

Если вы нашли этот еженедельник,  
пожалуйста, позвоните по этому номеру

---

---



## От автора

Однажды я услышала такие слова: «Чего нет в вашем расписании, того нет в вашей жизни», — и они запали мне в сердце.

Сколько себя помню, я искала способ планирования, который реально будет работать на меня и мои результаты. Я изучала этот вопрос со всех сторон и покупала всевозможные планеры. Годы поисков привели к мысли создать планер самой. Если вы читаете эти строки, значит, моя мысль воплощена в жизнь. Мысль, которая была записана когда-то в моем планере, стала реальностью. Ура!

Задача планера, который вы сейчас держите в руках, сделать ваше планирование приятным и поистине освобождающим.

Философия моего подхода к планированию совсем не про «успеть все»: для меня это инструмент, помогающий беречь себя и заботиться о себе, при этом ежедневно приближаясь к желаемому.

Планер позволит вам:

- планировать начиная с любого дня/месяца/года;
- применить алгоритм бережного планирования;
- получать каждую новую неделю вдохновляющую фразу или вопрос для осознаний;
- определять приоритетные дела на каждую неделю;
- практиковать благодарность;
- расширять границы возможного для себя через пространство «я могу / мне можно»;
- иметь пространство для самокоучинга в начале и конце месяца;
- получать удовольствие от планирования и освобождать себя от удержания задач в голове;
- использовать свободные страницы, которых так иногда не хватает, для записи вдохновляющих идей и желаний.

## В потоке идей

Под крышкой обложки вы найдете хаотичный список слов. Этот метод «случайных слов» позволяет получить свежие и уникальные идеи для решения абсолютно любых задач.

1. Формулируем задачу. Например, нужно придумать идею для публикации в соцсетях, или как провести выходные, или что подарить близкому человеку и так далее.
2. Выбираем случайным образом одно слово.
3. К этому слову пишем ассоциации и определения — чем больше, тем лучше.
4. Отпускаем логику и критическое мышление и пробуем применить ассоциации и определения к решению задачи.

Примечание: более интересная идея возникает в том случае, когда мы подбираем менее связанные между собой ассоциации.

# Алгоритм планирования списка задач с заботой о себе

## Первый этап: выгрузить все задачи из головы

Это важный и полезный этап. Не пропускайте его. Выпишите все, что крутится в голове и занимает пространство. Пусть оно лучше будет зафиксировано на бумаге или в заметках телефона. Выписываем, чтобы выгрузить, а не чтобы срочно сделать или что-то предпринять. Выгружаем до ощущения «всё», до ощущения затихания роя мыслей в голове. Я делаю это раз в неделю, иногда чаще.

## Второй этап: бережная сортировка задач

Я не занимаюсь строгой сортировкой, как предлагается многими системами планирования: такое строгое распределение само по себе может привести к усталости, потому что выбор утомляет.

Годы поиска способа привели меня к следующему. Мои большие цели и значимые ценности метафорически — это урожай. И тогда, чтобы мне получить желаемый урожай, что из моего списка стоит делать? Что можно не делать? Какие семена сажать, какие сорняки убирать, что поливать, что можно пока не трогать, чтобы созрело. Предлагаю здесь расширить метафору или придумать свою собственную. Разрешите себе представить свой богатый урожай и выделите ключевые задачи, которые действительно помогут его взрастить. Ниже будут представлены дополнительные методы определения приоритетов

КВАДРАТ ДЕКАРТА

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ, Если я это НЕ СДЕЛАЮ?	ЧТО ИЗМЕНИТСЯ, Если я это СДЕЛАЮ?
ЧТО НЕ ИЗМЕНИТСЯ, Если я это НЕ СДЕЛАЮ?	ЧТО НЕ ИЗМЕНИТСЯ, Если я это СДЕЛАЮ?

← АНАЛИЗ  
ПЕРВОЙ  
СТРОКИ УЖЕ  
ПОМОГАЕТ

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

ВАЖНО СРОЧНО ↓ СДЕЛАТЬ	ВАЖНО НЕ СРОЧНО ↓ СПЛАНИРОВАТЬ
СРОЧНО НЕ ВАЖНО ↓ ДЕЛЕГИРОВАТЬ	НЕ СРОЧНО НЕ ВАЖНО ↓ УДАЛИТЬ

## Третий этап: вносим в расписание

После сортировки уже можно вписывать задачи в свое расписание. Понедельное планирование удобно тем, что можно заранее конструктивно разнести задачи по разным дням. В верхнем левом углу недельного разворота вы найдете место для трех приоритетных задач. А в самом конце планера есть пустые страницы для любых записей.

Желаю вам заботливого планирования!

*Ксения Лихошерст,*  
автор заботливого блога @save.whole

В январе я хочу

Почему именно это?

*На пути к любой цели не существует провалов.  
Пока есть сам путь – это уже успех*

- 
- 
- 



я могу / мне можно

A horizontal grey rounded rectangular bar.A horizontal grey rounded rectangular bar.

благодарю

A horizontal grey rounded rectangular bar.

заметки / идеи / переносы

*Разрешение какой задачи подарит тебе состояние легкости?*

- 
- 
-

я могу / мне можно

A horizontal grey rounded rectangular bar, likely a placeholder for text or a drawing.A horizontal grey rounded rectangular bar, likely a placeholder for text or a drawing.

благодарю

A horizontal grey rounded rectangular bar, likely a placeholder for text or a drawing.

заметки / идеи / переносы

*Первый человек, который даст тебе истинную уверенность в себе, – это ты сам*

○

○

○

я могу / мне можно

A horizontal grey bar with rounded ends, positioned in the upper left section of the page.A horizontal grey bar with rounded ends, positioned in the lower left section of the page.

благодарю

A horizontal grey bar with rounded ends, positioned in the upper right section of the page.

заметки / идеи / переносы

A horizontal grey bar with rounded ends, containing the text "заметки / идеи / переносы", positioned in the lower right section of the page.

Повторяй в любое время и в любом месте:  
Я ЗДЕСЬ ДЛЯ СЕБЯ



я могу / мне можно



благодарю



заметки / идеи / переносы