

О ежедневнике

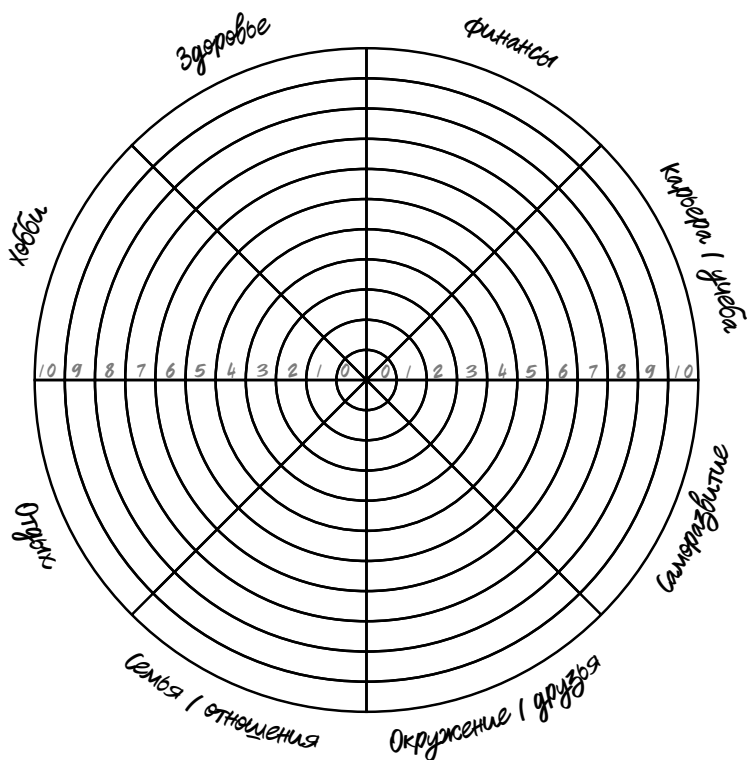
Этот ежедневник создан для тех, кто мечтает изменить свою жизнь за относительно короткий срок — за три месяца. Его цель — помочь вам стать более внимательным к себе и своей жизни без постоянного контроля и строгой дисциплины.

В течение этого периода вы будете отслеживать свои ежедневные привычки, анализировать, куда уходит ваша энергия, и отмечать, что влияет на ваше настроение. В ежедневнике собраны простые трекары: настроения, привычек, чтения и экранного времени.

Каждый день вы будете фиксировать свои жизненные паттерны, а затем начнете замечать, как связаны ваше состояние, действия и результаты. Через три месяца эти наблюдения сложатся в целостную картину. И что самое важное, у вас появится понимание, в каком направлении двигаться дальше. ♥♥

С чего начать

1 С помощью колеса баланса оцените различные сферы своей жизни. Закрасьте их в соответствии с тем, как вы себя чувствуете в данный момент. Этот шаг поможет вам увидеть общую картину: где вы ощущаете стабильность, а где вам не хватает внимания и ресурса.



2 Оценив свое колесо баланса, сформулируйте для себя цели на каждый месяц. Не старайтесь охватить всё сразу — выберите несколько действительно значимых направлений, которые будут для вас приоритетными. Это могут быть улучшение продуктивности в работе, забота о своем теле, новые привычки или изменение внутреннего состояния. Цели должны быть простыми, понятными и достижимыми.

МЕСЯЦ:

.....

.....

.....

.....

МЕСЯЦ:

.....

.....

.....

.....

МЕСЯЦ:

.....

.....

.....

.....

как пользоваться ежедневником

Самое время приступить к практике.

В планах месяца вы фиксируете ключевые состояния и привычки. Важно не стремиться к идеальным показателям, а замечать закономерности: как вы себя чувствуете, на что уходит ваша энергия, что вас поддерживает, а что, наоборот, утомляет. Кроме того, для каждого месяца есть бонусные трекары: чтения, экранного времени, энергии и шагов.

На дневных страницах вы отмечаете самые важные задачи, план на день и затем фиксируете свое состояние. Заполняя ежедневник день за днем, вы сможете увидеть общую картину своей жизни и лучше понять, как проходят ваши дни.

Удачи вам! Регулярно делайте заметки и закрашивайте трекары — и шаг за шагом вы сможете выстроить более гармоничные отношения с собой. ✨



План месяца



год:

ЯНВ ФЕВР МАРТ АПР МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГ СЕНТ ОКТ НОЯБ ДЕК

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Заметки



Оценка месяца

Итог	☆	☆	☆	☆	☆
Здоровье	☆	☆	☆	☆	☆
Продуктивность	☆	☆	☆	☆	☆
Финансы	☆	☆	☆	☆	☆
Личностный рост	☆	☆	☆	☆	☆
Энергия	☆	☆	☆	☆	☆



Чек-лист месяца

Здоровье 	
Работа / учеба	
Финансы 	
Продуктивность	
Развитие 	
Состояние	
Спорт 	

Трекер настроения

МЕСЯЦ:



Усталость

Болезнь

Грусть

Стресс

Счастье

Спокойствие

Злость

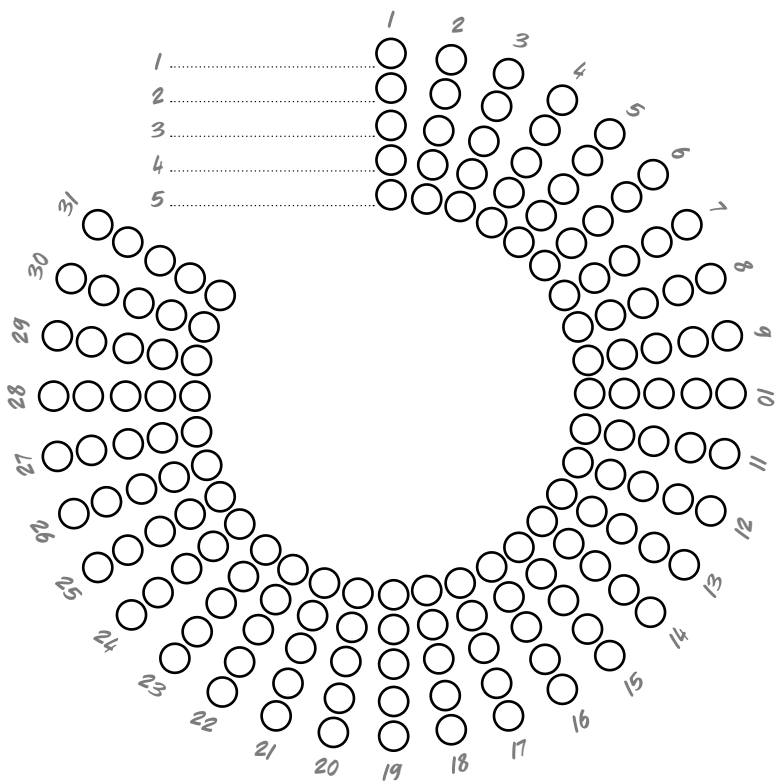
Тревога

Воодушевление



Трекер привычек

МЕСЯЦ:



Привычка	1	2	3	4	5
Цель					
Достигнуто					

Трекер экранного времени



МЕСЯЦ:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Трекер чтения

МЕСЯЦ:



ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

количество страниц

☐ 5–20 страниц

☐ 20–30 страниц

☐ 30–40 страниц

☐ 40+ страниц

Заметки



Цитаты

