



Мой  
планер

**НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ДЕЛАХ ЗА 4 НЕДЕЛИ**

# Как получить максимум от планера

Я создала этот планер, чтобы вы могли стать более организованными и счастливыми с помощью подходящих вам инструментов планирования.

- **Трекер привычек**

Выберите 2 привычки, которые вы будете тренировать. Дайте название своим привычкам и ставьте галочку, если практиковали привычку в этот день. Записывайте ваши комментарии, чтобы понять, что помогает, а что мешает. Помните, некоторые привычки потребуют 8 или 12 недель.

- **Еженедельное планирование**

Ставьте основные цели недели и планируйте самые важные дела.

- **Ежедневное планирование**

Пишите списки задач, отмечайте время для их выполнения и в конце дня анализируйте, что у вас получилось.

- **Подведение итогов**

Подводите итоги каждую неделю, так вы увидите прогресс и поймёте, как исправить то, что пока не получается. Отмечайте благодарности — это мощная работающая техника.

- **Идеи**

Записывайте все идеи, которые пришли вам в голову. Они могут касаться чего угодно: работы, развлечений, здоровья, воспитания детей, любой сферы вашей жизни. Записывайте, даже если они кажутся абсурдными на первый взгляд. Эту технику я считаю самой важной. Практикуйте её и ваш ум начнёт генерировать всё более и более интересные идеи.

Вы можете распечатать только те страницы, которые нужны вам.

Например, я распечатываю Трекер, а с другой стороны листа — Идеи. Вешаю этот лист на холодильник — так он всегда на виду. В Трекере делаю отметки, а когда приходит идея — переворачиваю лист и записываю её. Список покупок и Меню на неделю я тоже распечатываю с двух сторон листа.

Шаблон дня (повторяющиеся блоки дел) я пишу один раз и меняю при необходимости, обычно пару раз в год. План на неделю и день я держу на рабочем столе. А вы найдите удобное именно для вас место.

# Трекер привычек

	Привычка 1 ✓	Привычка 2 ✓	Комментарии
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			

Привычка 1 \_\_\_\_\_

Привычка 2 \_\_\_\_\_

# Идеи

*Не отбрасывайте свои идеи, среди них наверняка найдётся что-то ценное*



*Сделать в ближайшее время:*



Three horizontal ruling lines for writing.

# Шаблон дня

Время

Ежедневные дела



# План на 1-ю неделю

Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

Главная цель недели:

---

---

---

---

---

---

---

---

# План на 2-ю неделю

Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

Главная цель недели:

---

---

---

---

---

---

---

---

# План на 3-ю неделю

Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

Главная цель недели:

---

---

---

---

---

---

---

---



# План на 4-ю неделю

Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

Главная цель недели:

---

---

---

---

---

---

---

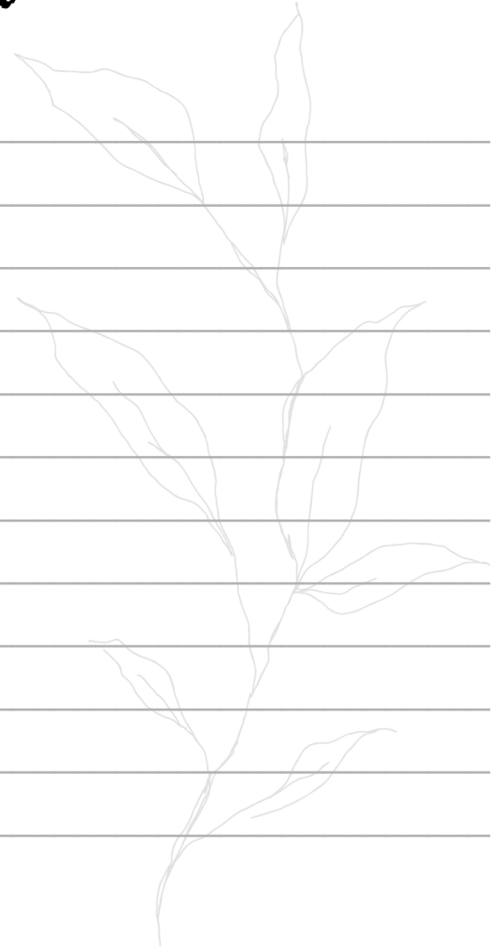
---

## План на 1-й день



## План на 2-й день

План на 3-й день



План на 4-й день

План на 5-й день



План на 6-й день

# План на 7-й день



## Итоги недели

*Что у меня получилось на этой неделе:*

*Кому я благодарна:*



# Меню на неделю

завтрак

обед

ужин

понедельник

вторник

среда

четверг

пятница

суббота

воскресенье

# Список покупок

Что купить	Сколько



*Есть люди-супергерои: они встают в 5 утра и обливаются холодной водой, они предпочитают овсянку, а не кофе с круассаном, пробежку, а не просмотр сериала, дома у них всегда идеальный порядок и они точно знают, что им надо сделать завтра и на следующей неделе.*

*А есть другие люди. Они тоже хотят делать правильные вещи, но у них не получается, поэтому они делают их когда-нибудь потом. Не в этой жизни.*

*Вот для таких людей и появилась моя ПЛАН-КА — проект о том, как начать делать правильные вещи, но при этом не ломать себя, а получать удовольствие от жизни. Я никогда не была супер-героем и отлично знаю, что значит жить в постоянном хаосе дел, проблем и мыслей. А ещё я знаю, что есть способ разложить всё по полочкам без героических усилий))*



*Лита Ласинская*

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Lita Lasinskaya", with a long horizontal stroke underneath.

## *Контакты*

*Сайт: [plan-ka.ru](http://plan-ka.ru)*

*WA: [+7 938 518 36 77](tel:+79385183677)*

*BK: [@lita.planka](https://vk.com/lita.planka)*

*Instagram: [@lita.planka](https://www.instagram.com/lita.planka)*