

My perfect
year



Москва
2022

Дрюма, Любовь Александровна.

Д78 Ежедневник. My perfect year / Любовь Дрюма. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. : ил. — (Инстахудожник).

Перед вами вдохновляющий Bullet Journal от известной художницы Любови Дрюма, который поможет вам стать более организованной личностью, поставить и достичь намеченных целей, отпраздновать маленькие победы в самых разных сферах жизни и даже приобрести пару полезных привычек. Внутри есть все, за что мы так любим ежедневники: разделы для планирования дел на месяц, страницы для важных событий на предстоящий год, разнообразные списки, wishlist для самых заветных желаний, отдельный раздел для учета расходов и сбережений, страницы для ведения списка прочитанных книг, много свободного места для собственного творчества и специальный трекер полезных привычек. С его помощью вы научитесь следить за своим питанием, питьевым режимом или режимом сна, сможете отслеживать, включена ли зарядка или прогулка на свежем воздухе в ваш распорядок дня, и отмечать выполненные мини-задачи.

Картинки, украшающие ежедневник, отрисованы вручную, кроме того, внутри вас ждут еще и три листа стикеров с другими рисунками автора!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-04-121518-7 (мятный)

© Дрюма Л., текст, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-04-094925-0 (розовый)

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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 иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ИНСТАХУДОЖНИК

Дрюма Любовь Александровна ЕЖЕДНЕВНИК. MY PERFECT YEAR

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Руководитель направления Т. Коробкина

Ответственный редактор Е. Комиссарова. Младший редактор В. Шабанова

Художественный редактор Е. Пуговкина

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Номер телефона: +7 (495) 411-68-66. E-mail: info@eksmo.ru

Филиалы: «ЭКСМО» — Беларусь,
19300, г. Минск, ул. Белинского, 20 кабинет 2013 х.

Тел.: +375 29 200-00-00. E-mail: belarus@eksmo.ru

Номер телефона: +7 (495) 411-68-66. E-mail: info@eksmo.ru

Телефон доверия: 8-800-200-02-02

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-диск : www.book24.kz

Издательско-торговая компания «РДА-Алматы» — Казахстан

Казахстан Республикасында импринттың «РДА-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на производство:

Казахстан Республикасында дистрибутор және енім бойынша арна-тапшырыды

қыбылдаудың оекіні «РДА-Алматы» ЖШС.

Алматы облысы, г. Алматы, проспект Аль-Фараби 1,

Тел.: +7 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өзінен жардамдағы мерзім шектесмеген.

Сертификация түрлерінде орталық сертификацияның оқынушылары

Сведения о подтверждении соответствия изданиям нормативных документов законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған.

Дата изготовления / Подписано в печать 17.01.2022.

Формат 72x94¹/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,05.

Доп. тираж 4000 экз. Заказ

ПРИСОЕДИНИЯЙТЕСЬ К НАМ!

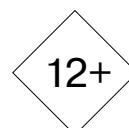
БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

bomborabooks **bombora**
bombora.ru



ЧИТАЙ·ГОРОД

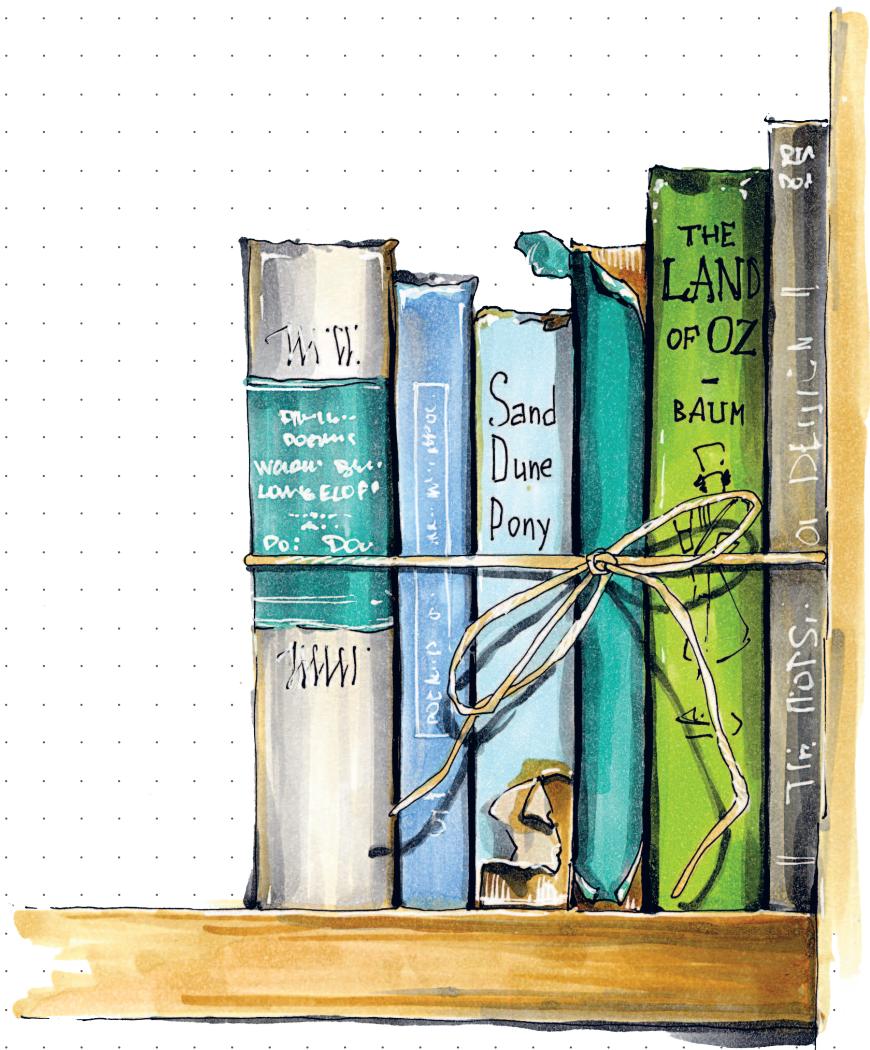
В электронном виде книга издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»



содержание

как заполнять ежедневник...	6
календарь на год.....	12
лучшие события этых месяцев.....	14
планы на год.....	16
wishlist.....	18
мои сбережения.....	19
читаю в этом году.....	20

ЯНВАРЬ	22
цели на месяц.....	24
трекер привычек.....	25
копилка.....	26
список новых слов.....	27
дневник благодарности.....	28
еженедельник.....	30

ФЕВРАЛЬ	40
цели на месяц.....	42
трекер привычек.....	43
копилка.....	44
список новых слов.....	45
дневник благодарности.....	46
еженедельник.....	48

МАРТ	58
цели на месяц.....	60
трекер привычек.....	61
копилка.....	62
список новых слов.....	63
дневник благодарности.....	64
еженедельник.....	66

АПРЕЛЬ	76
цели на месяц.....	78
трекер привычек.....	79
копилка.....	80
список новых слов.....	81
дневник благодарности.....	82
еженедельник.....	84

МАЙ	94
цели на месяц.....	96
трекер привычек.....	97
копилка.....	98
список новых слов.....	99
дневник благодарности.....	100
еженедельник.....	102

ИЮНЬ	112
цели на месяц.....	114
трекер привычек.....	115
копилка.....	116
список новых слов.....	117
дневник благодарности.....	118
еженедельник.....	120

ИЮЛЬ	130	ОКТЯБРЬ	184
цели на месяц	132	цели на месяц	186
трекер привычек	133	трекер привычек	187
копилка	134	копилка	188
список новых слов	135	список новых слов	189
дневник благодарности	136	дневник благодарности	190
еженедельник	138	еженедельник	192
АВГУСТ	148	НОЯБРЬ	202
цели на месяц	150	цели на месяц	204
трекер привычек	151	трекер привычек	205
копилка	152	копилка	206
список новых слов	153	список новых слов	207
дневник благодарности	154	дневник благодарности	208
еженедельник	156	еженедельник	210
СЕНТЯБРЬ	166	ДЕКАБРЬ	220
цели на месяц	168	цели на месяц	222
трекер привычек	169	трекер привычек	223
копилка	170	копилка	224
список новых слов	171	список новых слов	225
дневник благодарности	172	дневник благодарности	226
еженедельник	174	еженедельник	228

Как заполнить

КАЛЕНДАРЬ НА ГОД

Когда мы говорим, что строим планы на ГОД вперёд, нам кажется, что пройдет очень много времени. Однако впечатления, увлечения и встречи ускоряют наше восприятие времени. И вот уже настал тот день, который казался таким далеким. Теперь не придется вспоминать о важном событии, до которого остались считанные дни.

Перед вашими глазами календарь на целый год. На одном развороте собраны все 12 месяцев, а значит - сосчитать недели до важного события не составит никакого труда! Строить планы и готовиться к мероприятиям заранее гораздо удобнее, зная, сколько осталось дней, недель, месяцев.

ПЛАНЫ НА ГОД

У каждого в голове, кроме мелких задач, хранятся большие цели: выучить язык, пробежать марафон, поехать в Японию или что-то личное. Разделите планы на крупные блоки, например: образование, спорт, поездки, мероприятия, работа, личное и т.д. Вы можете придумать любые названия разделов. В каждом из них пишите список того, что хотите осуществить. Когда добьетесь поставленной цели, то с гордостью сможете закрасить квадратик.

ЛУЧШИЕ СОБЫТИЯ ЭТИХ МЕСЯЦЕВ

Сколько теплых воспоминаний теряется в ежедневной суете? Собрав их по прошествии времени довольно сложно, поэтому предлагаю сразу собирать дорогие сердцу моменты. Записывайте самые яркие события каждого месяца: встречи, поездки, мероприятия. В конце года вы удивитесь, сколько всего интересного с вами произошло!

ежедневник

WISHLIST

Составьте список вещей, о которых вы мечтаете. Теперь не нужно держать все это исключительно в голове! При наличии средств вы просто приобретете желаемое, а на вопрос друзей «что тебе подарить?» у вас всегда будет готов ответ!

МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ

Некоторые цели требуют затрат! Начнем же откладывать деньги на свои материальные мечты. Для этого нам понадобится баночка со страницы 19. Записывайте накопленные сбережения именно здесь. Пусть это будет неприкосновенная сумма, которую вы сможете откладывать месяц за месяцем. В конце года, когда банка будет полная, вы сможете потратить сбережения на что-то очень желанное!

ЧИТАЮ В ЭТОМ ГОДУ

Тут разместилась книжная полка ваших желаний! Погрузитесь на корешках названия и авторов тех книг, которые планируете прочитать. Прочитанные произведения можно закрашивать – так вы будете видеть свой прогресс. Если же корешков не хватит или вам захочется создать отдельный список, воспользуйтесь соседней страницей. Не стоит ограничиваться только чтением, можете создавать любые списки: фильмы, сериалы или что угодно!

РАЗВОРОТ НА МЕСЯЦ

Впишите в окошки числа. Теперь вы сможете спокойно планировать свои дела на ближайший месяц. Записывайте встречи, интересные события, отмечайте важные даты. Когда перед глазами планы на целый месяц, встречи точно состоятся, и к ним не придется готовиться за час!

ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ

Чтобы вам было удобнее, разделите свои цели на месяц, на 4 раздела, в зависимости от того, чего вы хотите добиться. Например: образование, спорт, хобби и личное. Затем, справа от клемочек напишите несколько конкретных измеримых целей. По мере выполнения вы будете закрашивать клемку, чтобы видеть, каких целей вы добились. Если на что-то из списка не хватило времени или сил - можно перенести это на следующий месяц.

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Хороший повод ввести в свою жизнь полезную привычку. Теперь отслеживать прогресс станет проще и понятней. З трекера, чтобы можно было разделить привычки по темам. Например: питание, спорт, учеба. Названия вы можете придумать сами, исходя из того, в какой области хотите выработать ту или иную привычку. Затем, более точно распишите каждый раздел. Если это спорт, то привычки могут быть такими:

- утренняя разминка,
- делать 20 приседаний,
- ходить в бассейн.

Когда выполнили действие - отмечьте его закраинной клемочкой. Таким образом вы сможете видеть статистику ваших привычек.

КОПИЛКА

Эта страница создана не только для того, чтобы попробовать скопить немного денег, но и для того, чтобы избавиться от привычки тратить средства на ненужные вещи. Каждый раз вместо того, чтобы купить мелочь, без которой вы явно сможете прожить - положите «спасенные» 100 рублей в конверт и отмечайте кружок галочкой или крестиком (1 кружок = 100 руб.). Вы увидите, что таким образом можно сэкономить приличную сумму и в конце месяца купить себе что-то действительно важное.

СПИСОК НОВЫХ СЛОВ

Все мы знаем, насколько важно изучение иностранных языков. Используйте эту страницу для того, чтобы запоминать новые иностранные слова. Изучая всего 10-20 слов каждый месяц, за год вы значительно расширите свой словарный запас.

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Как часто мы забываем сказать «Спасибо» тем, кто этого заслуживает. Отличный способ это изменить: в конце дня запишите, за что вы благодарны этому дню. Это может быть приятная встреча или долгожданная покупка, а может просто отличная погода или веселое настроение. Здесь важно фокусироваться именно на позитивном отношении к тому, что с вами происходит. В конце месяца вы увидите, как много хорошего с вами произошло. Теплота и благодарность заряжает мотивацией!

ГРАФИК ВОДЫ И СНА

Давно известно, что для лучшего самочувствия в день желательно выпивать восемь стаканов воды и спать восемь часов. Горой мы забываем отслеживать такие простые мелочи. Будем гораздо проще отмечать каждый день их в графике. В нем указаны дни недели вертикально и восемь клеточек горизонтально. Простнувши после сна достаточно просто закрасить сколько клеточек, сколько часов вам удалось поспать напротив соответствующего дня недели. С каждым стаканом воды отмечайте его так же. К концу недели ваш график наглядно покажет, как много вы спите и пьете.

В виде бонуса мы подготовили для вас странички для самостоятельного заполнения. Здесь вы вольны писать все, что придет вам в голову: будь то фильмы, которые вы мечтаете посмотреть, или гениальные идеи, которые не хочется потерять в суете дней.

если
заниматься
понемногу
каждый
день
моини
добиться
потрясающих
результатов





январь

нн бмср чм нм сб вс

февраль

нн бмср чм нм сб вс

март

нн бмср чм нм сб вс

апрель

нн бмср чм нм сб вс

май

нн бмср чм нм сб вс

июнь

нн бмср чм нм сб вс

июль

нн бмср чм нм сб вс

август

нн бмср чм нм сб вс



марш

нн бмср чм нм сб вс

апрель

нн бмср чм нм сб вс

июнь

нн бмср чм нм сб вс

август

нн бмср чм нм сб вс

ноябрь

нн бмср чм нм сб вс

декабрь

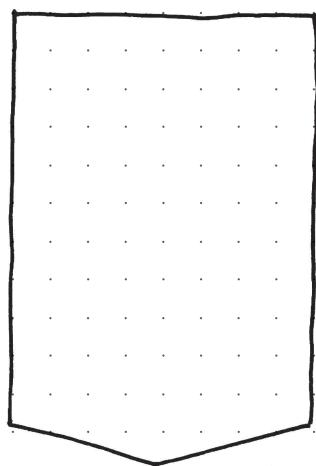
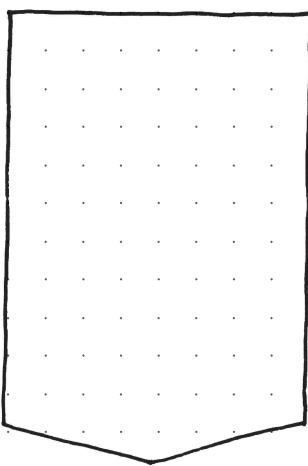
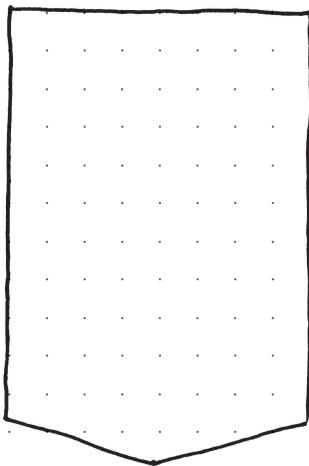
нн бмср чм нм сб вс

лучшие события

январь

февраль

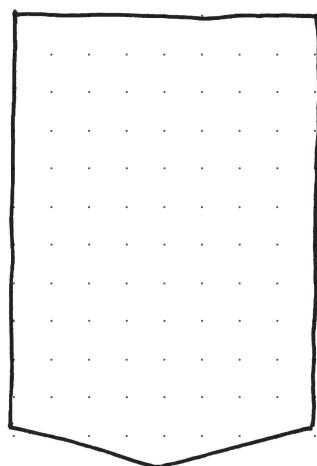
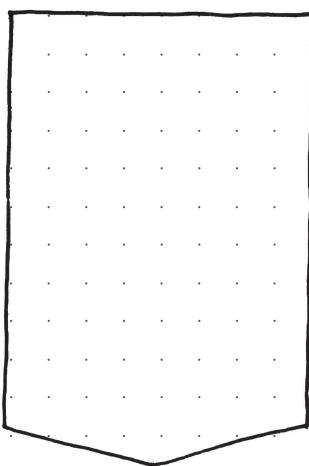
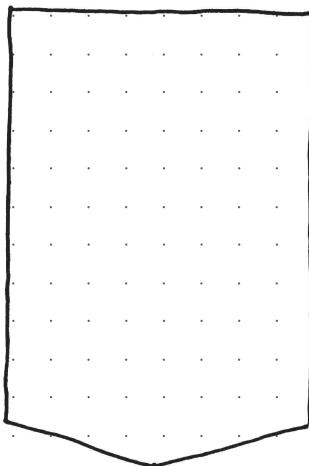
март



апрель

май

июнь

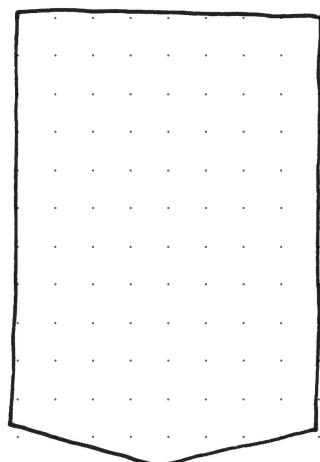
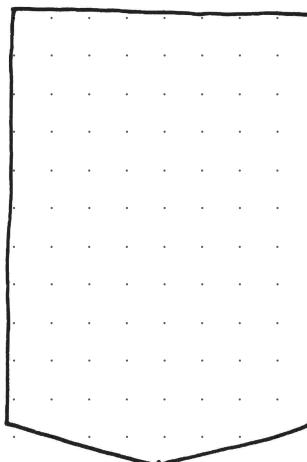
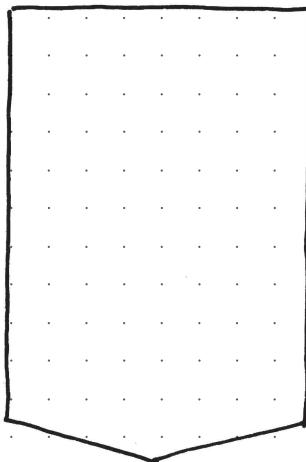


этых месяцев

апрель

май

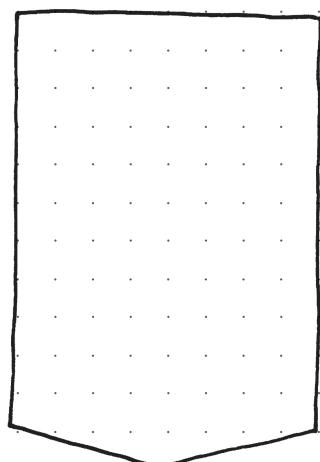
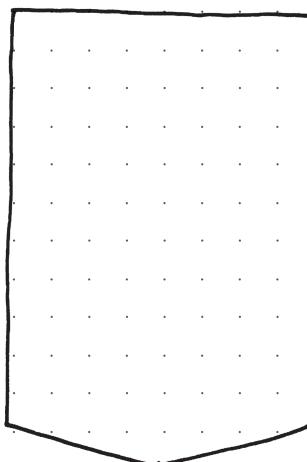
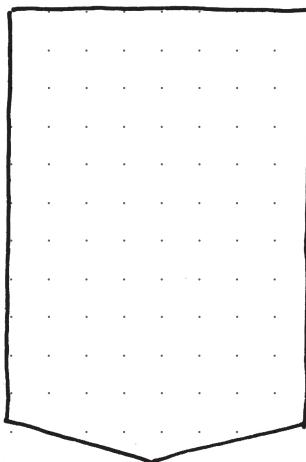
июнь



октябрь

ноябрь

декабрь



Планы



-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

на вид



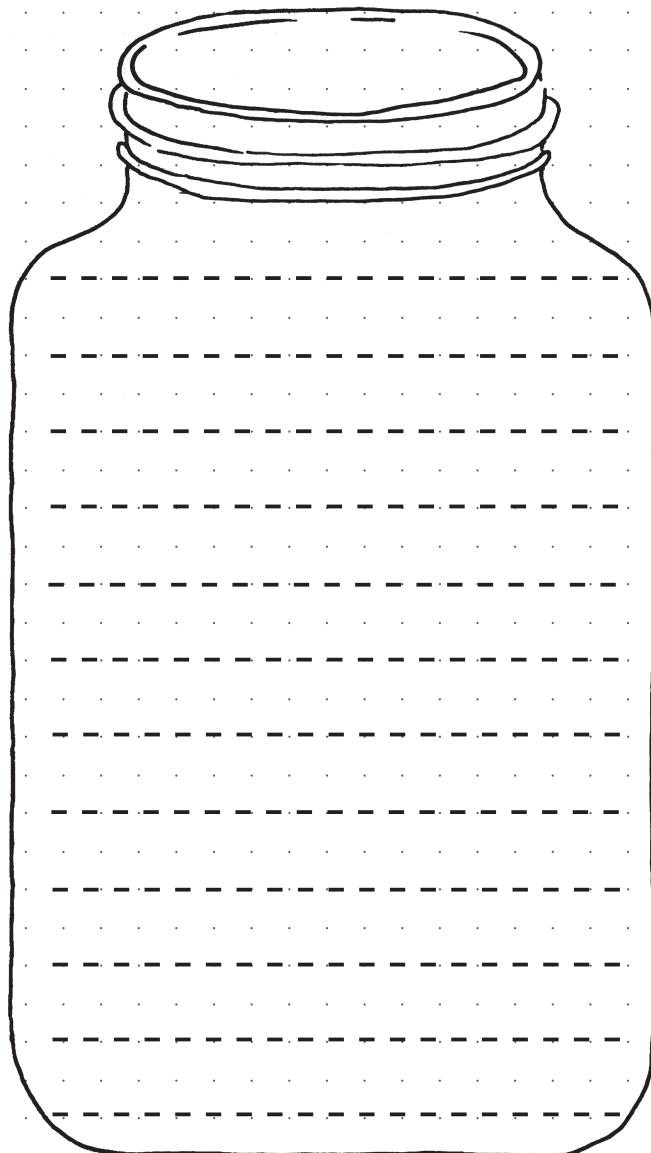






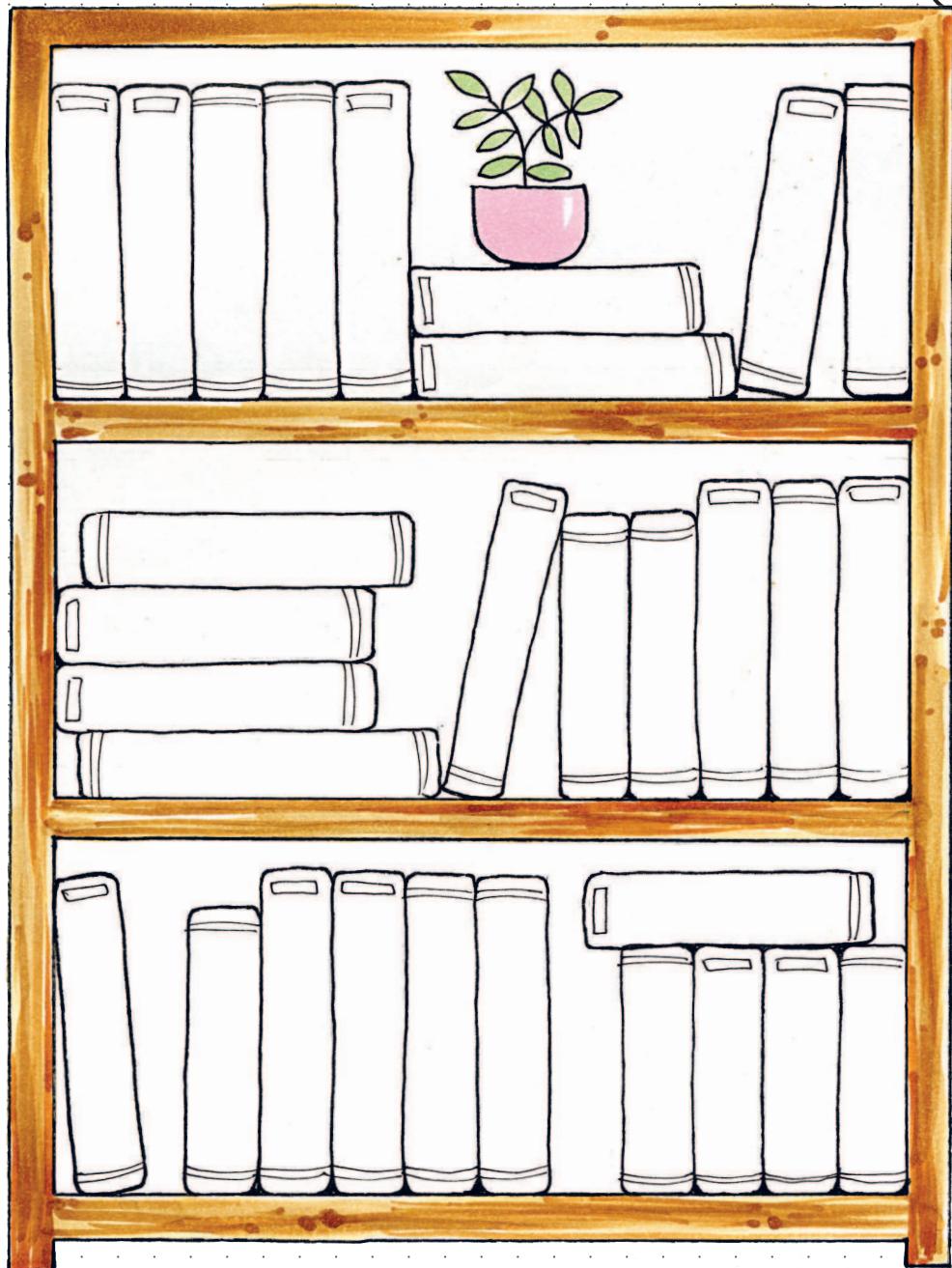
Wishlist

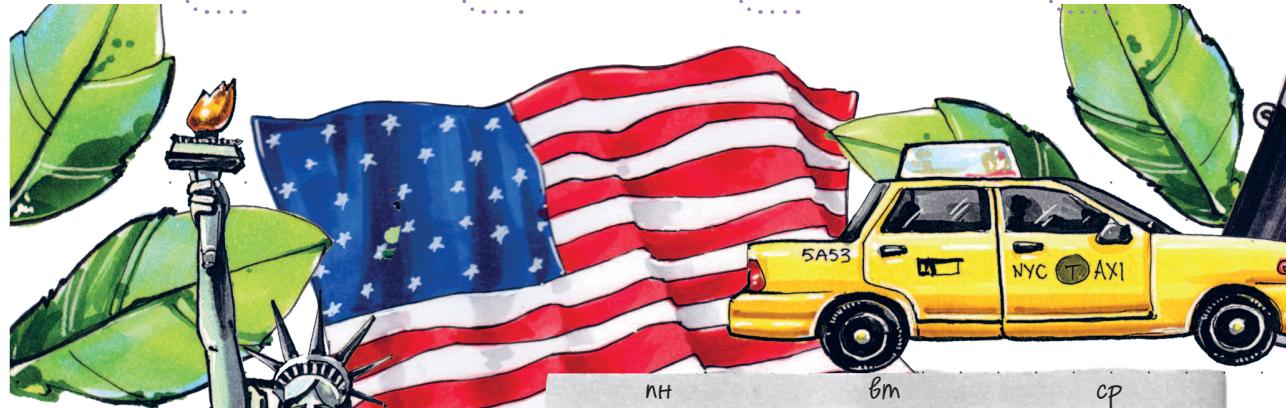
мои сбережения



- декабрь
- ноябрь
- октябрь
- сентябрь
- август
- июль
- июнь
- май
- апрель
- март
- февраль
- январь

Читай с мечтой





NH	BM	CP





Чек-лист на месяц



-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-



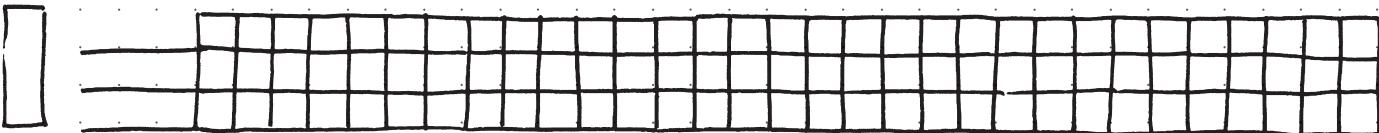
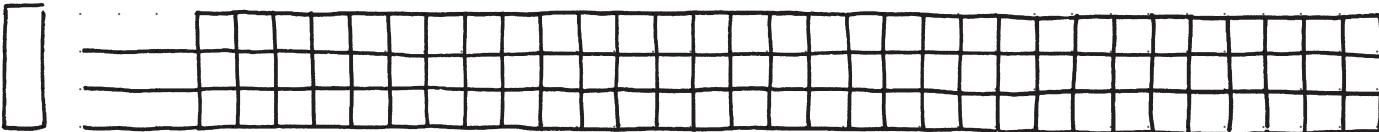
-
-
-
-
-
-
-
-



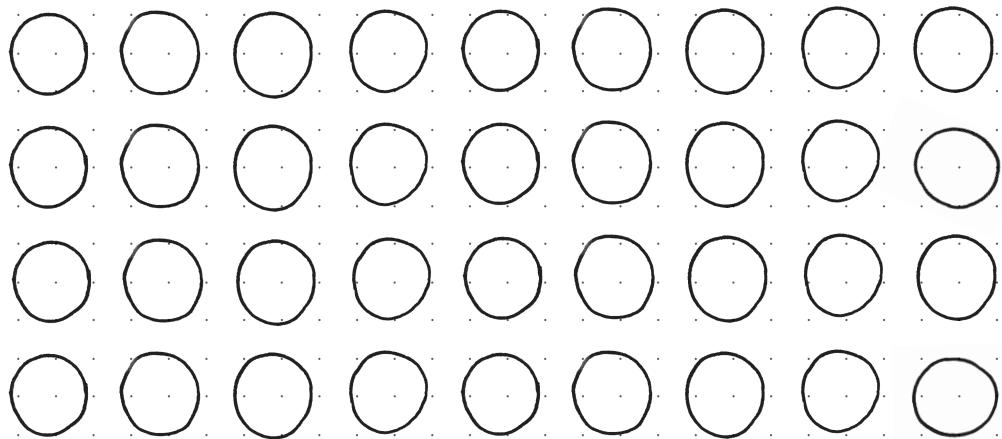
-
-
-
-
-
-
-
-

премер прибуток

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



Kohvikja



список новых слов

Дневник благодарности

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30

лучшее

сбываются,

если точно

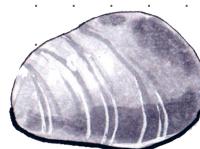
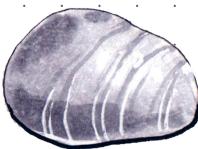
ты идешь



им



на встречу



Онлайн-школы

Обзоры

Среда

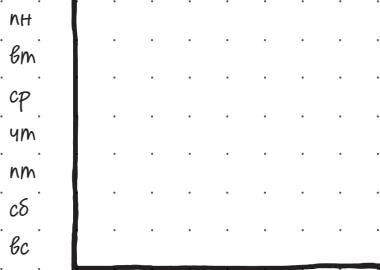
Стартапы

Очарница

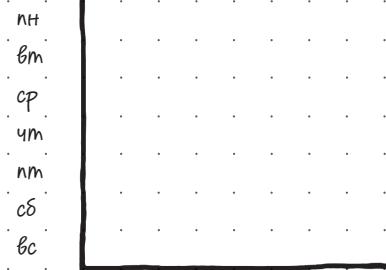
Осудокид

Обожрение

ВОДА



СОН



Онлайн-школы

Обзоры

Среда

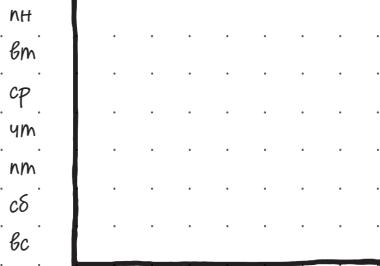
Стартапы

Опенчика

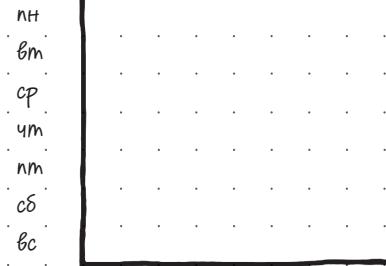
Осудокид

Обожрение

ВОДА



СОН



Онлайн-школа

Обзорщик

Среда

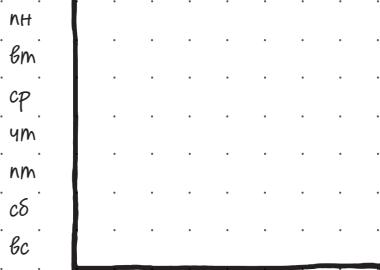
Стартер

Опенчика

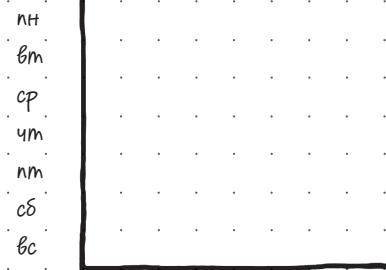
Осудокид

Обожрение

ВОДА



СОН



Онлайн-школы

Обзоры

Среда

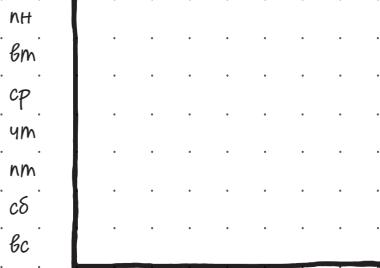
Стартапы

Очарница

Освобожд.

Обожрение

ВОДА



СОН

