

УДК 686.81
ББК я6
С74

Rebecca Spooner
Journal Me Organized: The Complete Guide to Practical and Creative Planning

Copyright © 2018 by Rebecca Spooner

Публикуется с разрешения издательства SIXTH & SPRING BOOKS (США)
И SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Спунер, Ребекка.
С74 Искусство ведения ежедневника : учимся планировать творчески! /
Ребекка Спунер ; [перевод с английского А. Фалькон]. — Москва : Экс-
мо, 2021. — 144 с. : ил. — (Workbook. Рабочие тетради для прокачки но-
вой жизни).

ISBN 978-5-04-106744-1

Кажется, что умение планировать требует особого мастерства и уйму сил. Но автор «Искусства ведения ежедневника», по совместительству мама пяти дочек и офицер Королевской конной полиции, уверена, что абсолютно каждый способен сделать свою жизнь более упорядоченной и даже получать удовольствие от ведения ежедневника. В своей уникальной книге она подскажет, как создать индивидуальное расписание с учетом всех потребностей, поставить цели и достигнуть их, организовать рабочее пространство и стильно оформлять развороты. Вы узнаете о двух главных типах планирования, выберете формат для будущего дневника, научитесь распределять задачи на день, неделю и целый месяц, интегрировать свои фотографии, рисунки и другой креатив в процессе планирования, а также многому другому. Ежедневник, который получится благодаря лайфхакам из этой книги, станет для вас инструментом планирования, пространством для творчества и даже релаксирующей практикой!

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-04-106744-1

© Фалькон А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

WORKBOOK. РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ ДЛЯ ПРОКАЧКИ НОВОЙ ЖИЗНИ

Спунер Ребекка

ИСКУССТВО ВЕДЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНИКА

УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ ТВОРЧЕСКИ!

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Т. Коробкина*
Ответственные редакторы *З. Сабанова, Е. Комиссарова*
Литературный редактор *Я. Михайлова*
Младший редактор *В. Шабанова*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*
Корректор *О. Шупта*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 22.10.2020. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmlive](#)

[eksmo](#)

[eksmlive](#)

[eksmo.ru](#)

[eksmo_live](#)

[eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-106744-1



9 785041 067441 >

12+

В электронном виде книга издается вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»



Тем, без кого
этой книги не
было бы.

День за днем
вы вдохновляли меня
на создание каждой
страницы этой книги.

Это все для вас.

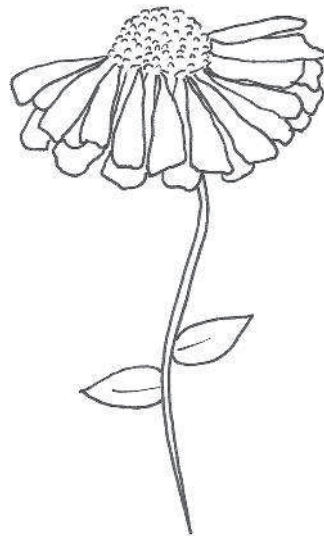
БЛАГОДАРНОСТИ

Процесс создания этой книги оказался более захватывающим и сложным, чем я могла себе представить. Натура писателя во мне беспокоилась только о текстовой составляющей этого проекта. Я никогда не задумывалась о часах, проведенных за рисованием, фотографированием и редактированием, которые были частью моей работы. На протяжении всего процесса царапанья заметок на клочках бумаги, чтобы успеть зафиксировать каждый творческий импульс, рисования поздно ночью в мерцающем свете телевизора или яростного печатанья на клавиатуре днем, еще в пижаме, меня окружало так много людей, которые воспитали во мне художника. Будь то долгие разговоры, возможность помечтать (поднимаю огромную чашку кофе за тебя, Соня) или одобрение моей работы и целей, которые я ставила перед собой (это все о вас, мама и папа) — я не смогла бы достичь всего этого без вас. И все же никто не стал более полезным в создании этой книги, занимая передовую позицию в моей писательской карьере, чем моя семья.

Забываясь о наших пяти детях, пока я сбегала поработать в Starbucks, готовя ужины, мирясь с беспорядком и стрессом, мой муж Джонатан был моей опорой. Он поддерживал, воодушевлял меня и заставлял идти дальше, когда казалось, что я вот-вот сдамся. Он бесконечно варил мне кофе и следил, чтобы я поела за завтраком. Он помог мне обустроить фотостудию, которая внезапно заняла весь наш подвал. Без его поддержки создание этой книги было бы невозможным. А также моим малышам — Калебу, Селе, Малакаи, Али и Джани. Я так люблю каждого из вас! Вы — мое вдохновение, и я так благодарна всем вам!

Я очень признательна моей издательской команде, а особенно Джоан, которая прошла со мной весь путь и увидела во мне потенциал. Также я благодарна Ирен и Элисон, которые сотворили волшебство с моими картинками и создали дизайн, который я даже не могла себе представить. Спасибо всем из Get Creative 6, кто помог воплотить мою мечту в жизнь.

И всем остальным, кто является частью моей жизни: друзьям, новым и старым, людям, которые молились за меня, поддерживали меня и помогали с детьми (вы знаете, о ком я). Спасибо, что верили в меня и были частью моего путешествия.





СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

Глава 1: Приступаем к работе 11

Интеллектуальное vs творческое планирование 12

Выбираем инструменты 16

Мои инструменты 22

Планирование ежедневника 24

Привыкаем планировать 28

Типы планирования 29

Процесс планирования 32

Глава 2: Новый взгляд на планирование 41

Ежедневное планирование 42

Еженедельное планирование 48

Ежемесячное планирование 54

План на квартал 60

План на год 64

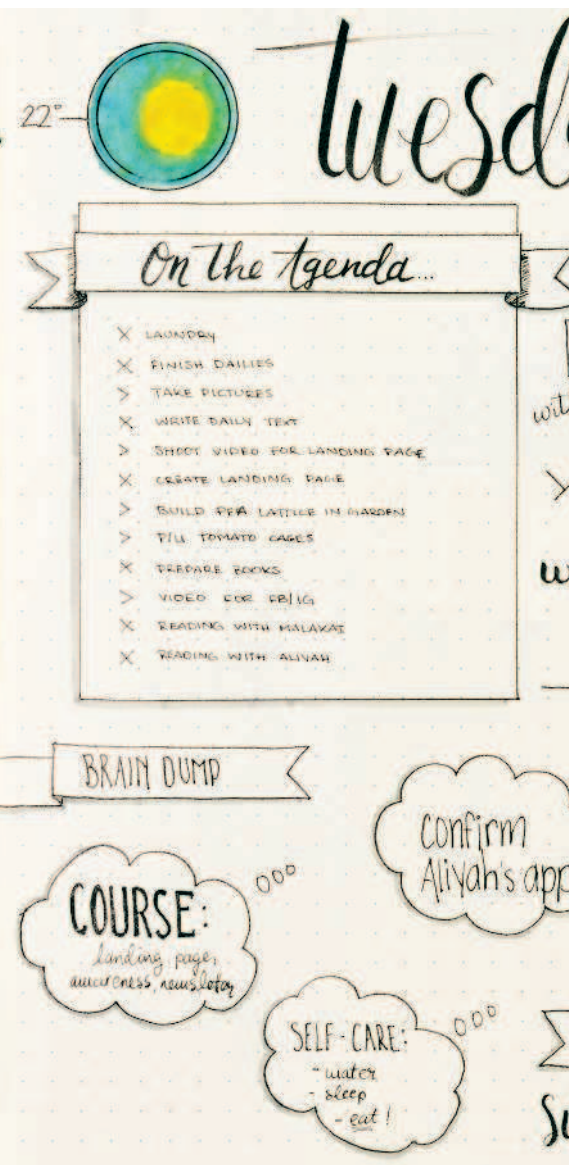
Особые планы 66

Глава 3: Коллекции 79

Планирование 80

Семейная жизнь 84

Домашние дела 88



Личностное развитие 90
 Развлечения 92
 Помощь другим 94

Глава 4: Шаг за шагом 97
 Омбре акварелью 98
 Многоярусный акриловый фон 100
 Акварельные вставки 103
 Леттеринг кистью 106
 Упрощенный леттеринг кистью 108
 Ежедневник с фотографиями 110
 Дизайнерские разделители 113
 Закладки-уголки 116
 Декоративная закладка-скрепка 118
 Дизайнерские кармашки 120
 Делаем ежедневник самостоятельно 122



ВВЕДЕНИЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ РАССМАТРИВАТЬСЯ КАК ОСОБАЯ ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА, — это метод мысленной

организации, которая быстро становится популярной. Я получаю сотни отзывов от людей, которые благодаря планированию обрели свободу, эффективность и концентрацию. Такое же количество писем я получаю от людей, которым кажется, будто им не хватает двух вещей, чтобы достичь успехов в планировании: креативности и внимания к деталям. Когда я начала думать о создании книги, моей первой мыслью было: если смогла это сделать я, то сможет кто угодно! Я никогда не училась рисовать, у меня проблемы с дисциплиной и едва ли хватает времени на душ. Держать хаос под контролем — ежедневный вызов. К четырем часам вечера, когда передо мной маячит время ужина и необходимость укладывать детей спать, я уже едва соображаю! Тем не менее, несмотря на отсутствие художественных способностей и времени, планирование стало не только еженедельной рутинной, но и приятной необходимостью. Вместо того чтобы воспринимать это как повинность, я воспринимаю это как время наедине со своими мыслями. Я планирую дни, недели и месяцы. Иногда широкими мазками, но чаще — в деталях. Я разглаживаю страницы и начинаю рисовать своей черной ручкой линии, каракули — и обретаю умиротворение.



ДОСТИГАЕМ УМИРОТВОРЕНИЯ В ПЛАНИРОВАНИИ

Такое спокойное состояние ума в кругах «планировщиков» часто называют «умиротворением планирования». (Если ты не состоишь ни в одном сообществе любителей планирования, присоединись к какому-нибудь! В них буквально состоят сотни тысяч людей, образующих сообщества, где можно найти вдохновение и идеи со всего мира.) Умиротворение планирования — этап на твоём пути, когда ты нашёл систему, которая тебе подходит, и реалистичный и достижимый ритм планирования. Моя цель — помочь тебе в этом. Возможно, ты взял в руки эту книгу, потому что устал от разлинованных ежедневников и календарей, которые тебе не подходят. Возможно, ты потратил сотни долларов на маленькие симпатичные записные книжечки, но так и не смог регулярно вести их. А может, твою творческую натуру привлекает возможность создать свои собственные странички. Какой бы ни была причина открыть книгу, внутри ты найдёшь примеры того, как может выглядеть планирование, и руководство, которое даст тебе инструменты и уверенность, нужные, чтобы начать. Неважно, кто ты, неважно, какой у тебя опыт, — ты МОЖЕШЬ сделать это!



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

На самом деле существует два метода планирования, и среди них нет правильного или неправильного. С практической точки зрения многие люди решают создать свои собственные ежедневники, потому что хотят что-то функциональное, быстрое и простое. Другие хотят создать нечто красивое, что послужит воплощением их творческого потенциала и поможет снять стресс. Так как

стили планирования слишком разные, эта книга разделена на две части. Первая расскажет обо всем, что нужно знать и о чем нужно подумать, прежде чем начинать создание ежедневника. Я покажу, как создать собственный минималистичный или более творческий макет. Вместе мы проанализируем макеты разных ежедневников, еженедельников, записных книжек на месяц, квартал и даже год, чтобы из этих примеров ты смог почерпнуть идеи для себя. Мы обсудим, как использовать ежедневник для отслеживания и контроля таких областей жизни, как работа, школа, бюджет, диета, список дел, — все, что захочешь!

Вторая часть книги посвящена творческим аспектам планирования. Я дам тебе руководство и вдохновение для украшения страничек наклейками, японским цветным скотчем (washi tape), узорами и цветами, акварелью и дудлами, простым и акварельным леттерингом. Шаг за шагом я расскажу об очень простых техниках использования ежедневника. Тебе не понадобится много инструментов или опыта, так что бояться нечего! Друг, помни, что создание ежедневника — путешествие. Наслаждайся процессом и экспериментируй с разными формами, пока не найдешь то, что даст тебе умиротворение. Не удивляйся, если то, что ты найдешь, будет одновременно творческим и практичным.





НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ, НАПИСАТЬ СОБСТВЕННУЮ ИСТОРИЮ

Прежде чем мы углубимся в такие темы, как инструменты и макеты, давай поговорим о вдохновении. Возьми пустой блокнот или лист бумаги, ручку и напиши список вещей, которые вдохновляют тебя. Я имею в виду не людей или события, а простые детали повседневной жизни, которые доставляют тебе радость. Это могут быть звуки, запахи, цвета, определенная температура, погода — что угодно! Меня, например, вдохновляют свежесобранные цветы, ванильно-тыквенная свечка, мягко светящаяся на столе, дождь или морозное утро, когда я надеваю уютный свитер, а на моих коленях греется мурлыкающий кот, кружка горячего чая или кофе, от которой поднимается пар, белый цвет, птицы, поющие где-то вдалеке, немного тихой музыки и свободного пространства. Не поверишь, но я даже люблю пустые страницы! Даже просто описывая эти вещи, я вдохновляюсь и готова отправиться



в это волшебное место, где бы оно ни находилось! Я всегда и везде ношу с собой мой ежедневник и делаю записи во множестве разных мест, но чем больше вокруг этих вдохновляющих элементов, тем более творческим и приятным становится процесс.

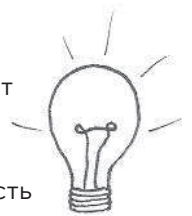
ТВОРЧЕСКИ ИЛИ НЕТ

Творчество можно определить как «нечто прекрасное, созданное с помощью воображения и умений, или то, что выражает важные идеи или чувства». Хочешь ли ты получить сложные или простые странички, когда создаешь ежедневник, наполненный твоими идеями и чувствами, — это творчество. А создание чего угодно требует вдохновения, чего-то, что зажжет в тебе творческую искру. Твое путешествие к умиротворению не обещает быть простым. Ты можешь приступить к работе взволнованным, полным вдохновения и оптимизма, а потом внезапно столкнуться с кризисом. У тебя не будет хватать времени, ты будешь забывать обновить ежедневник, у тебя не будет хватать терпения на развороты, которые ты делал. Ты будешь проводить все больше времени в интернете, рассматривая сотни макетов в поиске чего-то, что сможет вновь разжечь в тебе искру.

Когда это время настанет, ты поблагодаришь меня за напоминание о том, что то, что ты делаешь и будешь делать, — это творчество. Зажги свечку или включи музыку, приберись или поставь в вазу свежие цветы. Что бы тебя ни вдохновляло, найди минутку для этого! Так ты сможешь пробудить креативность и обрести мотивацию продолжать работу. Любое начинание требует времени и последовательности.



Ты создаешь привычку планирования, которая поможет тебе стать более организованным, продуктивным и внимательным. Перемены произойдут не за одну ночь, но ты заметишь их, если дашь себе возможность пробовать, терпеть неудачи и пытаться снова.





A top-down view of a desk with a blue notebook, a pen, paper clips, and a jar of beads. The notebook is open to a grid page with a gold paper clip. A pen lies on the left side. A jar of blue and white beads is at the top. Paper clips are scattered around the notebook.

1

ПРИСТУПАЕМ К РАБОТЕ

...

ТЕБЕ НЕ ПОНАДОБИТСЯ МНОГО ИНСТРУМЕНТОВ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ЕЖЕДНЕВНИК, — только блокнот и ручка. Но полезно знать о разных видах планирования, чтобы у тебя было больше понимания, как можно использовать и адаптировать этот инструмент для твоей жизни. Я расскажу о двух главных типах планирования и расскажу, как выбрать формат для макета. Также я опишу разные типы ежедневников и расскажу о некоторых дополнительных инструментах, которые могут оказаться полезными. Существует так много идей и методов! В этой главе ты найдешь обзор разных методов и то, как можно их использовать. Не могу дождаться, пока ты заглянешь в мой блокнот!



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ VS ТВОРЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Существует два разных подхода к планированию: интеллектуальный и творческий. И, как правило, каждый метод планирования вписывается в одну из этих двух категорий. Хотя ты, вероятно, будешь работать с элементами обоих, полезно знать разницу между ними.

У каждого из нас есть два полушария мозга: правое и левое. Левое полушарие отвечает за логическое мышление. Оно имеет дело с фактами и словами, мыслит в хронологическом порядке, оно математично и обстоятельно. Правое полушарие считается творческой, креативной стороной. Это дом воображения и интуиции, он нужен для обработки невербальных сигналов, изображений и картинок. Полушария работают вместе и коммуницируют друг с другом посредством пучков нервных соединений, которые образуют пути от одного к другому. Хотя нет доказательств, что здоровые личности имеют доминирующее полушарие, также как большинство людей имеют доминирующую руку, многие ощущают, что они больше склонны к логическому, чем творческому мышлению и наоборот. Если ты считаешь себя мыслящим логически и аналитически, но тянешься к красоте творческого планирования — вперед! Если же ты творческий человек, но тебя привлекает практичное левое полушарие, дай ему шанс. В долгосрочной перспективе для тебя будет лучше то, что ты сам находишь приятным и полезным.





В то время как интеллектуальное планирование может быть простым и детализированным, творческое — совершенно другой процесс. Творческое планирование часто включает в себя смешанную графику, рисунки и более свободный график. Оно прекрасно подходит для недели, которая не требует структуры или организации. Этот тип планирования занимает гораздо больше времени, чем создание минималистичных страниц и разворотов, но оба имеют свои преимущества.

Ты можешь обнаружить, что ненавидишь структурность и детализированность интеллектуальной системы и ищешь способ одновременно выразить себя и организовать свои расписание, задачи и цели. Ты можешь обнаружить, что цвета и изображения помогают тебе лучше запоминать детали. А может, ты отчаянно нуждаешься в организации и структурировании своей жизни, способе начать двигаться к целям, до которых, кажется, все так же далеко, как и прежде. А если ты хочешь создать систему, которая сможет фиксировать всю информацию о твоей жизни и в то же время быть легкодоступной, то интеллектуальное планирование может стать отличным решением. Особенно если у тебя есть потребность и желание возвращаться к определенным датам и моментам.

Какими бы ни были твои потребности, я призываю не привязываться к какому-либо конкретному методу. Помни, что это твой ежедневник и тут нет правил. Ты можешь сделать пару минималистичных разворотов, затем попробовать создать несколько более творческих. Разреши себе вдохновляться, пробовать новое. В процессе ты, вероятно, узнаешь много нового о себе.

МОЯ ИСТОРИЯ

Я всегда была человеком, который любит логичность и практичность и склонен к минималистичному стилю планирования. Моя практичная часть говорит мне, что этот стиль более реалистичный, что он требует меньше времени, что чистые черный и белый цвета прекрасны своей простотой. Однако когда мне время от времени становится скучно смотреть на свои макеты, вместо того чтобы отложить ежедневник в сторону (он очень помогает мне не сдаваться так просто), я вытаскиваю краски и добавляю немного цвета. Именно так во мне просыпается творческая личность!