

Руководство пользователя

Буллет-ежедневник выглядит как чистый блокнот, который может использоваться в качестве органайзера, ежедневника, но с существенной примесью личного дневника. Это очень полезный инструмент для тех, кто ведет насыщенную жизнь! Хватит клеить стикеры-напоминания на холодильник или экран компьютера. Благодаря этому ежедневнику вы перестанете опаздывать на важные встречи и мероприятия, которые должны были организовать, но совершенно забыли об этом. Ничто не будет испорчено вашей рассеянностью, и вы сможете наконец перевести дух в вечной жизненной гонке, разрываемые между домом и работой и ничего не успевающие. Очень простой, чрезвычайно гибкий и невероятно эффективный, ежедневник позволит вам все держать под контролем. Он отличается высочайшей степенью персонализации, поскольку вы заполняете страницы по мере надобности и в полном соответствии со своими желаниями и потребностями. В него может уместиться вся ваша жизнь. Однако при свободе заполнения этого блокнота есть несколько обязательных страниц, если вы хотите, чтобы ваш ежедневник был предельно эффективен и дал вам все, что необходимо.



- ❑ **Индекс** (с. 7). Тематический указатель страниц, который позволит вам легко находить то, что нужно.
- ❑ **Ключи** (с. 9). Эта система обозначения (легенда) обеспечивает эффективное ведение записей в ежедневнике и напоминает о том, что уже сделано, что делается, а что уже потеряло актуальность.
- ❑ **Перспективный план** (с. 12). На этой странице вы записываете, что должно произойти в вашей жизни или что вам нужно сделать в ближайшие шесть месяцев. Благодаря высокой степени наглядности плана вы в любой момент можете напомнить себе о том, что вас ждет.
- ❑ **План на месяц** (с. 16). В него вы переписываете из перспективного плана пункты, относящиеся к текущему месяцу, задачи, которые нужно решить в течение месяца, необходимые покупки и другие важные вещи. Эта страница заполняется в начале месяца.
- ❑ **Ежедневный план** (с. 20). Сюда записывайте дела, которые должны быть сделаны в течение дня (в том числе некоторые из пунктов месячного плана, с которым нужно сверяться ежедневно), ожидаемые события, планируемые на день встречи.
- ❑ **Коллекции** (с. 30, 31, 33). Здесь группируется вся информация на какую-то общую тему. Тематика безгранична. Это могут быть страны или фестивали, которые вы желаете посетить, кулинарные рецепты, привлекающие вас своей оригинальностью, и многое другое.



Есть еще множество специальных тем, которые вам, возможно, захочется внести на страницы ежедневника. Вот лишь несколько примеров:

- ❑ **Брейнвошинг** (с. 14). В начале месяца записывайте на эту страницу все, что приходит в голову: что сделать, кому позвонить, с кем встретиться...
- ❑ **Трекер привычек** (с. 18). Чтобы закрепить хорошие привычки и оставить в прошлом плохие, за ними нужно постоянно наблюдать и каждый день фиксировать, что делается в этих направлениях.
- ❑ **Мандала настроения** (с. 19). Это инструмент, с помощью которого вы можете следить за своим настроением на протяжении недели или месяца.
- ❑ **План меню** (с. 22–23). Он поможет вам составить список покупок и сбалансированно питаться на протяжении недели.
- ❑ **Цели сбережений** (с. 24–25). Копите деньги, чтобы ваши мечты исполнились!
- ❑ **События** (с. 27, 32). Нужно организовать какое-то мероприятие? Страница «События» поможет вам быть более организованной.
- ❑ **Воспоминания** (с. 39). Если хотите запомнить что-то надолго, запишите это!
- ❑ **Майндмэппинг** (с. 28–29). Используйте интеллект-карты для записи информации во время совещаний, для организации путешествия или планирования работы над каким-либо проектом.
- ❑ **Коробка счастья** (с. 38). Раскройте свой позитив, записывая все, что делает вас счастливой, – как важные вещи, так и сущие мелочи.
- ❑ **Бакет-лист** (с. 37). Вы много о чем мечтаете, но мечтам недостает четкости и конкретики? Разберитесь в своих мечтах, составив их список (бакет-лист).
- ❑ **Бакет-план** (с. 36). Записать свои мечты хорошо, но осуществить их еще лучше! Составьте такой план их исполнения, который достоин называться планом.
- ❑ **Испытание благодарности** (с. 34–35). Вам свойственно видеть стакан полупустым? Пройдите испытание благодарности, и это поможет вам изменить взгляд на многие вещи.
- ❑ **Колесо жизненного баланса и цели 10-го уровня** (с. 40). Хотите разобраться в своих жизненных целях? Используйте для этого колесо жизненного баланса и систему целей 10-го уровня.



Все методы организации жизни и инструменты буллет-ежедневника, позволяющие максимально раскрыть ваш потенциал, подробно описываются в книге «Мой блокнот. Как вести буллет-журнал». Там вы найдете еще больше интересных идей!

ИНДЕКС

←← Календари →→ ←← Коллекции «Разное» →→

	СТРАНИЦЫ		СТРАНИЦЫ
Календарь	10	Расстановка	26
Перспективный план	12	Ежегодные события	27
ЯНВАРЬ		Спорт	28
Брейнвошинг	14	Книги	30
План на месяц	16	Фильмы	31
Трекер привычек	18	Отпуск на Кубе	32
Мандала настроения	19	Страны и города, которые я хочу посетить	33
Ежедневные планы, неделя с 7 по 13 января	20	Испытание благодарности	34
План на неделю с 7 по 13 января	22	Бакет-план «Куда»	36
Бюджет	24	Бакет-лист	37
Воспоминания	39	Коробка счастья	38
Итоги месяца	41	Колесо жизненного баланса и цели 10-го уровня	40
ФЕВРАЛЬ			
Брейнвошинг	44		
План на месяц	46		
Трекер привычек	48		



Ключи



Задача



Задача начатая



Задача выполненная



Задача, переходящая в план на месяц

М/06



Задача, переходящая в перспективный план



Задача аннулированная



Встреча



Событие



Срочно!

КАЛЕНДАРЬ

2019



Январь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Февраль

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Март

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Апрель

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Май

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Июнь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Июль

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Август

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Сентябрь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Октябрь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Ноябрь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

Декабрь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ



Январь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

	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			

- ▲ День рождения Мариз
- Визит к дантисту
- ▲ Фитнес
- Обед с Кузинами

Февраль

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

				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			

- Неделя в Куршевеле
- ▲ Фестиваль африканской музыки

Март

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

					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	

- Доклад у начальства
- ▲ Отпуск мужа
- 30 лет Шарлен



ПЛАН

Апрель

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

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					

- Поездка в Перу
- ▲ День рождения Нозми

Май

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

		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		

- Курсы позитивной психологии
- ▲ День рождения Джулии
- Свадьба Жерома и Кати
- Кулинарный мастер-класс

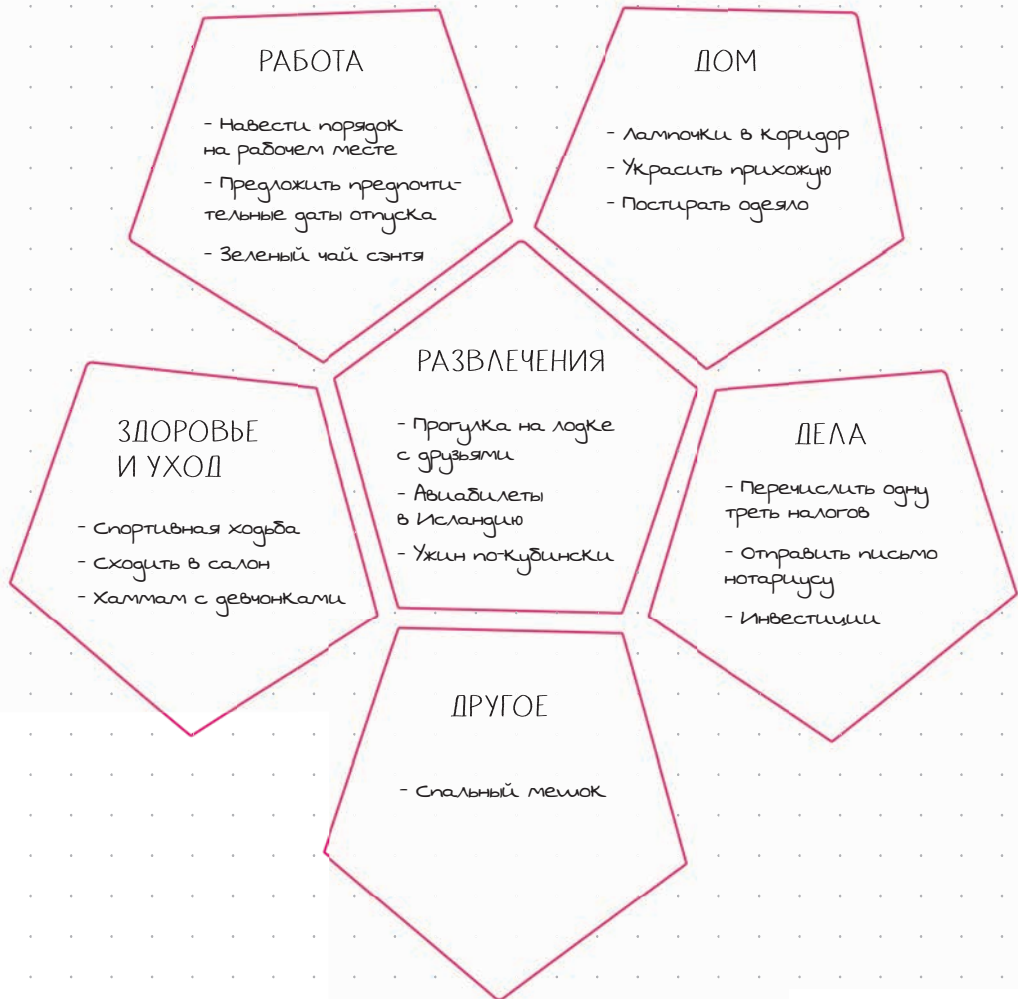
Июнь

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

					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

- Длинный уикенд с подругами
- ▲ Прекратить подписку на журнал
- Поль переезжает

БРЕЙНВОШИНГ



Матрица Эйзенхауэра



Привет, июнь!


ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

					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

Длинный уикенд с подругами

Прекратить подписку на журнал

Поль пережмет



Планирование

Цели

- Возобновить тренировки по спортивной ходьбе 4 раза в неделю
- Закончить отчет, который интересует босса
- Организовать отпуск на август
- Прочитать за месяц 2 книги

Наматки

- Новый адрес
Поля: 72,
Садовая улица,
справа
за светофором
- Почтовый
адрес журнала:
104, авеню
Пастера

В следующем месяце

- Подготовить подарок ко дню рождения Лори
- Уточнить дату переезда Джулии

Задачи

- Сходить в библиотеку
- Составить меню и запланировать покупку продуктов на месяц
- Предусмотреть в расписании 4 свободных часа на посещение рынка
- Позвонить в отель и забронировать места на уикенд
- Продумать утренний ритуал и занести его в бумажный ежедневник
- Отправить письмо с отказом от подписки