфере жизни. Больше не надо, так как действительно важных дел много не бывает.

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

Правая колонка также поможет вам не забыть о себе. «Внешняя красота должна быть частью успешности женщины», — говорила Коко Шанель, которая во все времена являлась образцом преуспевающей леди. Графы **«Уход за собой»** и **«Спорт»** заполняйте обязательно! Можно обладать далеко не идеальной фигурой, но при этом оставаться неотразимой. Секрет такого эффекта прост — ежедневный уход за собой. Будет это салонный уход или парафиновая ванночка для рук в домашних условиях — решать вам. Но обязательно каждый день у вас должно быть запланированное мероприятие, которое будет касаться вашего внешнего вида.

Спортом также можно заниматься дома, не обязательно покупать дорогой абонемент в фитнес-клуб. Начните с малого — «10 приседаний», «20 прыжков со скакалкой», «10 минут зарядки из детства», «5 минут обруча» и т. д. Сделали — вычеркните. Вы почувствуете удовлетворение от того, что помните о собственном теле, а оно не заставит вас ждать благодарности. Скоро вы заметите, как список в графе **«Спорт»** начнет увеличиваться, а вы сами станете более гибкой и подвижной, бодрой и энергичной.

Горизонтальные графы **«Мои достижения»**, **«Урок дня»** и **«Гардероб на завтра»** заполняются в конце дня. Вспомните все то, чем вы гордитесь за день. «Успех» может быть как самым маленьким — отказались от неудобного предложения, встали с кровати по будильнику, вовремя отнесли вещи в химчистку, так и побольше — блестяще выступили с докладом, нашли хорошие курсы для ребенка и записались на них, первый раз сами выехали за рулем на машине в город и т. д.

«Урок дня» — графа, обязательная к заполнению. Именно осознание своих ошибок позволяет нам не допускать их во второй раз. Кстати, это могут быть и подмеченные ошибки других. Увидели, как машина рванула на желтый свет и чуть не угодила в аварию, — запишите. Это важный опыт. Накричали на ребенка за тройку, а потом открыли тетрадь и увидели, что учительница неправа в выставлении отметки, — запишите. В следующий раз не будете портить настроение себе и ребенку, а сначала разберетесь в ситуации. Наиболее важные уроки, о которых надо помнить всегда, записывайте в конце ежедневника в главе «Жизненные уроки».

Графа **«Гардероб на завтра»** позволит вам каждый день выглядеть хорошо и свежо, ведь, заранее продумывая свой внешний вид, вы не будете одеваться однообразно или не к месту. Спланированный гардероб поможет отложить не-свежие кофточки в стирку, собрать пакет вещей в химчистку, подготовить удачные аксессуары на следующий день. Освободится и масса времени утром, которое можно отвести на косметическую маску, зарядку, контрастный душ и т. д.

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

Вот пример заполненной страницы:

« _____ » _____ Понедельник



Ясю в школу.

9 Захарик — занятие.

10 Химчистка.

11 Встреча с Натальей
(договор на рекламу).

12

13 Забрать Ясю из школы.

14

15 Написать блог.

16 Конспект № 30 по лего.

17 Прогулка с детьми.

18 Проверка д/з у Яси.

19 Контроль работы клуба.
Сбор данных за день.

20



Срочное дело!



работа

Подписать договор
на рекламу.



семья

Записать Ясю
к ортодонту.



личное

Заказать Маркеса на Озоне.
Записаться к косметологу
на среду.



Уход за собой

Утро — маска увлажняющая.
Вечер — парафин для ног.



Спорт

3 раза по 10 приседаний,
обруч — 5 минут.

Мои достижения Смогла написать блог за 15 минут.

Урок дня Выезжать в школу надо в 7:55.

Может быть пробка из-за стройки.

Гардероб на завтра Синее платье, туфли с пряжкой, жемчуг.

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

Неделя ежедневника состоит из пяти будних, рабочих дней и одного листа **«Суббота — воскресенье»**. Запишите на этом листе, используя графу **«Главные успехи за неделю»**, свои самые важные достижения за данный период. Не забудьте определить важные задачи на следующую неделю и, соответственно, заполните **«Планы на следующую неделю»**.

На этом же листе вас ждет **«Притча недели»**. Народная мысль способна иногда поразить нас до глубины души, показать те стороны жизни, о которых мы и не задумывались, подтолкнуть к новым делам и поступкам. Мы специально отобрали притчи, которые мотивируют на успешную деятельность, помогают поверить в себя и говорят о том, что действие — это сила, а бездействие — шаг назад.

В середине ежедневника вы встретите и секреты-советы, которые помогут вам стать успешной, сохранить здоровье, отличный внешний вид, энтузиазм и энергичность!

Помните, что каждая женщина успешна. Верьте в себя и действуйте! И делать маленькие шаги к большому успеху начните прямо сегодня!