

## **Время. сторис. Жизнь.**

Что общего между этими тремя словами?

Сторис – это короткие 15-ти секундные видео, которые отражают твою жизнь. Какие сторис в твоём Инстаграм, такая у тебя и жизнь: работа, семья, увлечения, окружение, смыслы и ценности. Если ты фанатично предан только чему-то одному, например работе, то сторис твои рано или поздно станут однообразными и скучными.

Случается, что ученики моего курса «Медиафитнес» жалуются: «Мне нечего снимать, я целыми днями сижу на работе, а потом прихожу домой и вырубаясь. Кому это интересно?». Их остается только пожалеть. Ведь нечего снимать именно потому, что скучно их существование. Вот и все.

В таких случаях нужно цепляться за сторис мертвой хваткой! Потому что только они помогут сделать жизнь яркой, разнообразной, полной новых событий, мест и знакомств. А уже популярность твоего Инстаграм станет просто неизбежным побочным эффектом!

Короче, сторис – индикатор интересности твоей жизни.

Но как все успеть – и дела делать, и сторис снимать? Ответ: соблюдать простые правила управления временем.

Я настоящий фанат тайм-менеджмента и уверен, что все мои успешные проекты, которые, на минуточку, принесли мне миллионы, – результат четкого, но при этом не скучного планирования.

Вот суть успешного планирования в четырех шагах:

1. Выдели важные сферы своей жизни.
2. Поставь по ним цель хотя бы на ближайший год.

3. Распиши задачи по каждой из них для достижения желаемого и...

4. Делай поступательные шаги из месяца в месяц, замеряя результат еженедельно и ежедневно.

Все просто. Но почему у большинства не получается? Почему все всё знают, но ничего не происходит? Нехватка силы воли? Отсутствует самоконтроль? Цели не ставятся сами по себе? Нужен помощник. Ежедневник. И не абы какой, а правильный!

Что это значит?

«Правильный ежедневник» придуман не ради красивой обложки и больших продаж. Он разработан человеком, который задолбался искать тот самый ежедневник, психанул и решил создать свой!

Сторис-планер, который ты держишь в руках, представляет собой в первую очередь инструмент, а не аксессуар (хотя обложка у него, я считаю, тоже классная). Я действительно придумал его только потому, что не нашел ни одного ежедневника, который помогал бы мне двигаться к моим большим целям на год, 5 лет, 10 лет быстро и легко. Быстро и легко – ключевые слова.

Он поможет не только правильно распределять время, но и отслеживать уровень яркости твоей жизни. Он будет тебе полезен, если ты, так же как и я:

- любишь порядок в делах. Тебе комфортно, когда все по полочкам, без жестких дедлайнов, но при этом с четким пониманием «что и зачем»;
- чувствуешь себя спокойнее и увереннее, когда у тебя есть четкий распорядок дня, не по минутам, а по делам;
- испытываешь удовольствие от того, что все в твоей жизни под контролем;
- стараешься писать планы на год/месяц/неделю;

- обожаешь бумагу. Тебе нравится писать ручкой, а не вбивать текст на смартфоне, ты понимаешь, что именно в письме формулируются правильные мысли и намерения;
- достигатор! Если тебе по природе своей важно, нужно и ценно двигаться к целям с четким пошаговым планом, маршрут которого отражается в едином инструменте.

Чтобы ты понимал, для меня систематизация процессов и проектов – важнейшая задача. Потому что я одновременно:

- инстаграм-блогер с живой лентой ежедневно выходящих сторис и с еженедельными обучающими прямыми эфирами;
- телеведущий шоу «Звуки всюду» (Первый канал. Всемирная сеть);
- автор и ведущий онлайн-курса «Медиафитнес» по продвижению в Инстаграм с годовым оборотом более 120 млн. руб.;
- основатель и телеведущий продакшн-студии по созданию телепрограмм в жанре трэвел-шоу;
- владелец федеральной сети детских школ телевидения «Телешко» в России и СНГ;
- музыкант, автор собственного сольного проекта;
- муж и отец двоих детей;
- а теперь еще и писатель!

Я так же как и ты перечитал все умные книжки по тайм-менеджменту, где все вроде бы понятно: просто бери и делай. Но я так же как и ты устал вести все дела, записывать все мысли, фиксировать задачи на разных носителях.

Этот сторис-планер я разработал для себя. А потом оказалось, что все мои ученики на курсе «Медиафитнес» (а их уже больше 8 тысяч человек) захотели купить его! Возможно, это именно то, что тебе нужно.

Воспользовавшись сторис-планером впервые, ты сразу же закажешь себе пачку таких же на год вперед. Почему? Потому что он закрывает все вопросы, связанные с планированием времени и внедрением навыка съемки сторис в твою личную и профессиональную жизнь.

Если ты начнешь использовать этот планер:

- у тебя перед глазами всегда будет дашборд, на котором ты поместишь все задачи на день/неделю/месяц;
- у тебя будет специальный раздел «мысли», откуда ты каждую неделю будешь брать задачи в реализацию;
- ты научишься делать в первую очередь «главное», а не «срочное»;
- все твои телодвижения, наконец-то, начнут приводить тебя к большим целям, а не к бесконечной «мышинной возне»;
- ты приучишь себя извлекать ежедневные инсайты и на их основе определять, что на самом деле для тебя ценно в жизни, а что «шелуха»;
- из «деятеля», который много всего, но непонятно зачем делает, ты превратишься в «делателя», который каждый день совершает целенаправленные действия для достижения своих больших целей;
- твои сторис станут по-настоящему интересными, потому что теперь ты не просто будешь снимать их в нужный момент дня, но и будешь планировать это заранее.

Конечно, само по себе наличие в твоей сумке этого сторис-планера не приведет тебя к целям. Им нужно пользоваться. Именно поль-зо-вать-ся, то есть юзать его по несколько раз за день. И, кстати, растрепанная обложка – хороший признак, надеюсь, она выдержит!

Ну что? Наведем порядок в твоём времени, в твоих сторис и в твоей жизни прямо сейчас? Сторис-планер ждёт тебя!

5 причин начать снимать сторис прямо сейчас



*Просто наведи камеру своего смартфона,  
чтобы посмотреть видео*

## С чего начать?

Весь смысл современного тайм-менеджмента сводится не к тому, чтобы успеть сделать все в сжатые сроки, а чтобы успеть главное.

Главное — это то, что ведет тебя к большим и долгосрочным целям, результаты которых не могут появиться здесь и сейчас: большие проекты, изучение английского, занятия музыкой, написание книги.

О чем ты мечтаешь, но все не доходят руки.

Как определить главное? Я разделяю жизнь на семь составляющих, в которых во что бы то ни стало нужно добиться максимальных результатов. Давай разберем их.

**Здоровье.** То, что укрепляет твоё здоровье и ведет к долголетию: спорт, питание, прогулки, сон.

**Бизнес или работа.** То, что помогает тебе сделать качественный рывок вперед: составление стратегии или бизнес-плана, новые проекты, маркетинг и продажи.

**Финансы.** То, что помогает тебе преумножить свои накопления: планирование личных финансов и инвестиции.

**Личный бренд.** То, что создает тебе репутацию онлайн и офлайн: развитие аккаунтов в социальных сетях, публичные выступления.

**Творчество.** То, что помогает тебе отвлечься и включить правое полушарие мозга: музыка, танцы, рисование, рукоделие.

**Семья.** То, что развивает и поддерживает атмосферу в семье: семейные традиции, совместные ужины, уикенды.

**Интеллект.** То, что дает тебе новые знания: самообразование, тренинги, курсы, книги.

Все, что заставляет расти эти 7 составляющих твоей жизни — главное. Поэтому прямо сейчас в конце ежедневника открой страницу «План на месяц» и в каждый из 7 разделов впиши минимум 1, а лучше 3 цели на месяц.

## **Как пользоваться этим ежедневником?**

Очень важно выбрать день, время и обстоятельства, когда ты будешь планировать свою рабочую неделю. Потому что именно эти 30 минут еженедельно непременно приведут тебя к твоим целям.

Я составляю план на неделю каждую пятницу, потому что в субботу и воскресенье — мои неофициальные выходные, и, вполне возможно, я буду далеко от своего ежедневника.

Выбери удобные для себя день и время, и поехали!

### **Шаг 1. Список дел на неделю**

Для начала выпиши в раздел «Список дел на неделю» все дела, которые у тебя накопились. Пиши все, что тебе нужно сделать — от самых мелких до самых крупных задач. Далее отметь звездочкой главные.

### **Шаг 2. Карта недели**

Теперь открой «Карту недели» и раскидай главные задачи по дням недели, установив примерное время на их выполнение. И только там, где осталось место, вписывай все остальные дела из «Списка дел на неделю».

Поздравляю! Теперь у тебя расписана вся неделя и получилось расставить приоритеты. Едем дальше.

### **Шаг 3. Мой день**

Открой первую страницу в разделе «Мой день» (понедельник) и перенеси туда данные из «Карты недели» следующим образом: слева запиши дела, привязанные ко времени, справа — главные, не привязанные ко времени, задачи. А уже под ними все остальные.

Помни, 80% времени нужно уделять главным задачам!

Отлично! У тебя готов план на понедельник. Не забудь вписать в него время для составления плана на следующий день.

## Стоп. А что насчет сторис?

Теперь посмотри на раздел «Мой день» и в столбце со значком 📷 запиши, выдели галочками минимум пять разных событий, во время которых ты теоретически сможешь снять сторис. Например:

- 1 – Фитнес
- 2 – Завтрак в кругу семьи
- 3 – Написание проекта
- 4 – Встреча с партнером
- 5 – Репетиция

Это и есть твой маленький план по съемке сторис в понедельник! Видео, которые во что бы то ни стало тебе нужно снять. И если ты это сделаешь, то непременно тебя ждет награда. Какая? Уверен, ты сам сможешь придумать себе плюшку.

Обрати внимание, желательно, чтобы эти пять сторис были сняты в разных локациях, с разными героями и в разных обстоятельствах.

И что не менее важно, как минимум одна из этих историй должна быть связана с твоей работой или с тем, что ты продвигаешь в Инстаграм.

Деталь!

Обязательно в конце дня заполни поле «Событие дня» в нижней части раздела «Мой день»: напиши в двух словах, что за сегодня было для тебя самым важным? А в конце недели заполни поле «Событие недели».

В конце месяца, пролистывая ежедневник, ты сможешь увидеть, что для тебя на самом деле важно в жизни. Работает просто супер!



Как снять свою первую сторис



## СПИСОК ДЕЛ НА НЕДЕЛЮ

Просто начни писать в столбец  
всё, что нужно сделать на  
предстоящей неделе.

- ✓ Фитнес
- ✓ Завтрак в кругу семьи
- ✓ Встреча с партнёром
- ✓ Репетиция

Отметь звёздочкой главные задачи.  
Те, которые приведут тебя  
к большим целям.

- ✓ ☆ Написание проекта

КАРТА НЕДЕЛИ

*Сначала раскидай по дням  
все главные задачи из  
«Списка дел на неделю».  
И только потом все  
остальные задачи*

ПН

*Здесь ты можешь  
написать дату*

ЧТ

ПТ

BT

CP

CB

BC

ПН

ПО ВРЕМЕНИ

БЕЗ ВРЕМЕНИ



08:00

Здесь напиши дела, привязанные ко времени. Например:

08:30

09:00



09:30

Фитнес

10:00



10:30

Завтрак в кругу семьи

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30



14:00

Встреча с партнёром

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30



18:00

Релакция

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00



В первую очередь пиши главные задачи из «Карты недели» и всегда начинай с них.



★ Написание проекта

СОБЫТИЕ ДНЯ

В конце дня запиши сюда - что для тебя было самое главное сегодня

ВТ

ПО ВРЕМЕНИ

БЕЗ ВРЕМЕНИ

- 📷: 08:00
- 08:30
- 09:00
- 09:30
- 10:00
- 10:30
- 11:00
- 11:30
- 12:00
- 12:30
- 13:00
- 13:30
- 14:00
- 14:30
- 15:00
- 15:30
- 16:00
- 16:30
- 17:00
- 17:30
- 18:00
- 18:30
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00



СОБЫТИЕ ДНЯ