

ПЛАНЕР ПРИНАДЛЕЖИТ

ИМЯ

ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС

ТЕЛЕФОН

2019

Январь

Пн		7	14	21	28
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

Февраль

Пн	4	11	18	25
Вт	5	12	19	26
Ср	6	13	20	27
Чт	7	14	21	28
Пт	1	8	15	22
Сб	2	9	16	23
Вс	3	10	17	24

Март

Пн		4	11	18	25
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27
Чт		7	14	21	28
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	31

Апрель

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

Май

Пн	6	13	20	27	
Вт	7	14	21	28	
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

Июнь

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

Июль

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	31
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс	7	14	21	28	

Август

Пн		5	12	19	26
Вт		6	13	20	27
Ср		7	14	21	28
Чт	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	31
Вс	4	11	18	25	

Сентябрь

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

Октябрь

Пн		7	14	21	28
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

Ноябрь

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

Декабрь

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	31
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29

2020

Январь

Пн	6	13	20	27
Вт	7	14	21	28
Ср	1	8	15	22
Чт	2	9	16	23
Пт	3	10	17	24
Сб	4	11	18	25
Вс	5	12	19	26

Февраль

Пн	3	10	17	24
Вт	4	11	18	25
Ср	5	12	19	26
Чт	6	13	20	27
Пт	7	14	21	28
Сб	1	8	15	22
Вс	2	9	16	23

Март

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	31
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29

Апрель

Пн	6	13	20	27
Вт	7	14	21	28
Ср	1	8	15	22
Чт	2	9	16	23
Пт	3	10	17	24
Сб	4	11	18	25
Вс	5	12	19	26

Май

Пн	4	11	18	25
Вт	5	12	19	26
Ср	6	13	20	27
Чт	7	14	21	28
Пт	1	8	15	22
Сб	2	9	16	23
Вс	3	10	17	24

Июнь

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

Июль

Пн	6	13	20	27
Вт	7	14	21	28
Ср	1	8	15	22
Чт	2	9	16	23
Пт	3	10	17	24
Сб	4	11	18	25
Вс	5	12	19	26

Август

Пн	3	10	17	24	31
Вт	4	11	18	25	
Ср	5	12	19	26	
Чт	6	13	20	27	
Пт	7	14	21	28	
Сб	1	8	15	22	29
Вс	2	9	16	23	30

Сентябрь

Пн	7	14	21	28
Вт	1	8	15	22
Ср	2	9	16	23
Чт	3	10	17	24
Пт	4	11	18	25
Сб	5	12	19	26
Вс	6	13	20	27

Октябрь

Пн	5	12	19	26
Вт	6	13	20	27
Ср	7	14	21	28
Чт	1	8	15	22
Пт	2	9	16	23
Сб	3	10	17	24
Вс	4	11	18	25

Ноябрь

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

Декабрь

Пн	7	14	21	28
Вт	1	8	15	22
Ср	2	9	16	23
Чт	3	10	17	24
Пт	4	11	18	25
Сб	5	12	19	26
Вс	6	13	20	27

Нежные #MY HAPPY PLAN созданы для того, чтобы каждые три месяца перед тобой были чистые страницы и новое пространство для постановки целей

**Настройся на полезные упражнения и техники.
Вдохновись мотивирующим оформлением и цитатами,
которые, как по волшебству, попадают на глаза
в самый нужный момент**

**Формулируй цели, расставляй приоритеты и делай то,
что казалось невозможным.**

ВМЕСТЕ У НАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ИНСТРУКЦИЯ

ПЛАНЕР НА МЕСЯЦ

ЭТОТ БЛОК СОБИРАЕТ В ОДНОМ МЕСТЕ ВСЕ СОБЫТИЯ МЕСЯЦА

**БЛАГОДАРЯ ЕМУ ТЫ НЕ ЗАБУДЕШЬ
ПРО ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ**

МЕСЯЦ

понедельник	вторник	среда	четверг

ДЕЙСТВИЕ НА ЭТОТ МЕСЯЦ _____

НЕДЕЛЯ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье

ДЕЛЬ НУ! НА ЭТОТ МЕСЯЦ _____

ПЛАНЕР НА НЕДЕЛЮ

неделя

понедельник

вторник

среда

четверг

звонки

электронные письма

магистер

услуги

бизнесмен

гости

must-do недели

темы для обсуждения

покупки

будет помнить за тебя важные обеды,
поход на маникюр и в театр

ПЛАНЕР НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

**С НИМ ТЫ УЖ ТОЧНО НЕ ЗАБУДЕШЬ
НИ ПРО ОДНУ ВАЖНУЮ ВСТРЕЧУ, ЗВОНОК
ИЛИ СРОЧНОЕ ЗАДАНИЕ!**

МИР ВОКРУГ ТЕБЯ КРУТИТСЯ СЛОВНО ЗАВЕДЕННЫЙ – КАЖДЫЙ ДЕНЬ СПЕШКА, СУЕТА И НОВЫЕ ЗАДАЧИ, НО КОГДА ОСТАНАВЛИВАЕШЬСЯ И ВСПОМИНАЕШЬ СВОИ ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ, ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТСЯ ЧТО К НИМ-ТО ТЫ НЕ ПРИБЛИЗИЛСЯ НИ НА ШАГ. ДАВАЙ-КА НАУЧИМСЯ ВСЕГДА ДОСТИГАТЬ ЖЕЛАЕМОГО!

1

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

ЕСТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ – SMART. ЭТО АББРЕВЕАТУРА И ВОТ ЧТО ОЗНАЧАЕТ КАЖДАЯ БУКВА.

SPECIFIC	— КОНКРЕТНАЯ;
MEASURABLE	— ИЗМЕРИМАЯ;
ACHIEVABLE	— ДОСТИЖИМАЯ;
RELEVANT	— РЕЛЕВАНТНАЯ
TIMED	— ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПО ВРЕМЕНИ

S — ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЧЕТКОЙ И КОНКРЕТНОЙ.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ ФИТНЕС-КЛУБ – ЦЕЛЬ НЕКОНКРЕТНАЯ. ПОСЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОЛТОРА ЧАСА – ЦЕЛЬ КОНКРЕТНАЯ. И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ СФОРМУЛИРОВАНА В ПОЗИТИВЕ. ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ СЛАДКОЕ – ПЛОХАЯ ЦЕЛЬ. ВЕСИТЬ 55 КГ – ЭТО ОТЛИЧНАЯ ЦЕЛЬ.

M — ИЗМЕРИМАЯ.

ПОСТАВЛЕННАЯ ВАМИ ЦЕЛЬ ДОЛЖНА ИМЕТЬ ИЗМЕРИМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. РАЗБОГАТЕТЬ – НЕИЗМЕРИМАЯ ЦЕЛЬ. ИМЕТЬ К КОНЦУ ГОДА НА СЧЕТЕ В БАНКЕ 3 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ – ЦЕЛЬ КОНКРЕТНАЯ И ИЗМЕРИМАЯ. КОГДА СЛОЖНО ПОНЯТЬ, ЧЕМ ИЗМЕРИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, ИЗБЕГАЙ ФОРМУЛИРОВОК «Я ПОЙМУ ПО СВОИМ ОЩУЩЕНИЯМ». ОЩУЩЕНИЯ – ВЕЩЬ СУБЪЕКТИВНАЯ, И ТЫ МОЖЕШЬ ОСТАНОВИТЬСЯ, ТАК И НЕ ДОСТИГНУВ ЦЕЛИ, ИЛИ ПРОДОЛЖАТЬ ВЕЧНЫЙ БОЙ С ТЕНЬЮ.

A — ДОСТИЖИМАЯ.

У ТЕБЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ, ХОТЯ БЫ В ПОТЕНЦИАЛЕ. НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ РЕСУРСЫ (ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ) ДЛЯ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ЛИБО ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ СПОСОБНА ЭТИ РЕСУРСЫ ОБРЕСТИ. ПОДУМАЙ, ЧТО У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЕЩЕ ПРИОБРЕСТИ? УВЕРЕНА, ЧТО МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ? НЕ СТАВЬ СЕБЕ ЦЕЛИ, В РЕАЛЬНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ КОТОРЫХ ТЫ НЕ ВЕРИШЬ. БЕЗ ВЕРЫ В УСПЕХ ДАЖЕ ЧЕРЕПАХА С МЕСТА НЕ СДВИНЕТСЯ!

R — РЕЛЕВАНТНАЯ

ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ИНТЕРЕСНОЙ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНОЙ ДЛЯ ТЕБЯ. НЕ ВЕДИСЬ НА ТО, ЧТО ТЕБЕ ГОВОРЯТ ДРУГИЕ. СТАВЬ ЦЕЛИ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ И ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ – ТЕБЕ ПРОСТО НЕ ХВАТИТ МОТИВАЦИИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ!

ТВОЯ ЦЕЛЬ ДОЛЖНА СОГЛАСОВЫВАТЬСЯ С ДРУГИМИ ЖИЗНЕННЫМИ ЦЕЛЯМИ, НЕ ПРОТИВОРЕЧИТЬ ИМ. НАПРИМЕР, ПОСТАВИВ ЦЕЛЬ ВСТАВАТЬ РАНЬШЕ, ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ И ЛОЖИТЬСЯ РАНЬШЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ, ИЛИ ИСКАТЬ ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СВОИХ СИЛ.

T — ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПО ВРЕМЕНИ.

ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКО ПОСТАВЛЕНЫ СРОКИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ. ДЛЯ КОГО-ТО ЭТОТ ПУНКТ ОКАЖЕТСЯ САМЫМ СЛОЖНЫМ – СТАВИМ СВОЕЙ ЦЕЛИ КОНКРЕТНЫЙ СРОК ИСПОЛНЕНИЯ. КОГДА Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ? КАКОЙ ЭТО БУДЕТ ГОД, МЕСЯЦ, ДЕНЬ? НЕ БОЙСЯ ПОМЕЧАТЬ, НАШ МОЗГ УЖЕ ЗНАЕТ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ. И НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ЦЕЛЬ, НЕ ОПРЕДЕЛЕННАЯ ВО ВРЕМЕНИ, ВСЕГО ЛИШЬ МЕЧТА!

**А ЕЩЕ ЦЕЛИ БЕЗ ЧЕТКОГО ТАЙМИНГА ОБРЕЧЕНЫ НА ПРОВАЛ,
ТАК КАК ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЮТСЯ «НА ПОТОМ».**

КАК ПРИНИМАТЬ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

**КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ПЕРЕД ТОБОЙ ВСТАЕТ СЛОЖНЫЙ ВОПРОС,
НАРИСУЙ ПЕРЕД СОБОЙ ВОТ ТАКУЮ ТАБЛИЧКУ.**

[illegible]

В ГРАФЕ ВОЗМОЖНОСТИ – ОПИШИ ПЕРСПЕКТИВЫ, КОТОРЫЕ В БУДУЩЕМ ТЕБЯ ЖДУТ, БЛАГОДАРЯ ПЛЮСАМ. В ГРАФЕ «УГРОЗЫ» – ВСЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МИНУСОВ.

ЕСЛИ УГРОЗЫ ПОЛУЧИЛИСЬ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УСТРАШАЮЩИЕ, ЧЕМ ВОЗМОЖНОСТИ
ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ, ТО РЕШЕНИЕ ЛУЧШЕ ПРИНЯТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ. И НАОБОРОТ..

3

СЛИШКОМ МНОГО И ПРОСТО НЕРЕАЛЬНО

ЭТО КОГДА МЫ ХОТИМ ВСЕ И СРАЗУ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЦЕЛЕЙ ОЧЕНЬ МНОГО, ЧТО ВСЕ ВМЕСТЕ ОНИ ТОЧНО НЕДОСТИЖИМЫ? НА ПОМОЩЬ ТЕБЕ ПРИДЕТ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ СОЗДАНА ДАВНО, НО РАБОТАЕТ ИДЕАЛЬНО, КАК В ЕЖЕДНЕВНОМ ПЛАНИРОВАНИИ. ТАК И В ДОЛГОСРОЧНОМ.

СОСТАВИВ СПИСОК СВОИХ ЦЕЛЕЙ – РАСКИДАЙ ИХ ПО РАЗНЫМ КВАДРАТАМ.

СРОЧНО И ВАЖНО

ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПЛАНИРОВАНИИ ЭТОТ КВАДРАТ ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ПУСТЫМ. ЕСЛИ ТЕБЕ ВСЕ ЖЕ НУЖНО ЕГО ЗАПОЛНИТЬ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ТЫ НАХОДИШЬСЯ В СОСТОЯНИИ ВЕЧНЫХ АВРАЛОВ И СРЫВАЮЩИХСЯ ДЕДЛАЙНОВ. СТОИТ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ. ПРОВЕРЬ СВОИ ЦЕЛИ НА СООТВЕТСТВИЕ ЭТОМУ КВАДРАТУ:

- НЕВЫПОЛНЕНИЕ ЦЕЛИ ГРОЗИТ ОТБРОСИТЬ ТЕБЯ ДАЛЕКО НАЗАД
- НЕВЫПОЛНЕНИЕ ЦЕЛИ МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ НЕПРИЯТНОСТИ

ЕСЛИ ОТВЕТЫ НА ОБА ТЕЗИСА ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ – ПЕРЕНЕСИ ЗАДАЧУ В ДРУГОЙ КВАДРАТ, ЭТО СНИЗИТ ОЩУЩЕНИЕ ТРЕВОГИ.

ВАЖНО И НЕ СРОЧНО

ЭТО САМЫЙ ВАЖНЫЙ КВАДРАТ, ОН ПОЗВОЛЯЕТ ТЕБЕ ДОСТИГАТЬ СВОИ ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ БЕЗ СПЕШКИ И С УМОМ. НО ЕСЛИ НЕ БУДЕШЬ СЛЕДИТЬ ЗА СРОКАМИ. ВСЕ МОЖЕТ ПЕРЕНЕСТИСЬ В ПРЕДЫДУЩИЙ КВАДРАТ, А ПРО НЕГО ТЫ УЖЕ ВСЕ ЗНАЕШЬ.

СРОЧНО И НЕ ВАЖНО

ЭТО ОПАСНЫЕ ДЕЛА, КОТОРЫЕ ТОРМОЗЯТ ТВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. МНОГИЕ ПУТАЮТ ВАЖНОСТЬ И СРОЧНОСТЬ. СЮДА ЧАСТО ПОПАДАЮТ БЫТОВЫЕ ДЕЛА И СПОНТАННЫЕ ВСТРЕЧИ. ОНИ ОТРЫВАЮТ ТЕБЯ ОТ ЗАПЛАНИРОВАННЫХ ВАЖНЫХ ДЕЛ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЕСТИСЬ НА НИХ, ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС «ПРИБЛИЖАЕТ ЛИ МЕНЯ К МОИМ ЦЕЛЯМ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?». И ЕСЛИ ОТВЕТ «НЕТ» - СМЕЛО ВЫЧЕРКИВАЙ ЭТО ДЕЛО ИЗ СПИСКА.

НЕ ВАЖНО И НЕ СРОЧНО

ЭТО ЛЮБИМЫЙ КВАДРАТ, ГДЕ ДЕЛА ЧАСТО БЫВАЮТ ПРИЯТНЫМИ, НО ПРИ ЭТОМ ПОГЛОЩАЮТ МНОГО ВРЕМЕНИ И ЭНЕРГИИ. ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ, СОЦСЕТИ, ТЕЛЕВИЗОР И ПРОЧЕЕ. ВСЕ, ЧТО МОЖНО ПОСОВЕТОВАТЬ – ПОМЕНЬШЕ ИМИ ЗАНИМАТЬСЯ. А ОТ НЕКОТОРЫХ ОТКАЗАТЬСЯ ВООБЩЕ. НАЙДИ СВОИХ «ПОЖИРАТЕЛЕЙ ВРЕМЕНИ» И ИЗБАВЬСЯ ОТ НИХ.

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО		
НЕ ВАЖНО		

КАРАБКАЙСЯ ТОЛЬКО НА ОДНУ ГОРУ! ПОТОМ ПОКОРИШЬ ДРУГУЮ)

**АРТЕМИЙ ЛЕБЕДЕВ ОДНАЖДЫ ЕМКО И ТОЧНО ОТВЕТИЛ
НА ЭТОТ ВОПРОС «НИКАК. ОСТАВАЙТЕСЬ В Ж..ПЕ».**

**НУ А ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ, ТО ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ
СОВЕТОВ, КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЦЕЛИ
РЕАЛИЗОВЫВАЛИСЬ БЫСТРО И ЧЕТКО.**

1

**РАЗБЕЙ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ НА КОРОТКИЕ ЗАДАЧИ И ВПИШИ ИХ
В ПЛАНЕР НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

2

НАЧИНАЙ НЕ С ПОНЕДЕЛЬНИКА, А ПРЯМО СЕЙЧАС.

3

**РЕГУЛЯРНО КРУТИ В ГОЛОВЕ ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА.
СМАКУЙ ЕГО И ПРЕДСТАВЛЯЙ ВО ВСЕХ КРАСКАХ, СЛОВНО
УЖЕ ОБРЕЛА ТО, ЧТО ХОТЕЛА.**

ТО, ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРНА

НАПИШИ ЗДЕСЬ ВСЕ, ЧЕГО ТЫ ДОСТИГЛА И ЧТО У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ.
ПЕРЕЧИТЫВАЯ ЭТОТ СПИСОК В БУДУЩЕМ ТЫ БУДЕШЬ ПОДНИМАТЬ СЕБЕ
НАСТРОЕНИЕ И ЧУВСТВОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

МОИ ЦЕЛИ ПО SMART

САМОЕ ВРЕМЯ ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ЦЕЛИ НА ГОД И ПРОВЕРИТЬ

**САМОЕ ВРЕМЯ ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ЦЕЛИ НА ГОД И ПРОВЕРИТЬ,
НА СКОЛЬКО ОНИ СООТВЕТСТВУЮТ МЕТОДИКЕ SMART**

[illegible]

МЕСЯЦ

понеделник	вторник	среда	четверг

ДЕВИЗ МЕСЯЦА

пятница	суббота	воскресенье	идеи

ЦЕЛЬ №1 НА ЭТОТ МЕСЯЦ