

Друзья,

Наше Время — самое ценное из того, что у нас есть. Потерянные деньги можно заработать, потерянное время потеряно навсегда. Время — это материал, из которого сделана наша жизнь. И если мы говорим «Не хватает времени!», это значит, мы не управляем своей жизнью, проживаем ее, что называется, «как попало». Это особенно актуально для занятых руководителей с большим количеством задач, чье время для организации — самое дорогое.

Специально для вас мы подготовили квартальную версию ставшего уже классическим Ежедневника по методу Глеба Архангельского, который удобнее и функциональнее любого стандартного ежедневника. В нем не 365 дней, как в классическом ежедневнике, а 90. Благодаря этому в Ежедневнике:

- расширен формат каждого дня: кроме обычной матрицы жестко-гибкого планирования, есть чистая страница для рабочих заметок;
- существенно больше чистых страниц для контекстных разделов — ваших задач по людям, местам, проектам, а также полезных мыслей и контактов;
- полноценные страницы для субботы и воскресенья, которые у целеустремленного человека могут содержать не меньше задач, чем будни;
- новые советы по эффективному управлению временем с помощью электронных инструментов.

Пользуйтесь Ежедневником для вдумчивого планирования вашего времени — и оно будет к вам дружелюбно. Вам всегда будет хватать времени на работу и отдых, на семью и друзей, на увлечения и радости жизни. Если что-то будет не получаться — заходите в мой фейсбук www.facebook.com/tmsovet.

Успевайте жить!

*Глеб Архангельский,
председатель общественного движения Лига «Время»*

Зарегистрируйтесь на сайте ЛИГАВРЕМЯ.РФ (www.tmliga.ru) и получите список офлайн- и онлайн-мероприятий общественного движения Лига «Время». Все мероприятия и тайм-менеджерские материалы Лиги «Время» бесплатны!



Полная версия: <https://www.alpinabook.ru/catalog/book-664508/>

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Ф.И.О.

.....

Адрес

.....

Домашний телефон

Мобильный телефон

Место работы

.....

Рабочий телефон

E-mail

.....

Группа крови

.....

Прочие данные

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2021

ЯНВАРЬ

нед	53	1	2	3	4
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

МАЙ

нед	17	18	19	20	21	22
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

нед	35	36	37	38	39
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	
сб	4	11	18	25	
вс	5	12	19	26	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8
пн	1	8	15	22
вт	2	9	16	23
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

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

ОКТАБРЬ

нед	39	40	41	42	43
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

МАРТ

нед	9	10	11	12	13
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	

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30
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	

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
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	

АПРЕЛЬ

нед	13	14	15	16	17
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	
вс	4	11	18	25	

АВГУСТ

нед	30	31	32	33	34	35
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

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52
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	

2022

ЯНВАРЬ

нед	52	1	2	3	4	5
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	

МАЙ

нед	17	18	19	20	21	22
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	

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39
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	
вс	4	11	18	25	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9
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	

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26
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	
сб	4	11	18	25	
вс	5	12	19	26	

ОКТАБРЬ

нед	39	40	41	42	43	44
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	

МАРТ

нед	9	10	11	12	13
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	

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30
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

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

АПРЕЛЬ

нед	13	14	15	16	17
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35
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	

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52
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	

2023

ЯНВАРЬ

нед	52	1	2	3	4	5
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	

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9	
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		

МАРТ

нед	9	10	11	12	13	
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		

АПРЕЛЬ

нед	13	14	15	16	17	
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	

МАЙ

нед	18	19	20	21	22	
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		

ИЮНЬ

нед	22	23	24	25	26	
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		
вс	4	11	18	25		

ИЮЛЬ

нед	26	27	28	29	30	31
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	

АВГУСТ

нед	31	32	33	34	35	
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		

СЕНТЯБРЬ

нед	35	36	37	38	39	
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		

ОКТАБРЬ

нед	39	40	41	42	43	44
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	

НОЯБРЬ

нед	44	45	46	47	48	
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		
сб	4	11	18	25		
вс	5	12	19	26		

ДЕКАБРЬ

нед	48	49	50	51	52	
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	

2024

ЯНВАРЬ

нед	1	2	3	4	5	
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		

ФЕВРАЛЬ

нед	5	6	7	8	9	
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		
сб	3	10	17	24		
вс	4	11	18	25		

МАРТ

нед	9	10	11	12	13	
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

нед	14	15	16	17	18	
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

нед	18	19	20	21	22	
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

нед	22	23	24	25	26	
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

нед	27	28	29	30	31	
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

нед	31	32	33	34	35	
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

нед	35	36	37	38	39	40
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	

ОКТАБРЬ

нед	40	41	42	43	44	
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

нед	44	45	46	47	48	
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

нед	48	49	50	51	52	1
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	

КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			
2026			
2027			
2028			
2029			
2030			
2031			
2032			

КАРТА ГОДА ПО МЕСЯЦАМ И КЛЮЧЕВЫМ ОБЛАСТЯМ

	БИЗНЕС / КАРЬЕРА	ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ	СЕМЬЯ
Январь			
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			
Июнь			
Июль			
Август			
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			

Здесь вы пишете главное дело дня, продвигающее вас к целям из Стратегической картонки.



Здесь Лягушка — неприятное дело, которое вы долго откладывали.



Здесь ежедневный бифштекс, небольшой кусочек Слона — объемного и длительного дела

Здесь вы отмечаете на сетке времени Жесткие встречи — события, привязанные к строго определенному моменту. Жесткие встречи не должны занимать более 50–60% рабочего дня, остальное — для Гибких задач и неожиданно возникающих дел.



Здесь вы ведете Мемуарник и записываете Главное событие дня — возможно, главное дело или главное впечатление, что-то наиболее достойное памяти в этот день. Рядом впишите ту вашу Ценность, на основе которой это событие стало главным.



Здесь вы записываете «промежуточные радости» — небольшие награды за достижение результатов по Слонам и Лягушкам.

Здесь вы выписываете Гибкие задачи — то, что нужно сделать сегодня, но не важно, в какое именно время. Более важные (2–3) выделите цветом, и выделяйте лучшее время им.

- Позвонить в Бета-Лигу,
- подтвердить время и место встречи
- Заехать в банк, забрать выписки
- Разослать список покупок
- по итогам совещания
- Перевести 24 000 Ойтай-Сервису
- Отдать папку в химикатку

СТРАТЕГИЧЕСКАЯ КАРТОНКА

В конце ежедневника вы найдете лист, из которого можно вырезать **Стратегическую картонку**. Выпишите на нее ваши ключевые цели (как личные, так и рабочие) на текущий год.

Целей не должно быть много. Это 3–5–7 важнейших достижения, которые вы по-настоящему хотите реализовать в ближайшие несколько месяцев.

Ставя цели, используйте конкретные, измеримые формулировки — «Повысить личный доход на 20% к сентябрю», «Снизить вес на 4 кг в течение II квартала» и т. п.

Начинайте планирование дня со взгляда на вашу Стратегическую картонку. Подумайте: «Какой шаг я могу сделать сегодня, чтобы достичь этих целей?»

Шаг к целям из картонки — это **Главное дело дня** (в верхней части страницы, под восклицательным знаком). Выделяйте этому делу лучшее время, не дайте текучке и мелочам вытеснить его.

ЛЯГУШКИ — МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

Вспомните, есть ли у вас **Лягушки**? Это маленькие, не требующие много времени, но неприятные и откладываемые дела.

Выпишите Лягушку в верхней части страницы и съешьте утром, натощак, не приступая к другим делам. Заряд бодрости на весь день обеспечен!

Начинайте со съедения Лягушки каждый день. Скоро ваши залежи Лягушек растают, и жить станет гораздо легче!

Если у вас много Лягушек, заведите для них отдельный раздел в конце ежедневника в «Контекстных задачах» с помощью наклейки.

Поиграйте с собой в игру: утром бросайте монетку и выбирайте на съедение случайную Лягушку из раздела «Лягушки»!

СЛОНЫ — ОГРОМНЫЕ И НЕПОДЪЕМНЫЕ

Заведите с помощью наклейки раздел «Слоны». Это огромные, длительные задачи, для выполнения которых нужно делать небольшой шаг каждый день.

Примеры Слонов: написание дипломной работы, покупка/обмен квартиры, снижение веса, изучение иностранного языка.

Каждый день планируйте себе съедение небольшого бифштекса — кусочка Слона. Записывайте бифштекс в верхней части страницы, рядом с изображением Слона.

Формулируйте бифштексы результативно-ориентированно. Например, не «Читать правила дорожного движения», а «Решить 10 экзаменационных карточек».

Для сложных Слонов нарисуйте обзорную «схему разделки туши» в свободной части ежедневника. Заштриховывайте выполненные части.



» ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

21.00



Blank lined paper for writing.