



## 4 недели личной эффективности

*Секрет счастливой жизни в том, чтобы тщательно планировать дни,  
а вечера оставлять на волю случая.*

# 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 вам хочется иметь. Решите, что дадут вам эти привычки, и ежедневно отмечайте прогресс. 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 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.

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.

План на неделю и день я держу на рабочем столе. Найдите удобное для вас место. Шаблон дня я пишу один раз и меняю редко, пару раз в год.

Вы также можете распечатать только те страницы, которые нужны вам.

# Шаблон дня

Время

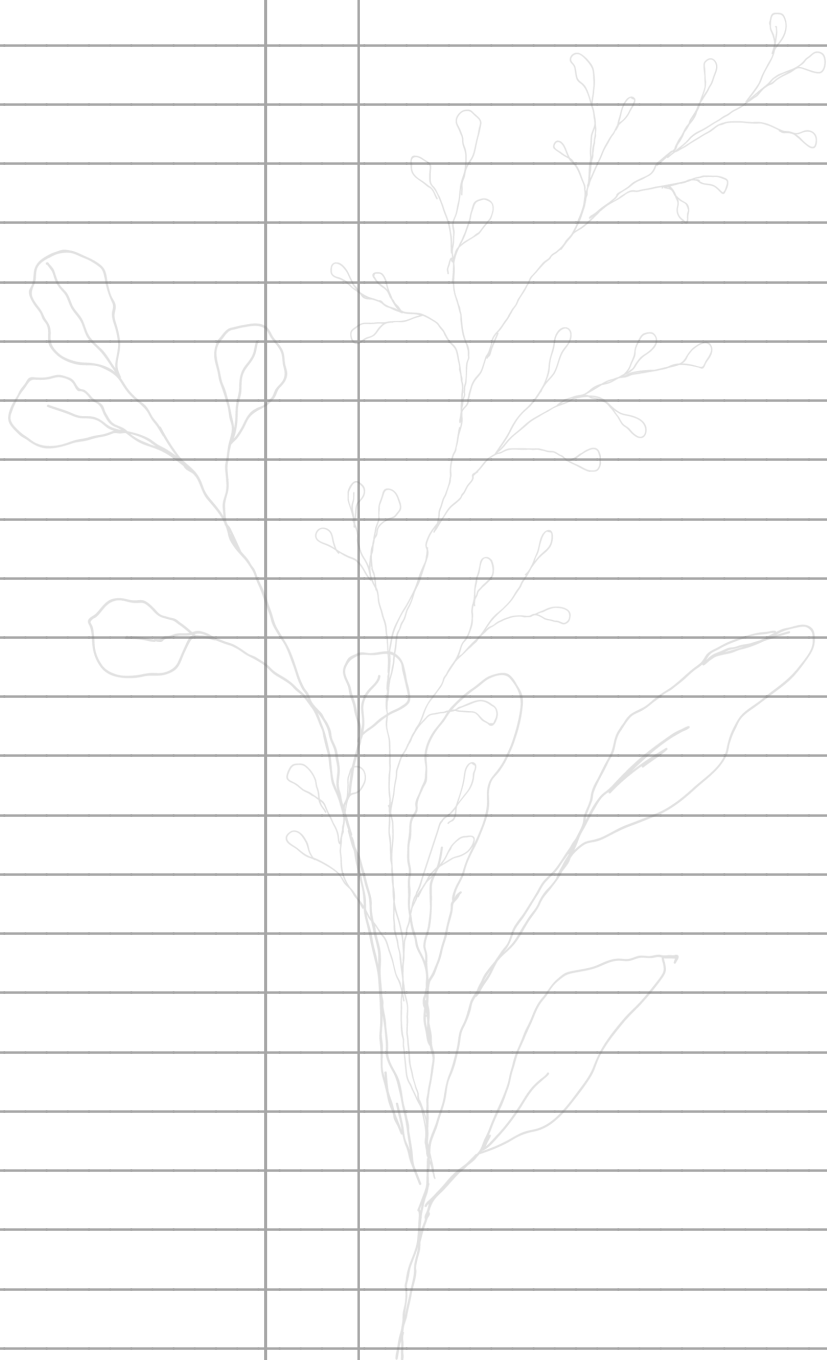
Ежедневные дела



# Трекер привычек

Дайте название своей привычке и ставьте галочку, если практиковали её в этот день

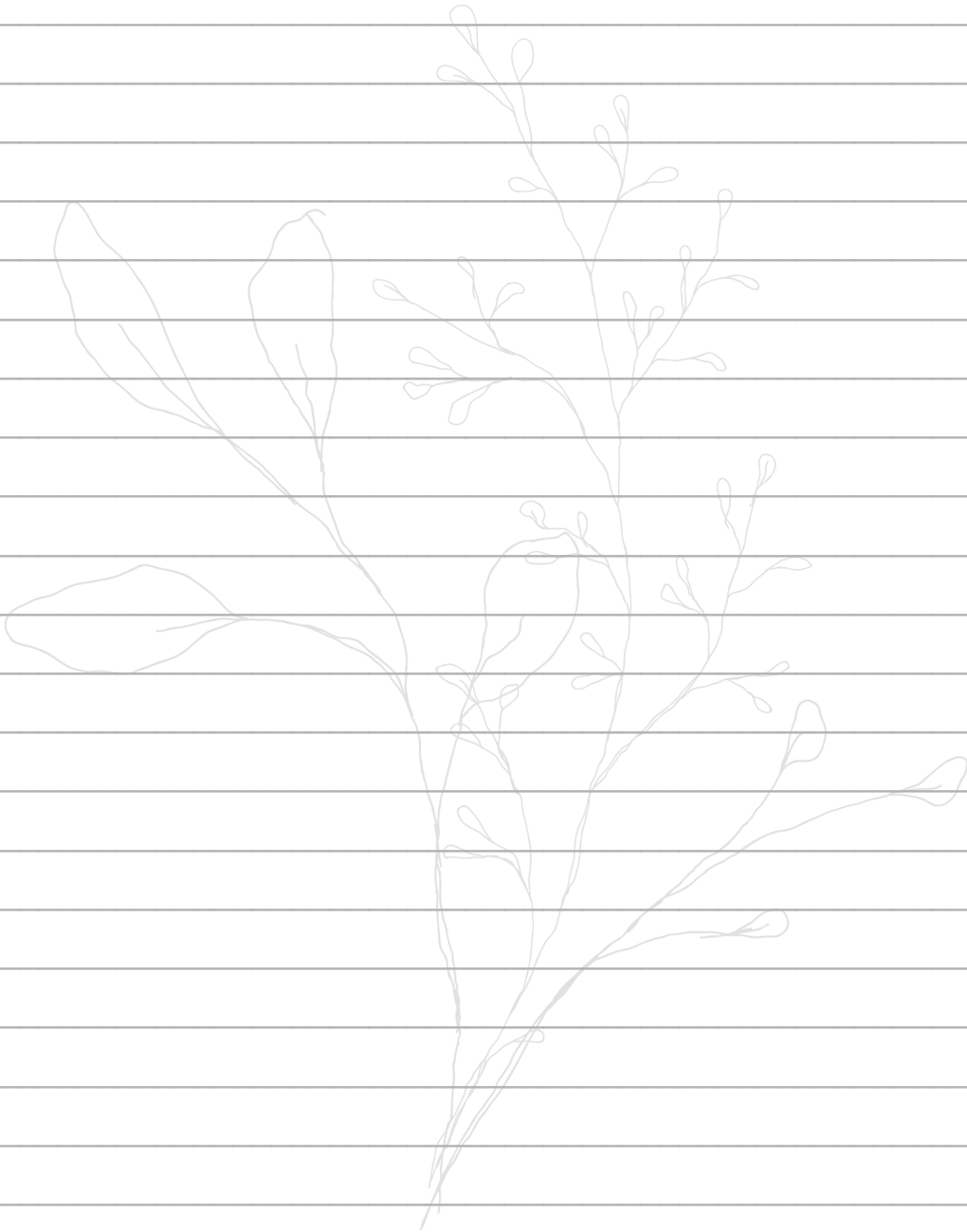
	Привычка 1	✓	Привычка 2	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				



Запишите комментарий рядом (чтобы понять, что помогает, а что мешает)

# Идеи

Записывайте все идеи, среди них наверняка найдётся что-то ценное



Сделать в ближайшее время:

---

---

---

# 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:

---

---

---

---

---

---

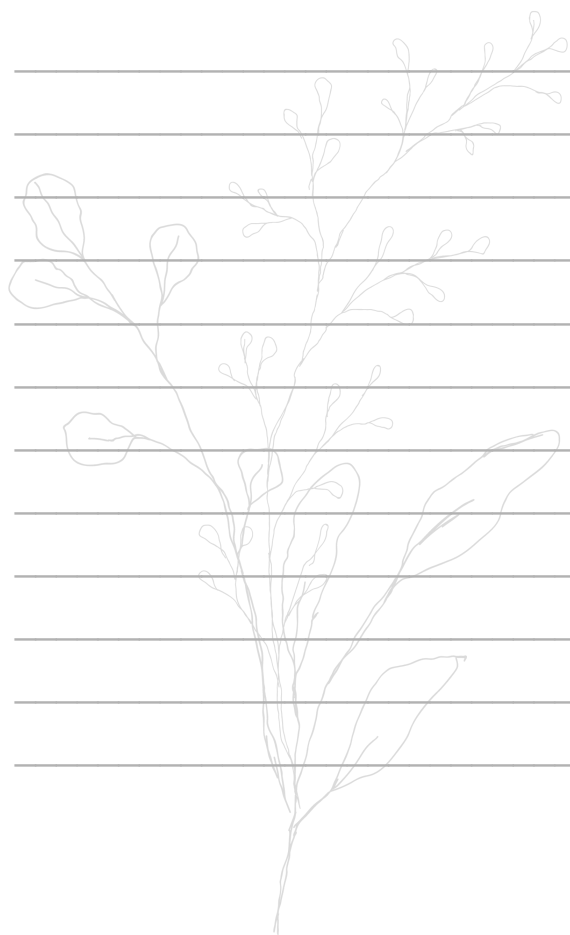
---

---

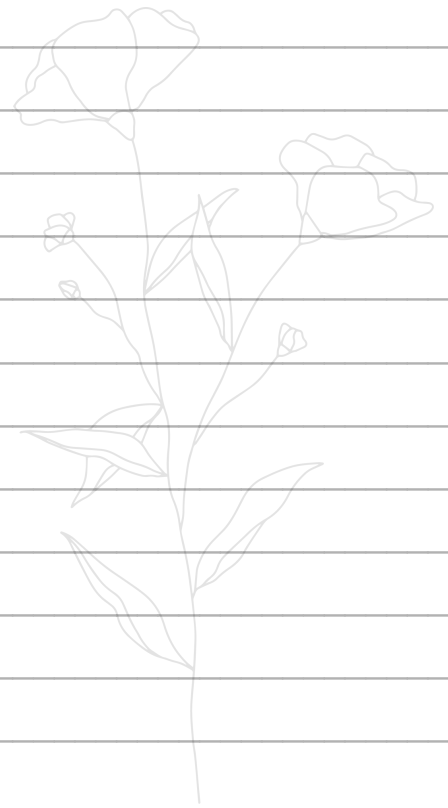
# План на 1-й день



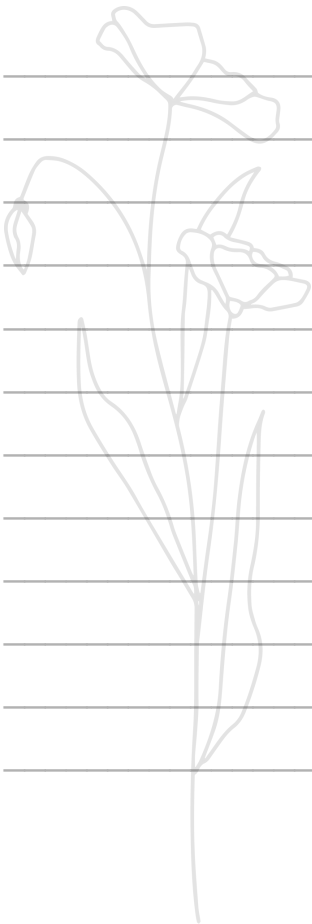
# План на 2-й день



# План на 3-й день



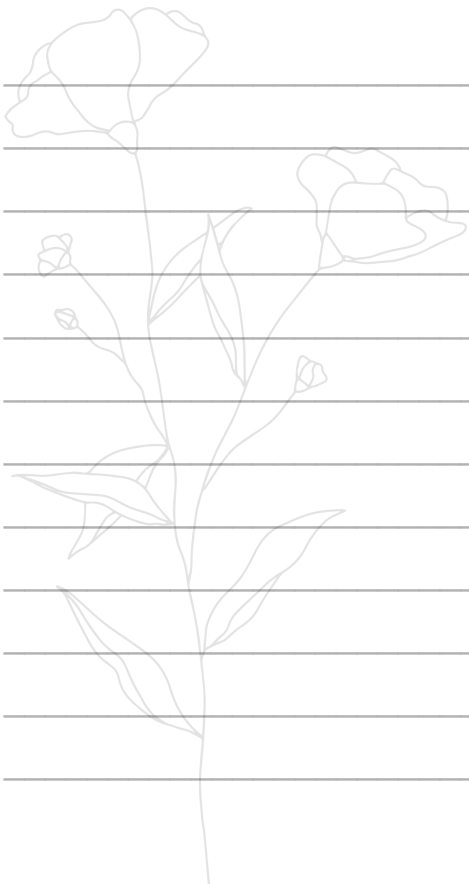
# План на 4-й день



# 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

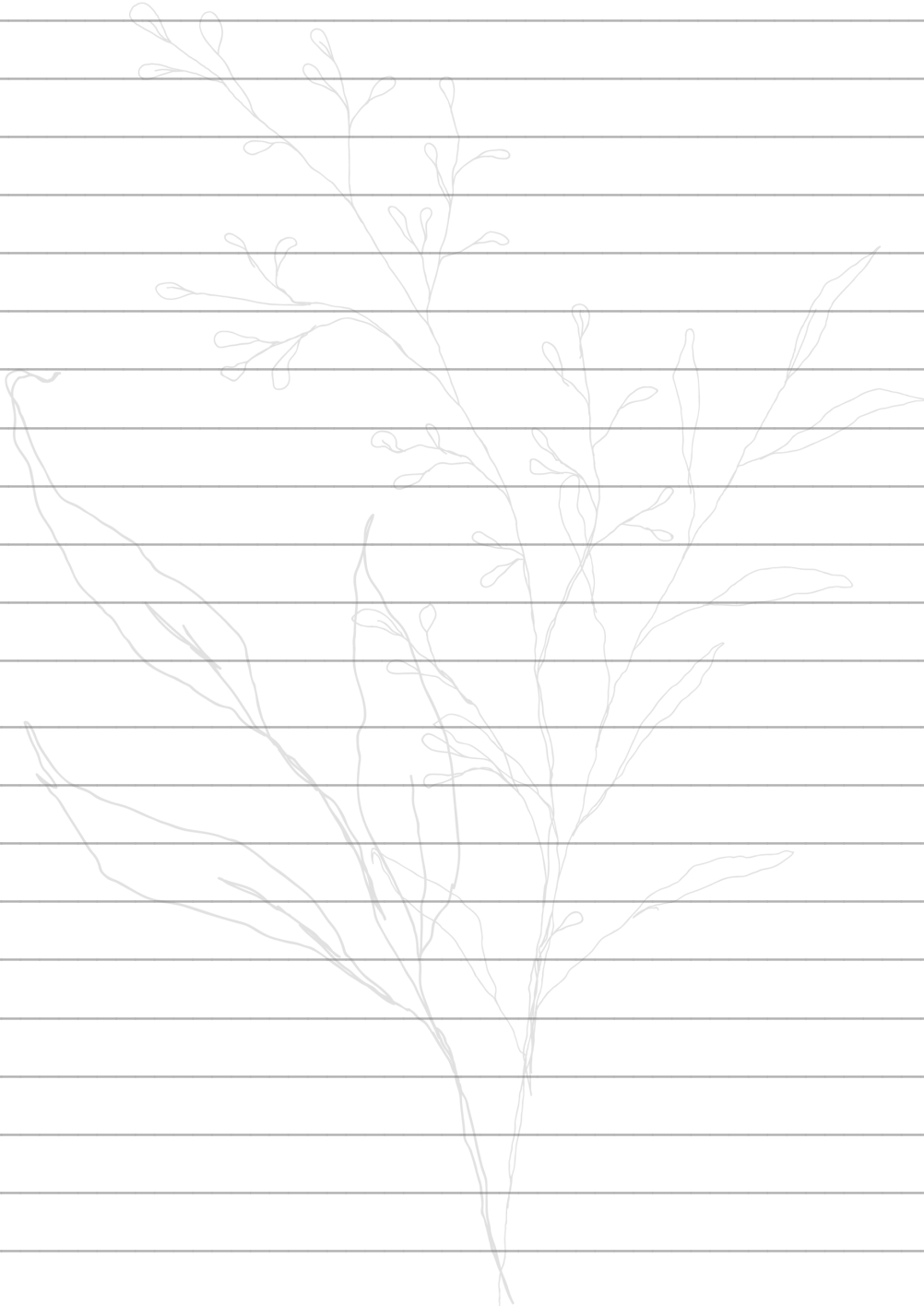
четверг

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.*



*А в этой жизни они ничего не успевают, хотя всё время спешат. Уровень беспорядка и стресса в их жизни растёт. Им постоянно не хватает денег, времени и силы воли.*

*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.*

*Лита Ласинская*

*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))*

## Контакты

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

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

*Facebook: [planeveryone](https://www.facebook.com/planeveryone)*

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