

КАЛЕНДАРЬ НА 2025 ГОД

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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		

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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			

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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	

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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						

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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					

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

КАЛЕНДАРЬ НА 2026 ГОД

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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	

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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	

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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			

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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					

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Сентябрь

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

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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	

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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						

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
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			

КАЛЕНДАРЬ НА 2027 ГОД

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				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

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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		

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	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				

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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	

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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			

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				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

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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					

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
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		

КАЛЕНДАРЬ НА 2028 ГОД

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	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					

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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		

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	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			

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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			

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

ВВЕДЕНИЕ В ЕЖЕДНЕВНИК

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему одни люди легко достигают своих целей, а другие постоянно откладывают важные дела на потом? Ответ кроется в осознанности и планировании.

Выбирая себе новый мотивационный ежедневник, люди зачастую ищут не просто блокнот для записей, а понятный и простой инструмент, который поможет им обрести что-то большее и достичь желаемого уровня жизни.

Именно поэтому я создала уникальный «О'планнер: Фокус. Гибкость. Мотивация», который позволит вам постепенно выработать полезные привычки и развить качества, необходимые для успешного достижения целей — от маленьких до самых грандиозных!

ЧТО ДЕЛАЕТ «О'ПЛАННЕР» ОСОБЕННЫМ?

- **Фокус на главном.** В ежедневнике поддерживающая поэтапная система планирования, которая служит опорой и помогает сфокусироваться на главном. Шаг за шагом вы формулируете собственные запросы и приходите к осознанным, истинно вашим целям.
- **Свобода выбора.** Вы сами решаете, на чем сосредоточиться в этом году, этом месяце, сегодня, завтра и через неделю. Никаких жестких рамок и ограничений — только ваши цели и желания. Вы создаете свою реальность, и только вам решать, что сейчас главное. В ежедневнике все трекары привычек свободные и нет навязанных целей.
- **Гибкая система планирования.** Каждый день уникален, и «О'планнер» адаптируется под ваш ритм жизни. Вы можете планировать день по часам, разбивать задачи на категории или просто записывать свои мысли — все зависит от ваших предпочтений.
- **Мотивирующие цитаты.** «О'планнер» — это источник вдохновения. Мудрые мысли известных людей и позитивные цитаты помогут вам сохранять мотивацию и двигаться вперед. Но не только в цитатах скрыта позитивная энергия: на протяжении всего времени ведения «О'планнера» вы будете подкреплять свою внутреннюю мотивацию — осознавая себя, свои достижения и ошибки.
- **Пространство для творчества.** Помимо планирования, «О'планнер» предоставляет вам возможность для творчества. Вы можете рисовать, делать кол-

лажи, записывать свои идеи — все, что поможет вам лучше понять себя и свои желания.

Вы сами решаете, чем наполнить свою жизнь, какие выбрать привычки и каких целей необходимо достичь именно сейчас. Только вы определяете, чем будет наполнен ваш день и каким человеком вы станете через год.

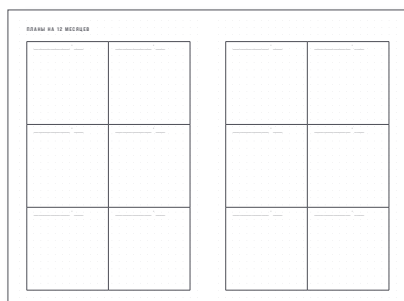
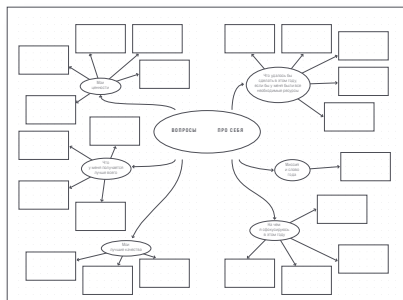
Что же значит «О» в «О'планнер»?

Ежедневник — самый простой, но и самый эффективный инструмент для того, чтобы сделать свою жизнь более осознанной. Так что «О» в названии — это акцент на осознанности. Невозможно прийти куда нужно, если не знать три самых главных составляющих маршрутной карты: где моя исходная точка, что я делаю сейчас и куда я иду. Ежедневник — не просто блокнот для списка покупок или дел, это ваш навигатор. В нем есть все, что поможет вам на пути к достижению целей.

Каждый день — это новая история. И каждый из нас пишет эту историю сам.

Сейчас у вас в руках «О'планнер» — дорожная карта для достижения важных целей. Ваших целей. И я расскажу вам, как работать с этим необычным ежедневником, чтобы польза была максимальной.

Первый шаг к году осознанности — честные ответы на вопросы о вас самих. Что вы сейчас можете сказать о себе, о своих целях и мечтах?



Далее разворот для планов на весь год — отметьте даты и периоды, отпуска, путешествия, события, которые для вас особенно важны. К этому календарю вы сможете регулярно возвращаться, дополняя его.

Затем вас ждет следующий шаг поэтапной системы планирования.

Заполните «колесо баланса», оценив качество наиболее важных сфер вашей жизни от 0 до 10 баллов. Для анализа каждой из этих сфер потребуются ответы на три вопроса: «Что не нравится?», «Чего хочу?», «Как этого достичь?». Такая техника позволяет оценить, где именно есть отставание от желаемого уровня, найти рычаги воздействия и сфокусироваться на главном.

The diagram shows a circular 'Wheel of Balance' with 12 segments representing different life areas: **Семья** (Family), **Карьера** (Career), **Образование** (Education), **Здоровье** (Health), **Друзья** (Friends), **Хобби** (Hobbies), **Стиль жизни** (Lifestyle), **Финансы** (Finance), **Саморазвитие** (Self-development), **Среды обитания** (Environment), **Питание** (Nutrition), and **Сон** (Sleep). Each segment has a scale from 0 to 10. Below the wheel are two large empty boxes for notes, each with a header: 'Что не нравится?' (What I don't like?), 'Что хочу?' (What I want?), and 'Как этого достичь?' (How to achieve this?).

Four empty boxes for notes, each with a header: 'Семья' (Family), 'Карьера' (Career), 'Образование' (Education), and 'Здоровье' (Health). Each box has a header section with 'Что не нравится?' (What I don't like?), 'Что хочу?' (What I want?), and 'Как этого достичь?' (How to achieve this?).

Four empty boxes for notes, each with a header: 'Семья' (Family), 'Карьера' (Career), 'Образование' (Education), and 'Здоровье' (Health). Each box has a header section with 'Что не нравится?' (What I don't like?), 'Что хочу?' (What I want?), and 'Как этого достичь?' (How to achieve this?).

Затем выберите три цели на ближайшие три месяца — они могут быть из тех сфер, которые хочется подтянуть в первую очередь, или тех, которые были лишены вашего внимания. Постарайтесь сформулировать каждую цель максимально просто, чтобы в момент, когда она будет достигнута, вы это осознали.

Подумайте: какие событие и результат могут служить подтверждением качественных изменений в той или иной сфере вашей жизни?

Далее распланируйте ближайший месяц. Отметьте важные даты и события — этот разворот можно дополнять, периодически возвращаясь к нему.

Затем выберите три главные цели месяца и напишите, какие привычки могут вам помочь в их достижении. Какие простые действия могут под-
держать вас?

Дробя работу над достижением цели на все более мелкие шаги и периоды, вы можете вдруг обнаружить, что для глобальных перемен порой достаточно всего пары новых привычек.

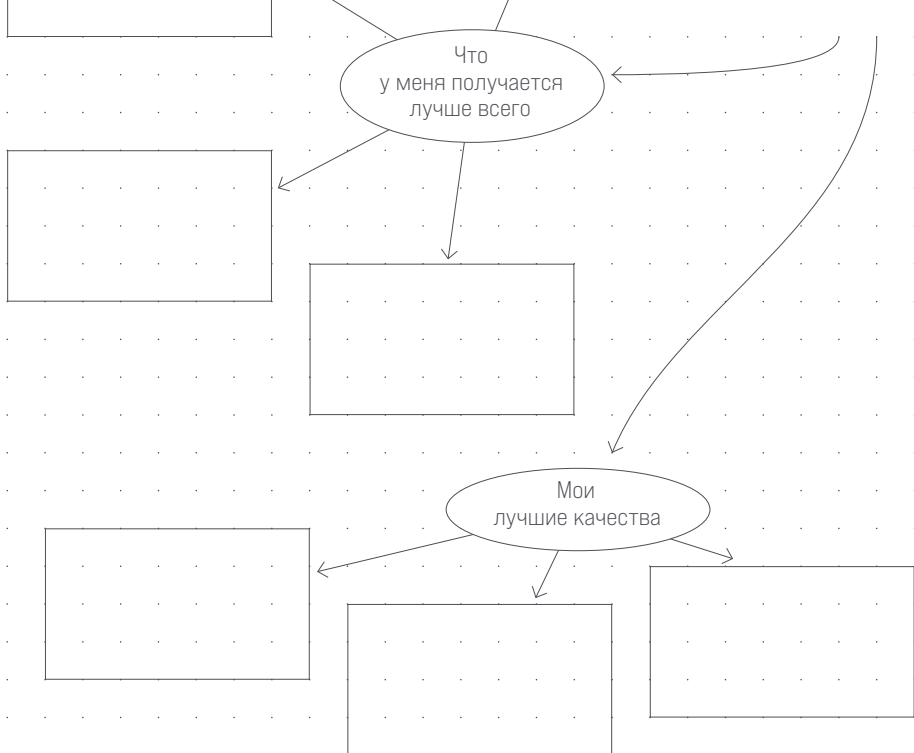
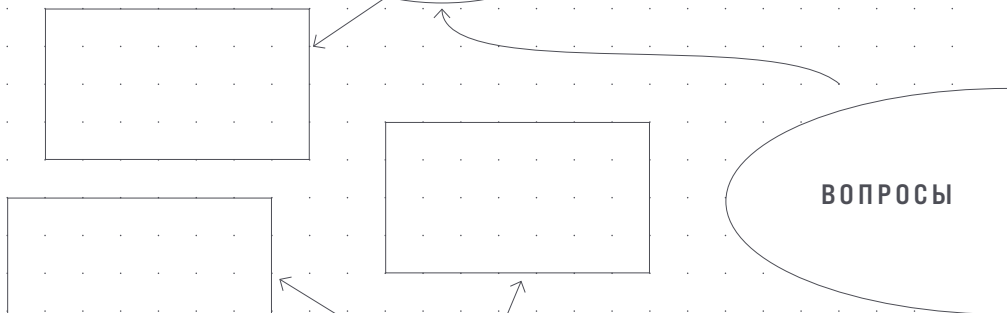
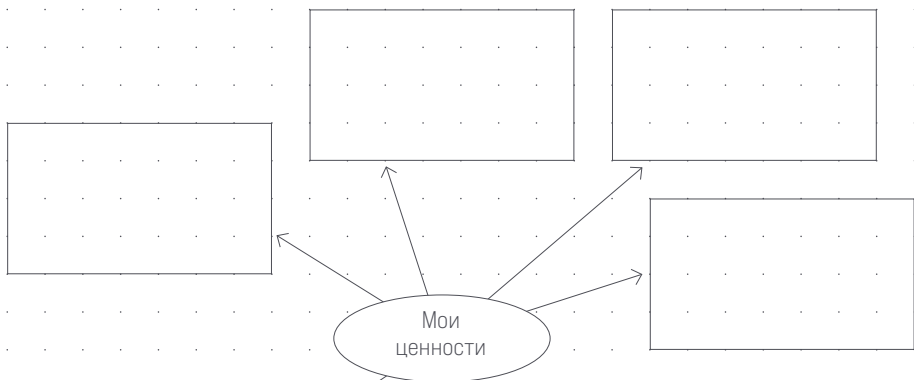
После этого вас ждут еженедельные развороты с гибкой линовкой. Здесь вы можете сортировать свои планы на день по категориям: общий список дел и задачи, привязанные ко времени, рабочие и домашние дела, срочные и несрочные и т.д. Здорово, что каждый день может быть особенным.

Далее подведите итоги месяца.

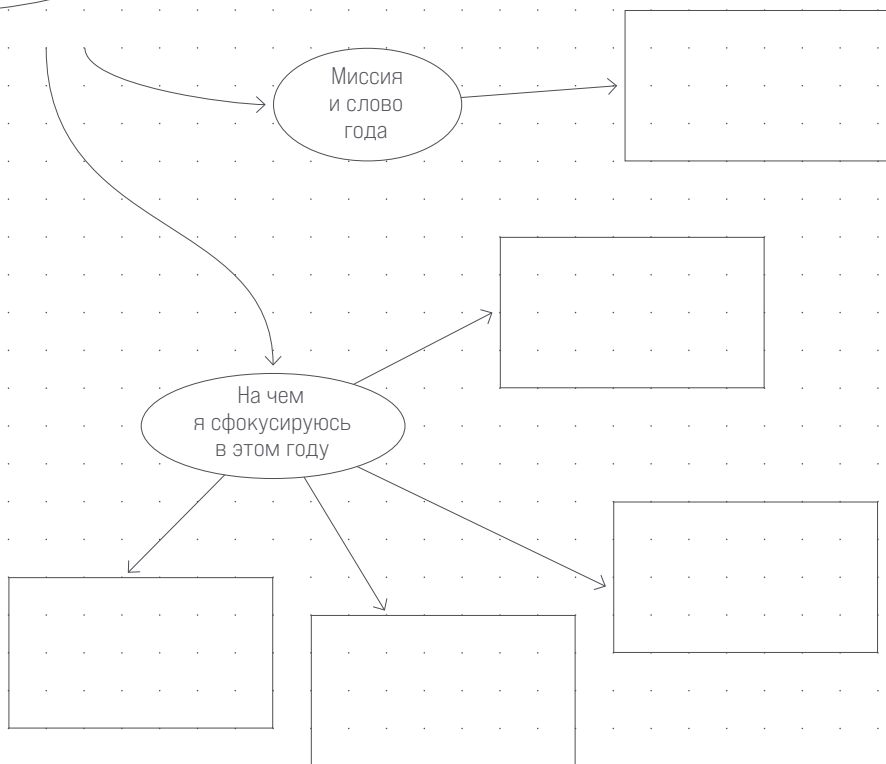
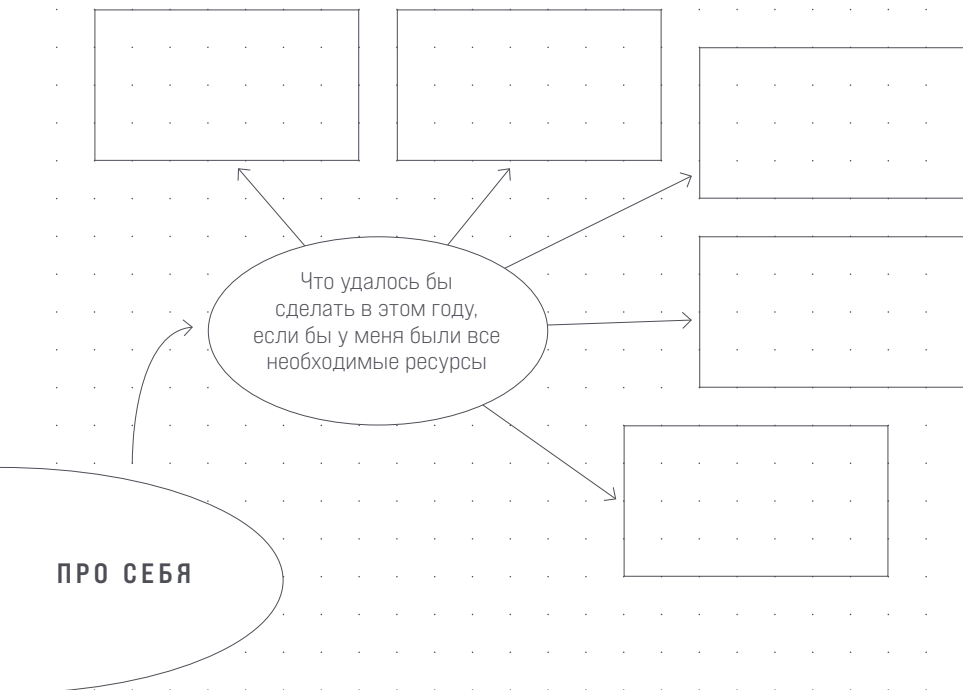
А если прошло три месяца — то итоги квартала.

Относитесь к подведению итогов как к инструменту, который помогает вам лучше понять себя. Не достичь всех поставленных целей — не стыдно и не плохо, плохо не сделать выводы и не скорректировать план дальнейших действий.

Желаю вам успехов в достижении целей!
Всё получится!



ВОПРОСЫ

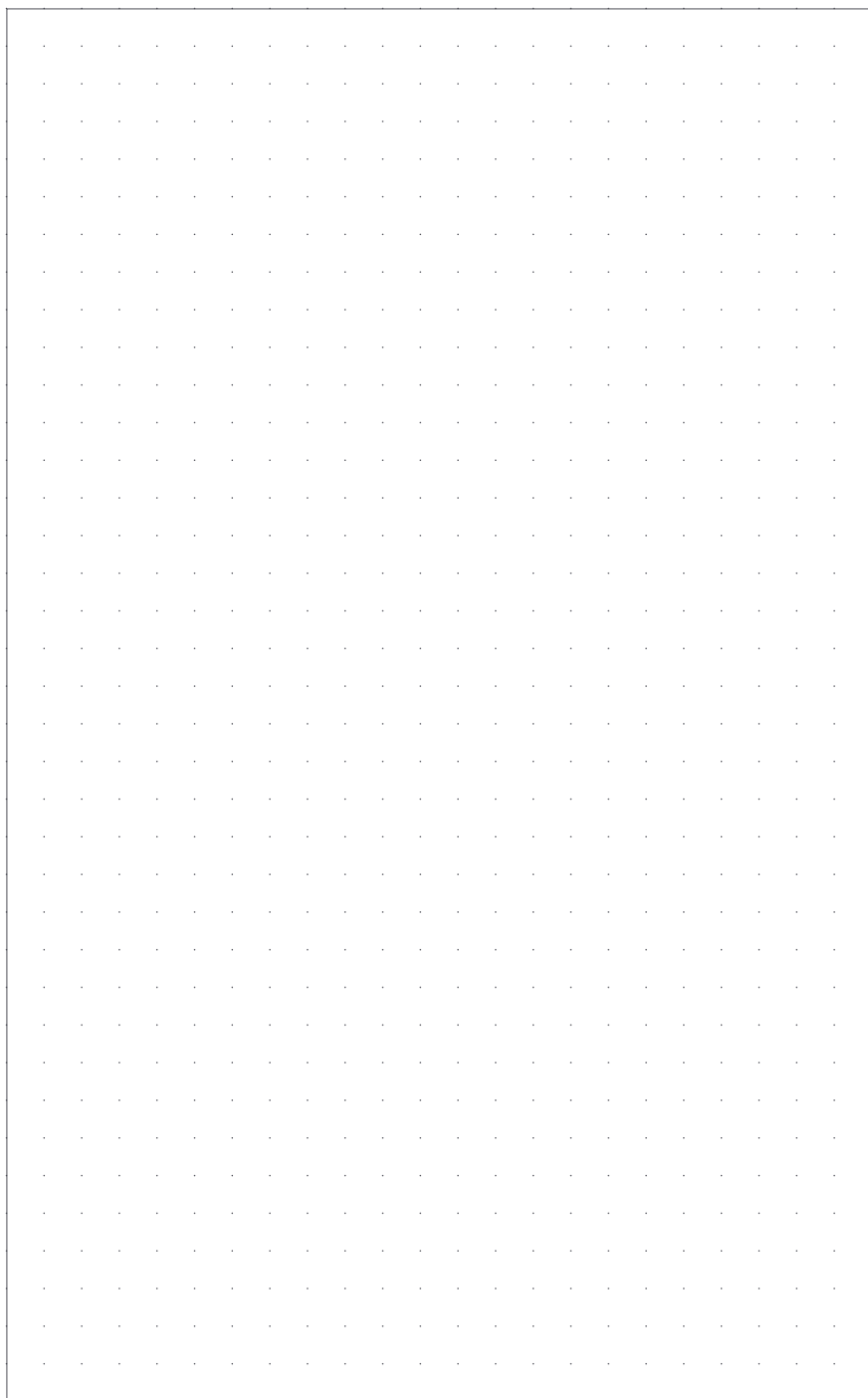


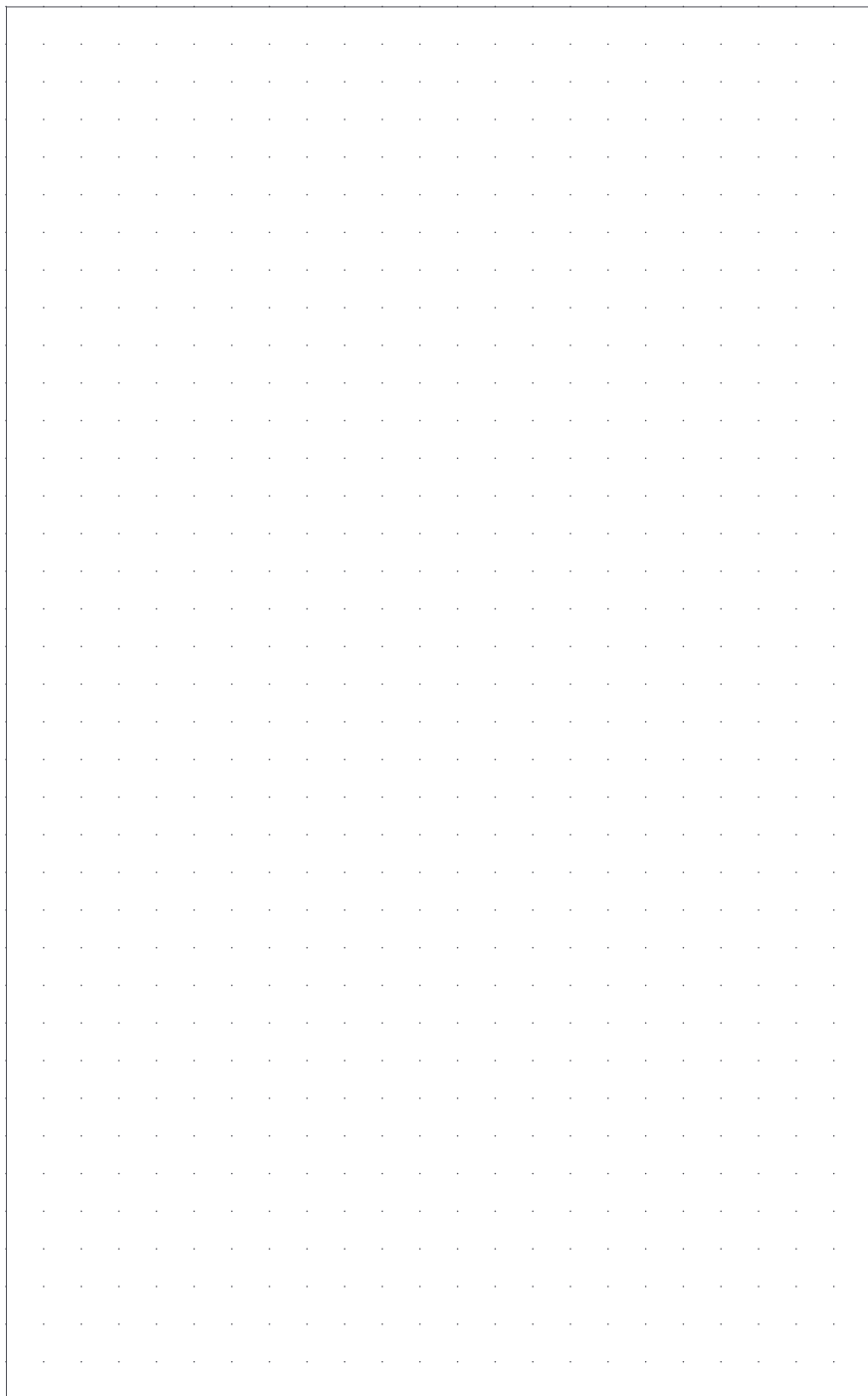
ПЛАНЫ НА 12 МЕСЯЦЕВ

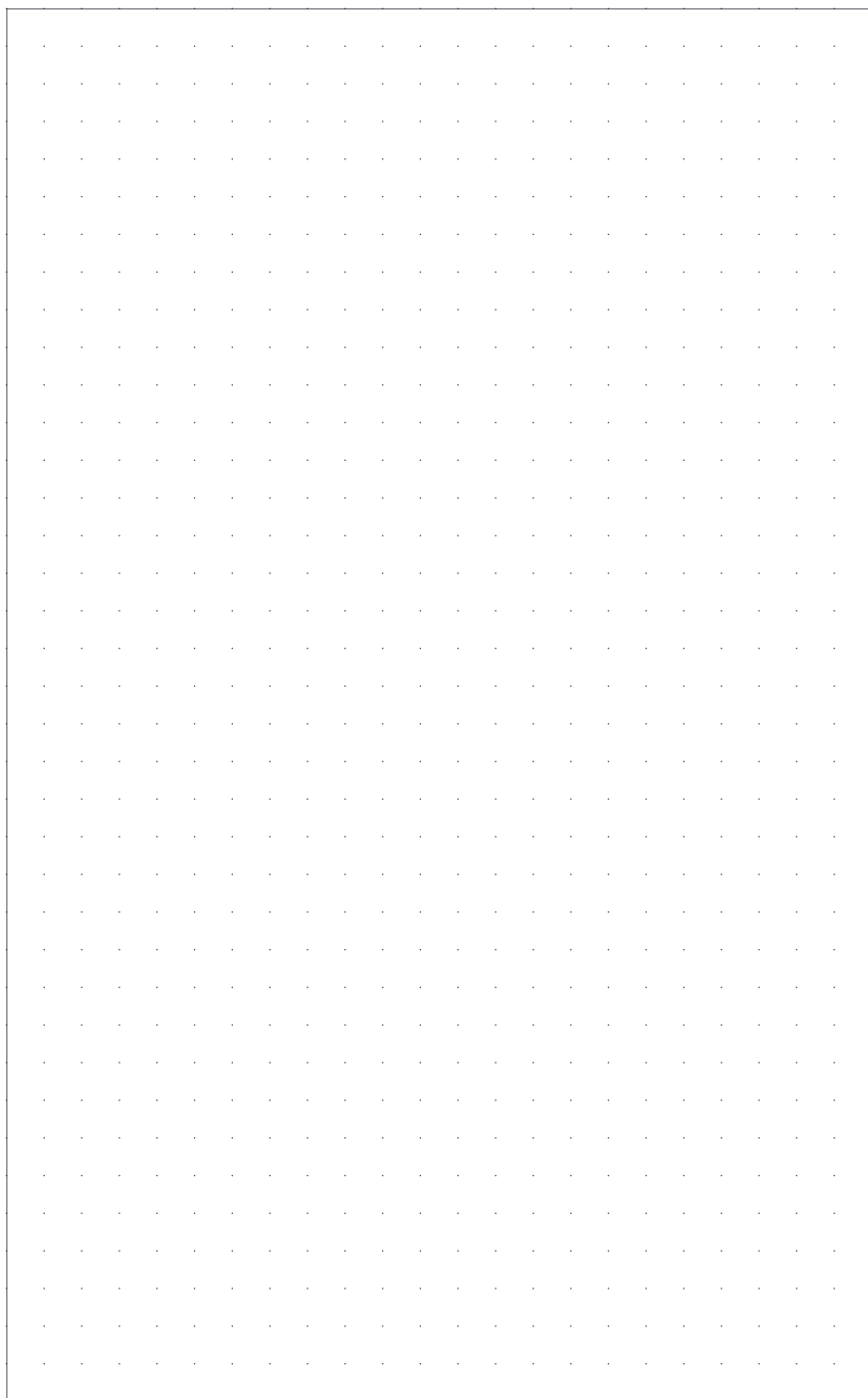
[illegible]

Планы и мечты на этот год

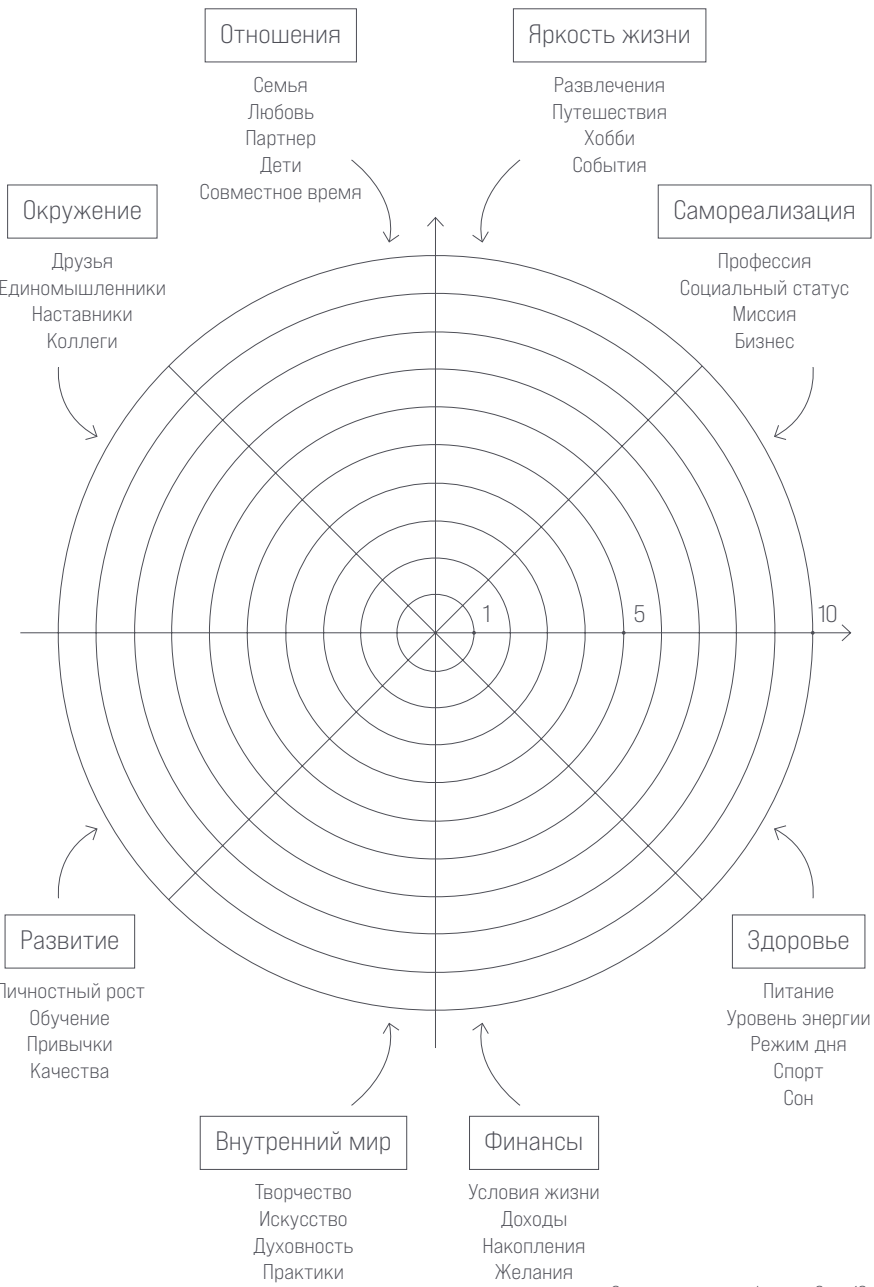








КОЛЕСО БАЛАНСА



Оцените каждую сферу от 0 до 10, где 0 — неудовлетворительно, 10 — все отлично.

Отношения



ЧТО НЕ НРАВИТСЯ? → ЧЕГО ХОЧУ? → КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

Яркость жизни



Самореализация



ЧТО НЕ НРАВИТСЯ? → ЧЕГО ХОЧУ? → КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

Здоровье



Финансы



ЧТО НЕ НРАВИТСЯ? → ЧЕГО ХОЧУ? → КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

Внутренний мир



Развитие



ЧТО НЕ НРАВИТСЯ? → ЧЕГО ХОЧУ? → КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

Окружение



ЦЕЛИ НА ТРИ МЕСЯЦА

Цель №1

Цель №2

Цель №3



МЕСЯЦ _____

ПН

ВТ

СР

Планы на этот
месяц



Планы на этот месяц	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

ГЛАВНОЕ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

Цель №1

Цель №2

Цель №3

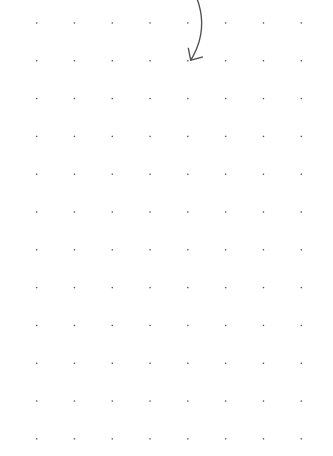
План достижения, сроки, привычки



ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Привычка Дата					
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					

Планы на неделю



A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. A 2x2 block of dots in the center of the grid is highlighted in black. The highlighted dots are located at the intersections of the 5th and 6th rows with the 5th and 6th columns.

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. The following dots are highlighted in black (row, column): (3, 2), (3, 4), (3, 6), (3, 8), (3, 10), (7, 2), (7, 4), (7, 6), (7, 8), (7, 10). All other dots are small gray circles.

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. A 2x2 block of dots is highlighted in black, located at rows 3 and 4, and columns 1 and 2. All other dots are gray.

НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ О НЕУДАЧАХ, БЕСПОКОЙТЕСЬ О ШАНСАХ,
КОТОРЫЕ ВЫ УПУСТИТЕ, ЕСЛИ ДАЖЕ НЕ ПОПРОБУЕТЕ.

Джек Кэнфилд

4T _____

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. The following dots are highlighted in black:

- Row 1, Column 2
- Row 3, Column 2
- Row 5, Column 2
- Row 7, Column 2
- Row 9, Column 2

All other dots are gray.

ΠΤ _____

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. The following dots are highlighted in black:

- Row 1, Column 2
- Row 3, Column 4
- Row 5, Column 6
- Row 7, Column 8
- Row 9, Column 10

All other dots are gray.

СБ _____

[illegible]

BC _____

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. The following dots are highlighted in black:

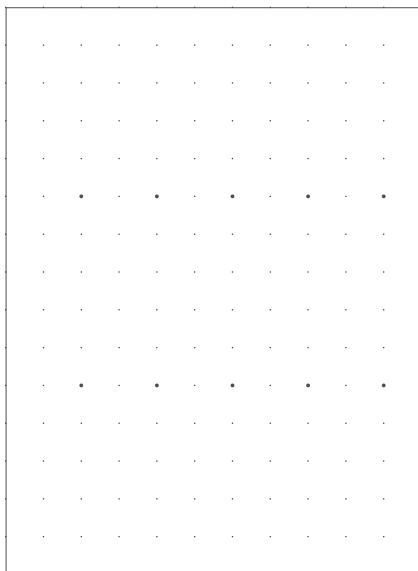
- Row 1, Column 2
- Row 3, Column 4
- Row 5, Column 6
- Row 7, Column 8
- Row 9, Column 10

Итоги недели

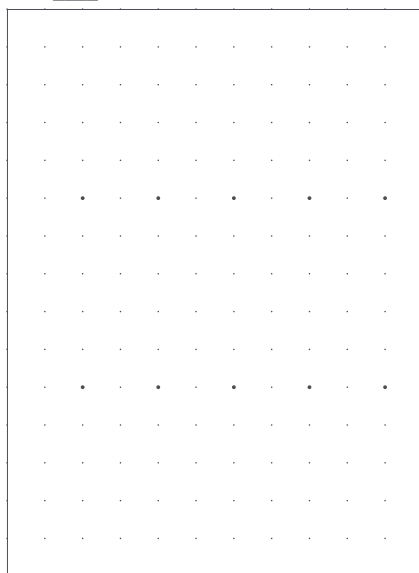
Планы на неделю



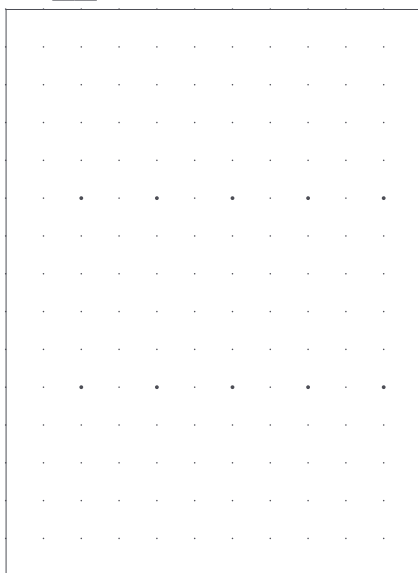
ПН ____



ВТ ____



СР ____



ВСЕ НЕПРЕОДОЛИМЫЕ СТЕНЫ СОСТОЯТ ИЗ ПРОСТЫХ
И ПОНЯТНЫХ КИРПИЧИКОВ.

Марк Мэнсон, Уилл Смит

4T _____

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. The following dots are highlighted in black:

- Row 1, Column 2
- Row 3, Column 2
- Row 5, Column 2
- Row 7, Column 2
- Row 9, Column 2

All other dots are gray.

ΠΤ _____

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. The following dots are highlighted in black:

- Row 1, Column 2
- Row 3, Column 4
- Row 5, Column 6
- Row 7, Column 8
- Row 9, Column 10

All other dots are gray.

СБ _____

[illegible]

BC _____

A 10x10 grid of dots. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns. The following dots are highlighted in black:

- Row 1, Column 2
- Row 3, Column 4
- Row 5, Column 6
- Row 7, Column 8
- Row 9, Column 10

Итоги недели