

365 ДНЕЙ БЕЗ СУЕТЫ

УДК 686.81
ББК я6
П76

Примаченко, Ольга Викторовна.

П76 И пусть год будет добрым: 365 дней без суеты : недатированный ежедневник на год / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко).

ISBN 978-5-04-199969-8(синий)

ISBN 978-5-04-201372-0(лаванда)

ISBN 978-5-04-201454-3(мятный)

Недатированный ежедневник на год от Ольги Примаченко.

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-04-199969-8(синий)
ISBN 978-5-04-201372-0(лаванда)
ISBN 978-5-04-201454-3(мятный)

© О.В. Примаченко, текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Введение

Здравствуйте, дорогие читатели!

Спасибо, что ближайшие 365 дней (независимо от того, какой день сегодня) мы проведём вместе. Я ценю ваше доверие.

Ниже я кратко расскажу, какие фишки есть в ежедневнике, который вы держите в руках, и как им пользоваться с наибольшей отдачей.

Сразу замечу, что ежедневник **недатированный**, то есть не привязанный к первому января. Записи можно начать вести с любого понедельника года.

Начало недели

Каждую неделю предваряет страница, которая помогает охватить взглядом ближайшие семь дней. Она содержит такие блоки:

- **Обзор недели. Ключевые предстоящие события.** Это быстрый планер, чтобы наглядно представить себе будущую неделю. Например:

Дата

6/05	пн 16.30 — стоматолог
7/05	вт 19.00 — театр
8/05	ср 11.00 — защита проекта
9/05	чт после 18.00 — привезут диван
10/05	пт 20.00 — свидание
11/05	сб 10.00 — йога
12/05	вс 15.00 — встреча с Аней

- **Ресурс недели.** Случайность правит бал! Загадайте цифру от 1 до 52 и смотрите, что вам выпало из списка ресурсов в конце ежедневника на с. 414. (И здесь,

и в блоках ниже не надо запоминать, какую цифру вы загадали. Если в течение года повторитесь, ничего страшного!)

- **Самые значимые вопросы.** Те самые, которые хочется решить как можно скорее, потому что они отнимают много времени, нервов и сил («ремонт», «подать заявку на визу», «поговорить насчёт повышения зарплаты»).
- **Кубышка мелких дел.** Место для записи вороха бытовых задач, которые хорошо бы сделать на предстоящей неделе, но ещё не знаешь, когда именно («поменять набойки на туфлях», «купить подарок маме», «оплатить интернет»).
- **Трекер привычек.** Три трекера, чтобы отслеживать выполнение важных для вас рутинных задач («уход за лицом», «почитать книгу», «сделать упражнения»).
- **Особый фокус внимания.** Метод «волшебного тыка», или игра «Вселенная советует обратить внимание на...». Загадайте цифру от 1 до 52 — и смотрите, что вам выпало из списка в конце ежедневника на с. 415.
- **«Обещаю, что на этой неделе я не буду...».** Например: «никого спасать», «заказывать на маркетплейсе очередную тонну ненужного барахла», «читать новости» и т. д. Порой бездействие гораздо более плодотворно, чем целенаправленное действие.

Ежедневные страницы

Содержат в себе следующие блоки:

- **Краткая фраза-послание на плашке.** Несколько слов в качестве мотивации, вдохновения, подсказки, напоминания или отправной точки для собственного озарения. Иногда фраза будет непредсказуемо

прекрасно (или абсурдно!) сочетаться с выпавшим глаголом дня ☺.

- **Глагол дня.** Загадайте цифру от 1 до 365 и смотрите, что вам выпало из списка в конце ежедневника на с. 407. Наблюдайте, как этот глагол будет раскрываться для вас в течение дня. В помощь я подготовила алгоритм, как можно «раскрутить» глагол, чтобы работа с ним стала своего рода экспресс-терапией. Он приведен на с. 410.
- **Важное на сегодня.** Блок для записи задач на день. Можно ставить галочки, когда дело сделано, а можно просто нумеровать список, рисовать цветочки с сердечками и не париться.
- **Выборы в пользу себя.** Блок, чтобы пометать проявления заботы по отношению к себе. Например: «не переела», «отказался от работы на выходных», «попросила водителя такси сделать тише», «оделась теплее» и т. д. Даже если здесь будет записан всего один пункт — вы уже большие молодцы.
- **Для заметок.** Место для записи чего угодно.
- **В чём наведён порядок.** Например, «в документах/отчётах; в холодильнике/косметичке; на книжной полке / в машине» и т. д. Пусть это будет мелочь — вроде постиранного белья или собранных в коробку детских игрушек, — но это важная мелочь. Одно сильное действие в день в сторону порядка, чистоты и структуры создаёт иллюзию какого-никакого, а контроля, и это уменьшает тревогу. Становится легче дышать, появляется пространство для идей и свежего ветра.
- **Новости, которые меня порадовали.** Любые. Общемировые, личные, новости знакомых и родственников: «сестра двоюродная замуж выходит», «у друзей ребёнок родился», «диагноз тёти не подтвердился»,

«согласовали проект», «упростили порядок оформления документов», «через месяц на работе вы платят бонус» и т. д. Несколько раз заполнив этот блок, вы заметите, как начнёте уже автоматически выделять эти самые «хорошие новости» в потоке информационного шума. Это здорово тренирует ум замечать хорошее! (Замечать плохое он и без тренировки умеет.)

- **Что стало лучше? Где стало легче?** Два важных вопроса для анализа дня, чтобы замечать и отслеживать благоприятные перемены. Например: «тело не так ноет после тренировок», «ребёнок выздоровел», «наконец-то починил машину» и т. д.
- **На что был похож этот день? Метафора дня.** Яркий образный отпечаток-итог, например: «американские горки», «стоячее болото», «бесконечная автомобильная пробка». Год спустя можно ясно увидеть, какие настроения/образы преобладают, — и, возможно, начать что-то целенаправленно менять. Алгоритм, как можно работать с метафорой дня (если есть силы, интерес и желание), я подготовила для вас на с. 412.
- **Цитата из книги.** 313 отобранных мной цитат из книг «К себе нежно», «С тобой я дома» и «Всё закончится, а ты нет». (У субботы и воскресенья цитата общая.)

Выходные дни

Страницы субботы и воскресенья оформлены максимально свободно: вместо привычных блоков здесь только строчки для записей. Вы сами решаете, что в них вписывать. В том числе это сделано для того, чтобы уменьшить вес и объём ежедневника — иначе он грозил превратиться в неподъёмный «кирпич».

Бонусные страницы

В конце ежедневника вас ждут 33 бонусные страницы с МАК-практиками, трекерами на год, всякого рода памятками, списками, упражнениями, иллюстрациями для раскрашивания и другими полезными и интересными инструментами.

* * *

Что ж, в добрый путь, дорогие друзья. Не спешите и не старайтесь заполнить все строчки. И уж тем более отпустите желание делать всё «красиво». Максимально адаптируйте ежедневник под себя. Если что-то заполнять или делать не хочется — смело оставляйте на потом или на никогда. В конце концов, он ваш — и правила игры в него тоже ваши.

Хорошего дня и спокойного года!

*Ольга Примаченко,
@k_sebe_tak_nezhno*

Содержание

Введение.....	3
Бонусные страницы.....	7
1. Мои цели на ближайший год.....	374
2. Годовой трекер физической активности.....	375
3. Мои комплименты.....	376
4. Дерзкое бинго.....	377
5. Колесо жизненного баланса.....	378
6. Список хотелок.....	379
7. Если запутались и не вывозите: список поддерживающей литературы.....	380
8. Иллюстрация для раскрашивания.....	381
9. Список фильмов/сериалов, которые хочу посмотреть.....	382
10. Список прочитанных книг.....	383
11. Памятка нежности к себе № 1.....	384
12. Трекер «Год без...».....	385
13. Скрап-страничка.....	386
14. Иллюстрация для раскрашивания.....	387
15. Месячный челлендж заботы о себе.....	388
16. МАК-практика № 1.....	389
17. Опыт напрокат.....	390
18. Памятка нежности к себе № 2.....	391
19. Идеи, которые мне понравились.....	392
20. Матрица решения конфликта.....	393
21. МАК-практика № 2.....	394
22. I'm too old for this shit.....	395
23. Слово-подсказка от Вселенной.....	396
24. Годовой трекер.....	397
25. Как я сейчас?.....	398
26. Страница гордости.....	399
27. МАК-практика № 3.....	400
28. Ревизия сил.....	401
29. Памятка нежности к себе № 3.....	402
30. Проблемы в отношениях: список поддерживающей литературы.....	403

31. МАК-практика № 4.....	404
32. Список того, что я сделал(а) в этом году впервые.....	405
33. Страница благодарности.....	406
Глагол дня	407
Алгоритм работы с глаголом дня	410
Алгоритм работы с метафорой дня	412
Ресурс недели	414
Особый фокус внимания	415

Неделя 1

Ресурс недели

(1–52) _____

Как я могу использовать его для решения своих задач?

Обзор недели. Ключевые предстоящие события

Дата

____/____	пн	_____
____/____	вт	_____
____/____	ср	_____
____/____	чт	_____
____/____	пт	_____
____/____	сб	_____
____/____	вс	_____

Самые значимые вопросы

Кубышка мелких дел

Трекер привычек

_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Особый фокус внимания
(1–52)

Обещаю, что на этой неделе я не буду: _____

Без спешки. Без суеты

Понедельник _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Выборы в пользу себя

- _____
- _____
- _____
- _____

Для заметок

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

В чём наведён порядок

- _____
- _____
- _____

Новости, которые меня порадовали

- _____
- _____
- _____
- _____

Что стало лучше?

Где стало легче?

- _____
- _____
- _____

На что был похож этот день?

Метафора дня:

- _____
- _____
- _____

“ Никто и никогда не будет любить нас так, как мы хотим, — будут, как умеют ”

Вы больше своего страха

Вторник _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

Выборы в пользу себя

Для заметок

В чём наведён порядок

Новости, которые меня порадовали

Что стало лучше?

Где стало легче?

На что был похож этот день?

Метафора дня:

*“ Если мы понимаем, ради чего что-то делаем,
то легче переносим трудности, потому что
мотивация идёт изнутри ”*

Единственно верного не бывает

Среда _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Выборы в пользу себя

- _____
- _____
- _____
- _____

Для заметок

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

В чём наведён порядок

- _____
- _____
- _____

Новости, которые меня порадовали

- _____
- _____
- _____
- _____

Что стало лучше?

Где стало легче?

- _____
- _____
- _____

На что был похож этот день?

Метафора дня:

- _____
- _____
- _____

*“ Ваши переживания адекватны моменту,
их не нужно стыдиться или стремиться
переиграть ”*

А если спросить у сердца?

Четверг _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

Выборы в пользу себя

Для заметок

В чём наведён порядок

Новости, которые меня порадовали

Что стало лучше?

Где стало легче?

На что был похож этот день?

Метафора дня:

“ Вера во что-то большее даёт ощущение себя
не винтиком, но частью прекрасной мозаики,
божественного витража ”

Спокойно и с достоинством

Пятница _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Выборы в пользу себя

- _____
- _____
- _____
- _____

Для заметок

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

В чём наведён порядок

- _____
- _____
- _____

Новости, которые меня порадовали

- _____
- _____
- _____
- _____

Что стало лучше?

Где стало легче?

- _____
- _____
- _____

На что был похож этот день?

Метафора дня:

- _____
- _____
- _____

“ Нежность к себе — не результат волевого решения или однажды данного себе обещания. Это всегда дорога ”

Объяснять необязательно

Суббота _____

Глагол дня (1–365) _____

Немного легкомысленности не повредит

Воскресенье _____

Глагол дня (1–365) _____

*“ Жажда жить всегда
сильнее смерти, и это не проклятье,
а дар ”*

Неделя 2

Ресурс недели

(1-52) _____

Как я могу использовать его для решения своих задач?

Обзор недели. Ключевые предстоящие события

Дата

____/____	ПН	_____
____/____	ВТ	_____
____/____	СР	_____
____/____	ЧТ	_____
____/____	ПТ	_____
____/____	СБ	_____
____/____	ВС	_____

Самые значимые вопросы

Кубышка мелких дел

Трекер привычек

_____ ○○○○○○○○

_____ ○○○○○○○○

_____ ○○○○○○○○

Особый фокус внимания (1-52)

Обещаю, что на этой неделе я не буду: _____

Завтра будет по-другому

Понедельник _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Выборы в пользу себя

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Для заметок

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

В чём наведён порядок

- _____
- _____
- _____

Новости, которые меня порадовали

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Что стало лучше?

Где стало легче?

- _____
- _____
- _____

На что был похож этот день?

Метафора дня:

- _____
- _____
- _____

“ Вы больше, чем ваши резюме, должности, дипломы и призовые кубки. Они важны. Но вы не только они. Вы больше ”

Доказывать нет нужды

Вторник _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Выборы в пользу себя

- _____
- _____
- _____
- _____

Для заметок

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

В чём наведён порядок

- _____
- _____
- _____

Новости, которые меня порадовали

- _____
- _____
- _____
- _____

Что стало лучше?

Где стало легче?

- _____
- _____
- _____

На что был похож этот день?

Метафора дня:

- _____
- _____
- _____

*“ В процессе творчества важно творить,
а не переживать, как будет воспринят
результат ”*

Аккуратно с иллюзиями

Среда _____

Глагол дня (1–365) _____

Важное на сегодня

Выборы в пользу себя

Для заметок

В чём наведён порядок

Новости, которые меня порадовали

Что стало лучше?

Где стало легче?

На что был похож этот день?

Метафора дня:

*“ Никто не может советовать вам
«забить и расслабиться», если единственное,
чем он вложился, — это своим дурацким советом ”*