





# содержание

как заполнять ежедневник.....	6
календарь на год.....	12
лучшие события этих месяцев.....	14
планы на год.....	16
wishlist.....	18
мои сбережения.....	19
читаю в этом году.....	20

ЯНВАРЬ.....	22
цели на месяц.....	24
трекер привычек.....	25
копилка.....	26
список новых слов.....	27
дневник благодарности.....	28
еженедельник.....	30

ФЕВРАЛЬ.....	40
цели на месяц.....	42
трекер привычек.....	43
копилка.....	44
список новых слов.....	45
дневник благодарности.....	46
еженедельник.....	48

МАРТ.....	58
цели на месяц.....	60
трекер привычек.....	61
копилка.....	62
список новых слов.....	63
дневник благодарности.....	64
еженедельник.....	66

АПРЕЛЬ.....	76
цели на месяц.....	78
трекер привычек.....	79
копилка.....	80
список новых слов.....	81
дневник благодарности.....	82
еженедельник.....	84

МАЙ.....	94
цели на месяц.....	96
трекер привычек.....	97
копилка.....	98
список новых слов.....	99
дневник благодарности.....	100
еженедельник.....	102

ИЮНЬ.....	112
цели на месяц.....	114
трекер привычек.....	115
копилка.....	116
список новых слов.....	117
дневник благодарности.....	118
еженедельник.....	120

ИЮЛЬ.....	130
цели на месяц.....	132
трекер привычек.....	133
копилка.....	134
список новых слов.....	135
дневник благодарности.....	136
еженедельник.....	138

АВГУСТ.....	148
цели на месяц.....	150
трекер привычек.....	151
копилка.....	152
список новых слов.....	153
дневник благодарности.....	154
еженедельник.....	156

СЕНТЯБРЬ.....	166
цели на месяц.....	168
трекер привычек.....	169
копилка.....	170
список новых слов.....	171
дневник благодарности.....	172
еженедельник.....	174

ОКТЯБРЬ.....	184
цели на месяц.....	186
трекер привычек.....	187
копилка.....	188
список новых слов.....	189
дневник благодарности.....	190
еженедельник.....	192

НОЯБРЬ.....	202
цели на месяц.....	204
трекер привычек.....	205
копилка.....	206
список новых слов.....	207
дневник благодарности.....	208
еженедельник.....	210

ДЕКАБРЬ.....	220
цели на месяц.....	222
трекер привычек.....	223
копилка.....	224
список новых слов.....	225
дневник благодарности.....	226
еженедельник.....	228

# как записывать

## КАЛЕНДАРЬ НА ГОД

Когда мы говорим, что строим планы на ГОД вперед, нам кажется, что пройдет очень много времени. Однако впечатления, увлечения и встречи ускоряют наше восприятие времени. И вот уже настал тот день, который казался таким далеким. Теперь не придется вспоминать о важном событии, до которого остались считанные дни.

Перед вашими глазами календарь на целый год. На одном развороте собраны все 12 месяцев, а значит - сосчитать недели до важного события не составит никакого труда! Строить планы и готовиться к мероприятиям заранее гораздо удобнее, зная, сколько осталось дней, недель, месяцев.

## ПЛАНЫ НА ГОД

У каждого в голове, кроме мелких задач, хранятся большие цели: выучить язык, пробежать марафон, поехать в Японию или что-то личное. Разделите планы на крупные блоки, например: образование, спорт, поездки, мероприятия, работа, личное и т.д. Вы можете придумать любые названия разделов. В каждом из них пишете список того, что хотите осуществить. Когда добьетесь поставленной цели, то с гордостью сможете закрасить квадратик.

## ЛУЧШИЕ СОБЫТИЯ ЭТИХ МЕСЯЦЕВ

Сколько теплых воспоминаний теряется в ежедневной суете? Собрать их по прошествии времени довольно сложно, поэтому предлагаю сразу собирать дорогие сердцу моменты. Записывайте самые яркие события каждого месяца: встречи, поездки, мероприятия. В конце года вы удивитесь, сколько всего интересного с вами происходило!

# ежедневник

## WISHLIST

Составьте список вещей, о которых вы мечтаете. Теперь не нужно держать все это исключительно в голове! При наличии средств вы просто приобретете желаемое, а на вопрос друзей «что тебе подарить?» у вас всегда будет готов ответ!

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ

Некоторые цели требуют затрат! Начнем же откладывать деньги на свои материальные мечты. Для этого нам понадобится баночка со страницы 17. Записывайте накопленные сбережения именно здесь. Пусть это будет неприкосновенная сумма, которую вы сможете откладывать месяц за месяцем. В конце года, когда банка будет полная, вы сможете потратить сбережения на что-то очень желанное!

## ЧИТАЮ В ЭТОМ ГОДУ

Тут разместилась книжная полка ваших желаний! Подпишите на корешках названия и авторов тех книг, которые планируете прочитать. Прочитанные произведения можно закрашивать – так вы будете видеть свой прогресс. Если же корешков не хватит или вам захочется создать отдельный список, воспользуйтесь соседней страницей. Не стоит ограничиваться только чтением, можете создавать любые списки: фильмы, сериалы или что угодно!

## РАЗВОРОТ НА МЕСЯЦ

Впишите в окошки числа. Теперь вы сможете спокойно планировать свои дела на ближайший месяц. Записывайте встречи, интересные события, отмечайте важные даты. Когда перед глазами планы на целый месяц, встречи точно состоятся, и к ним не придется готовиться за час!

## ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ

Чтобы вам было удобнее, разделите свои цели на месяц на 4 раздела, в зависимости от того, чего вы хотите добиться. Например: образование, спорт, хобби и личное. Затем, справа от клеточек напишите несколько конкретных измеримых целей. По мере выполнения вы будете закрашивать клетку, чтобы видеть, каких целей вы добились. Если на что-то из списка не хватило времени или сил - можно перенести это на следующий месяц.

## ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Хороший повод ввести в свою жизнь полезную привычку. Теперь отслеживать прогресс станет проще и понятней. 3 трекера, чтобы можно было разделить привычки по темам. Например: питание, спорт, учеба. Названия вы можете придумать сами, исходя из того, в какой области хотите выработать ту или иную привычку. Затем, более точно распишите каждый раздел. Если это спорт, то привычки могут быть такими:

- утренняя разминка,
- делать 20 приседаний,
- ходить в бассейн.

Когда выполнили действие - отметьте его закрашенной клеточкой. Таким образом вы сможете видеть статистику ваших привычек.

## КОТИЛКА

Эта страница создана не только для того, чтобы попробовать скопить немного денег, но и для того, чтобы избавиться от привычки тратить средства на ненужные вещи. Каждый раз вместо того, чтобы купить мелочь, без которой вы явно сможете прожить - положите «спасенные» 100 рублей в конверт и отметьте кружок галочкой или крестиком (1 кружок = 100 руб.). Вы увидите, что таким образом можно сэкономить приличную сумму и в конце месяца купить себе что-то действительно важное.

## СПИСОК НОВЫХ СЛОВ

Все мы знаем, насколько важно изучение иностранных языков. Используйте эту страницу для того, чтобы запоминать новые иностранные слова. Изучая всего 10-20 слов каждый месяц, за год вы значительно расширите свой словарный запас.

## ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

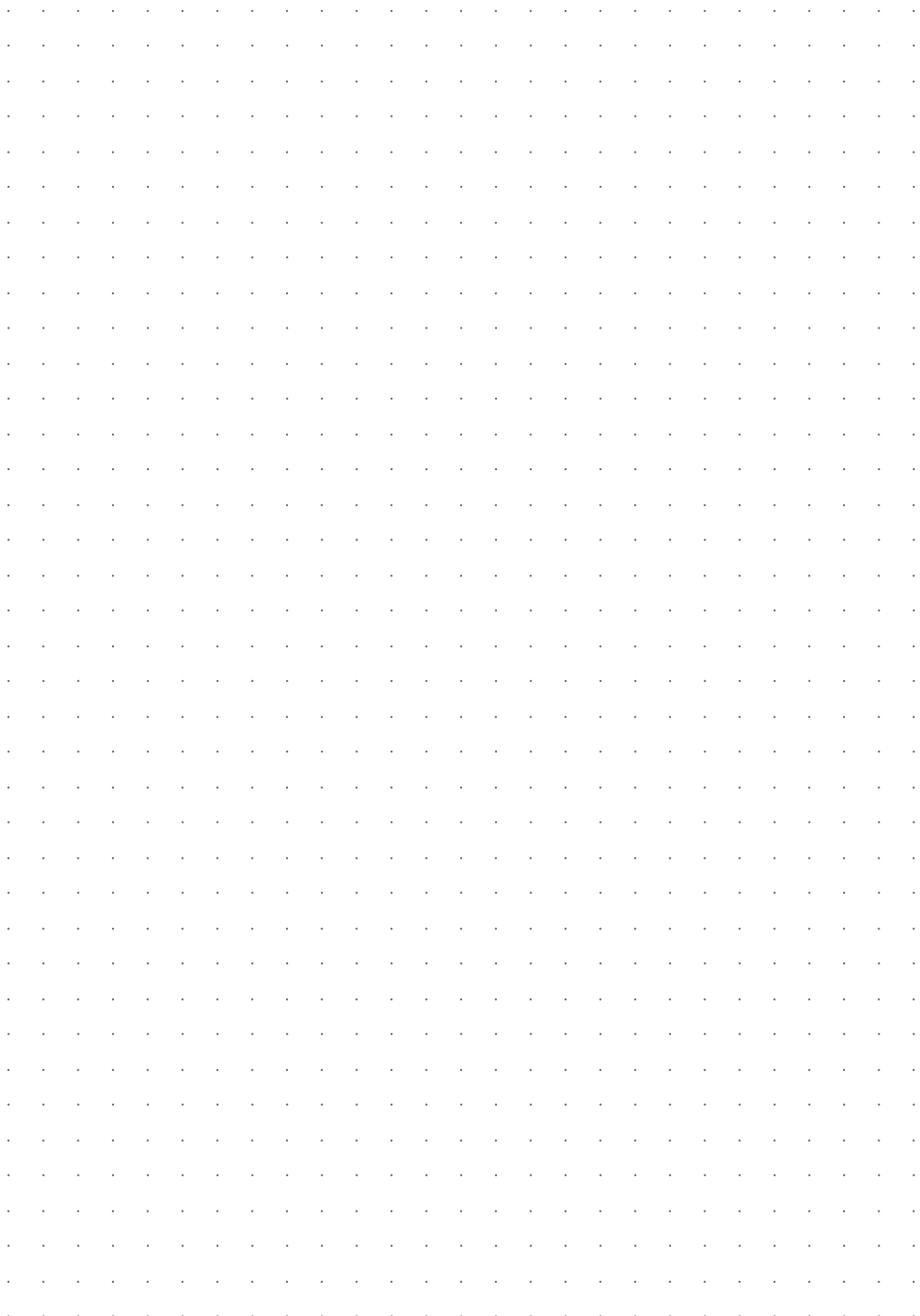
Как часто мы забываем сказать «Спасибо» тем, кто этого заслуживает. Отличный способ это изменить: в конце дня запишите, за что вы благодарны этому дню. Это может быть приятная встреча или долгожданная покупка, а может просто отличная погода или веселое настроение. Здесь важно фокусироваться именно на позитивном отношении к тому, что с вами происходит. В конце месяца вы увидите, как много хорошего с вами происходило. Теплота и благодарность заряжает мотивацией!

## ГРАФИК ВОДЫ И СНА

Давно известно, что для лучшего самочувствия в день желательно выпивать восемь стаканов воды и спать восемь часов. Порой мы забываем отслеживать такие простые мелочи. Будет гораздо проще отмечать каждый день их в графике. В нем указаны дни недели вертикально и восемь клеточек горизонтально. Проснувшись после сна достаточно просто закрасить столько клеточек, сколько часов вам удалось поспать напротив соответствующего дня недели. С каждым стаканом воды отмечайте его так же. К концу недели ваш график наглядно покажет, как много вы спите и пьете.

В виде бонуса мы подготовили для вас странички для самостоятельного заполнения. Здесь вы вольны писать все, что придет вам в голову: будь то фильмы, которые вы мечтаете посмотреть, или гениальные идеи, которые не хочется потерять в суете дней.





ЕСЛИ  
ЗАНИМАТЬСЯ  
ПО НЕМНОГУ  
Каждый  
ДЕНЬ

МОЖНО

ДОБИТЬСЯ

Потрясающих

РЕЗУЛЬТАТОВ





январь

пн вт ср чт пт сб вс

┌

└

февраль

пн вт ср чт пт сб вс

┌

└

май

пн вт ср чт пт сб вс

┌

└

июнь

пн вт ср чт пт сб вс

┌

└

сентябрь

пн вт ср чт пт сб вс

┌

└

октябрь

пн вт ср чт пт сб вс

┌

└



март

пн вт ср чт пт сб вс

[ ]

[ ]

апрель

пн вт ср чт пт сб вс

[ ]

[ ]

июль

пн вт ср чт пт сб вс

[ ]

[ ]

август

пн вт ср чт пт сб вс

[ ]

[ ]

ноябрь

пн вт ср чт пт сб вс

[ ]

[ ]

декабрь

пн вт ср чт пт сб вс

[ ]

[ ]

# лучшие события

январь

февраль

март

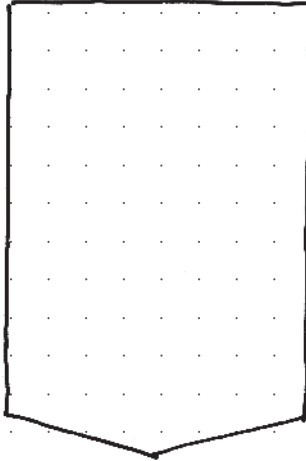
апрель

апрель

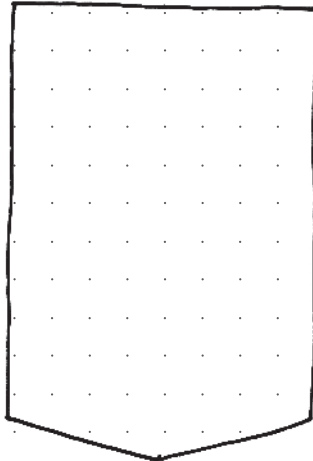
сентябрь

# Этих месяцев

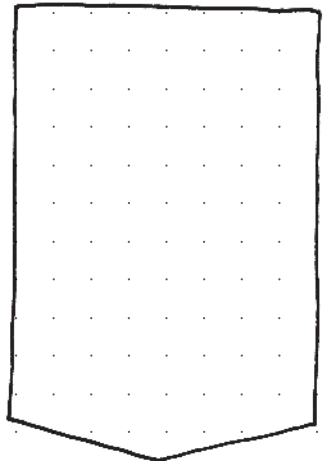
апрель



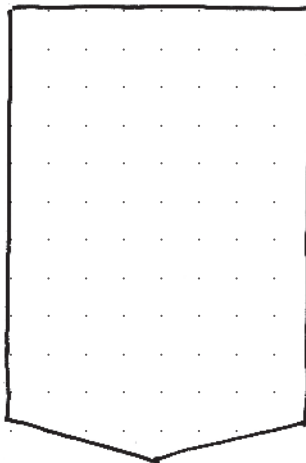
май



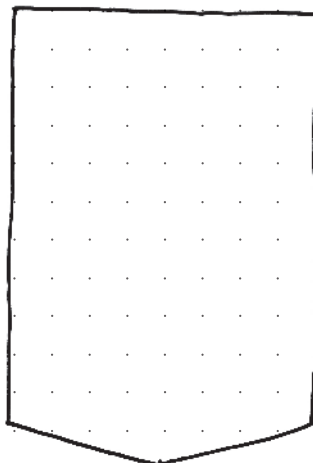
июнь



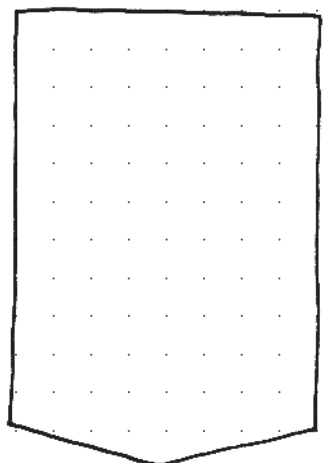
июль



август



сентябрь



платки



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-