

## Важная информация

---

мобильный телефон: \_\_\_\_\_

домашний телефон: \_\_\_\_\_

домашний адрес: \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

№ паспорта: \_\_\_\_\_ группа крови \_\_\_\_\_

## Экстренная информация

---

скорая: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

служба экстренной помощи: \_\_\_\_\_

врач: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

диспетчер ЖКХ: \_\_\_\_\_

сантехник: \_\_\_\_\_

электрик: \_\_\_\_\_

паспортный стол: \_\_\_\_\_

участковый: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

родственник 1: \_\_\_\_\_

родственник 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

соседи 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

соседи 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ДОРОГАЯ ПОДРУГА!

Этот небольшой блокнот может полностью изменить тебя, так и знай! С его помощью в твоей жизни станет меньше стресса и усталости, больше порядка и удовлетворенности. Что делать, если ты никогда не планировала свои дела? Я советую начинать с малого!

1. Планируй минимум, чтобы тебе было легко выполнить то, что ты запланировала. Ведь выполняя взятые на себя обязательства, ты становишься увереннее в себе, да еще и ощущаешь, как даже такое минимальное планирование облегчает твою жизнь.
2. Начни с планирования месяца и недели. В планах на месяц отметь самое основное, о чем стоит не забыть, а в плане на неделю записывай самые важные ежедневные дела, без которых не обходится ни один твой день.
3. Для начала важно приучить себя записывать грядущие дела и события на бумагу и сверяться с записями. За месяц такого упрощенного планирования записи в этом еженедельнике войдут в привычку, и ты сможешь безболезненно добавить себе еще один из листов для планирования.

Так шаг за шагом ты начнешь организовывать свою жизнь. Главное — помнить о том, что великие перемены требуют времени и упорства.

---

## ПЛАН ПО ЗАПОЛНЕНИЮ БЛОКНОТА:

### 1 раз в месяц:

- план на месяц + цели на месяц
- план бюджета на месяц

### 1 раз в неделю:

- свериться с планом на месяц
- план на неделю
- план меню на неделю
- план уборки на неделю

### 1 раз в день:

- план на грядущий день
  - свериться с планом меню и уборки
- 

Предлагаю тебе начать прямо сейчас! Если ты сегодня сможешь запланировать грядущий день, то уже завтра твоя жизнь станет лучше. У тебя все получится!

Искренне твоя  
Света Гончарова

## Планируем месяц

---

### ЭТОТ РАЗВОРОТ ТЫ ЗАПОЛНЯЕШЬ В НАЧАЛЕ КАЖДОГО МЕСЯЦА

1. Пронумеруй дни недели и первым делом **впиши памятные даты и события**, которые уже привязаны к конкретной дате.
2. **Обозначь даты твоих «женских дней»**, ведь они очень влияют на настроение и трудоспособность, поэтому лучше всего заранее запланировать на эти дни отдых и приятные легкие дела.
3. **Выбери 3 главные цели для себя на этот месяц** и запиши их в правом столбце. Эти цели должны быть сформулированы в виде результата, который ты хочешь получить.

Ты можешь взять цели, которые относятся к разным сферам твоей жизни, чтобы твои достижения были неоднобоки, например:

1. Дети и материнство
2. Личный рост
3. Семья и отношения

4. **Теперь разбей каждую цель на небольшие шажки** и распиши их по плану месяца. Это поможет тебе в планировании недели, к тому же среди ежедневной рутины ты не потеряешь свою большую цель на месяц. Не требуй от себя многого, делай один маленький шаг к своей цели каждый день.

## Планируем неделю

---

### НАЧНИ НЕДЕЛЮ С ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАДАЧ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

1. Пронумеруй дни недели и напиши название месяца.
2. Перенеси в недельный план события, привязанные к определенной дате из месячного плана.
3. Обрати внимание, что каждый день разделен на две части: **для «жестких» задач**, привязанных к конкретному времени, и **для «гибких» задач** — тех, которые просто нужно успеть сделать за день.
4. **Назначь каждому дню недели свою тему.** Это поможет тебе концентрировать внимание на одной задаче и, следовательно, «Жесткие» задачи записывай в левой колонке, указывая время на пунктирной линии слева. «Гибкие» задачи записывай в правой колонке.

но, больше успевать за день по выбранной теме. Уделяй особое внимание одной из важных сфер твоей жизни, качество твоего внимания и твоих действий повысится в разы. Таким образом, ничто и никто не останется для тебя «за бортом». Например, ты можешь планировать домашние дела, распределяя их по всей неделе, вместо того, чтобы оставлять их на один день «расплаты» и страдать под их непосильной тяжестью.

А также уделять внимание всем своим главным жизненным сферам. **Например:**

- **Пн.** — уборка полов/уборка дома по верхам
- **Вт.** — смена белья/личный отдых и время для себя
- **Ср.** — работа с бумагами и почтой/особое время с мужем
- **Чт.** — поездки и покупки/особое время с детьми
- **Пт.** — подготовка к выходным/внимание работе, хобби, личному росту
- **Сб.** — совместное семейное общение
- **Вс.** — обновление духа/духовное развитие.

---

## Планируем день

### ЧТОБЫ ДЕНЬ БЫЛ ЭФФЕКТИВНЫМ:

- ① **Ежедневно вечером просматривай неделю и планируй следующий день, чтобы твой недельный план «заработал».** Твой мозг уже с вечера будет настроен на новый день, и тебе будет легче «включиться в дела» с утра.
- ② **Запланировав свои дела:**
  - ты не забудешь о них;
  - тебе будет легче понять, в каком оптимальном порядке их лучше делать;
  - ты сможешь без проблем отвлекаться на ребенка и снова возвращаться к делам, просто взглянув на свой план дня.
- ③ **Важный нюанс:** вычеркивай выполненные задачи, тогда твое продвижение вперед будет очевидным, прежде всего для тебя самой.
- ④ **Совет для мам малышей:** не ставьте себе слишком много ежедневных задач! Для начала сведите все запланированные дела к минимуму. Это поможет вам освободиться от стресса и прийти в себя. Когда привычка планировать закрепится, а ваша сноровка как мамы возрастет, вы сможете постепенно добавлять в ваш день большее количество дел.

## Планируем бюджет

ЗАПОЛНЯЙ ЭТОТ ЛИСТ В НАЧАЛЕ КАЖДОГО МЕСЯЦА ИЛИ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАРПЛАТЫ.

Благодаря планированию семейного бюджета ты по-настоящему станешь хозяйкой финансов, и у тебя появятся новые приятные финансовые возможности (даже если доходы и не возрастут). Сразу хочу предупредить: планирование бюджета может быть очень болезненным и некомфортным для тебя, если ты не привыкла следить за деньгами и делаешь это впервые. Но поверь, эта боль необходима! Если ты смело пройдешь первый этап, твоя жизнь улучшится, ведь в семье станет больше стабильности.

### ШАГ #1 \_\_\_\_\_

**Выясни общую сумму дохода семьи и запиши в графу «доход».** Если у вас несколько источников дохода, запиши, сколько денег и откуда именно они пришли. Запиши, сколько денег, в какой валюте у вас есть, наличные или безналичные.

### ШАГ # 2 \_\_\_\_\_

**Сразу же отложи 10% от общей суммы дохода.** Итак, берешь 10% и прячешь их с глаз долой! Или заводишь еще одну карточку в своем банке и переводишь туда нужную сумму с основной карточки. Записываешь размер этой суммы в графу «отложить». Также ты можешь сразу записать, на что именно пойдут эти деньги и сколько ты откладываешь.

### ШАГ # 3 \_\_\_\_\_

**Запиши обязательные регулярные расходы.** В этой графе ты должна записать все повторяющиеся расходы, без которых вы не можете прожить, например: еда, коммунальные услуги, мобильная связь, проезд и т.д. Именно эти расходы и составляют ваш прожиточный минимум и обеспечивают вам защищенность, стабильность и комфорт. На эти статьи бюджета деньги нужно выделить первым делом и не упустить ничего важного.

### ШАГ # 4 \_\_\_\_\_

**Запиши желательные и единоразовые расходы.** В эту графу попадут расхо-

ды, которые не создают вам жизненной стабильности, но все же желательны (если вашего дохода хватает на их покрытие), и то, что покупается не часто (сезонная одежда, техника). **Здесь могут быть:** новые вещи, дополнительные уроки, развлечения, путешествия и поездки. Прелесть разделения расходов на обязательные и желательные в том, что от желательных вы можете при необходимости отказаться. А обязательные всегда сможете оплатить, потому что с самого начала отложили на них деньги. Когда бюджет расписан, тебе остается разложить деньги по конвертам (кучкам, ящичкам), подписать их и передать тем, кто непосредственно будет эту сумму тратить: деньги на хозяйство – тебе, деньги на бензин – мужу и т.д.

### ШАГ # 5 \_\_\_\_\_

**В конце месяца тебе нужно подсчитать ваш общий расход.** Считаешь, сколько вы фактически потратили денег, и записываешь эту сумму в графу «расход». Это поможет тебе понять, насколько правильно вы запланировали траты, и придерживались своих планов.

**Повторюсь:** жизнь по бюджету может стать болезненным испытанием. Но не сдавайся! Не требуй от себя много, хвали себя даже за небольшие шаги в сторону порядка в финансах, и у тебя все обязательно получится!

## Планируем уборку

1. **Планируя неделю, запиши, где и что конкретно ты хочешь сделать по уборке дома.** Можно посвятить каждый день недели отдельному помещению или же целую неделю уделить только одной комнате или «зоне» твоего дома.
2. **Главное, чтобы ты поставила себе конкретные и измеримые задачи на каждый день** (не «убрать в кух-

не», а «вымыть плиту», «разобрать верхнюю полку в шкафу» и т.д.).

3. **На каждый день планируй себе от 2 до 5 ясных и небольших задач.**
4. **Чтобы выполнить план, тебе потребуется всего 15–30 минут в день, зато через неделю такой постепенной уборки весь твой дом станет чище, а ты будешь довольна собой!**

## Планируем меню

1. **В течение одной недели записывай все то, что ест твоя семья.** На основании твоих наблюдений составь меню.
2. **Составь список блюд, которые ты хорошо умеешь готовить, а затем чередуй их.**
3. **Планируй не блюдо, а ключевой продукт, из которого ты будешь готовить в конкретный день.**
4. **Придумай 7 завтраков, 7 обедов и 7 ужинов на неделю и чередуй их.**
5. **Выбери конкретные блюда на каждый день.**
6. **Планируй «тематические недели» и удивляй домашних блюдами из мексиканской кухни, традиционной украинской кухни, восточной кухни и т.д.**

### УЧИТЫВАЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ:

- вкусы всех членов твоей семьи;
- разнообразь меню сезонными блюдами;
- простые блюда полезнее сложных;
- сырые продукты полезнее приготовленных;
- готовь «долгоиграющие» блюда, одно на несколько дней;
- использование соусов и приправ внесет разнообразие;
- соотноси меню с твоей загруженностью дома и на работе;
- замораживай полуфабрикаты и готовые блюда;
- старайся не готовить детям отдельно, пусть основа блюда будет одной для всех.

Когда у тебя будет готов план меню на неделю, ты сможешь с легкостью составить список продуктов для еженедельной закупки. Тебе не придется каждый день ломать голову над тем, что же сегодня приготовить и есть ли нужные продукты в холодильнике. Благодаря плану меню на неделю ты сможешь тратить намного меньше времени у плиты, поверь!

# План на месяц

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг



---

---

# План на месяц

Пятница	Суббота	Воскресенье	ЦЕЛЬ # 1 _____
			_____
			_____
			_____
			_____
			_____
			ЦЕЛЬ # 2 _____
			_____
			_____
			_____
			_____
			_____
			ЦЕЛЬ # 3 _____
			_____
			_____
			_____
			_____
			_____

---

---





ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ НЕДЕЛИ:

Ежедневные дела \_\_\_\_\_

Утро \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

МЕСЯЦ .....

ПОНЕДЕЛЬНИК \_\_\_\_\_

ТЕМА ДНЯ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ВТОРНИК \_\_\_\_\_

ТЕМА ДНЯ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

СРЕДА \_\_\_\_\_

ТЕМА ДНЯ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_

Вечер \_\_\_\_\_

ЧЕТВЕРГ \_\_\_\_\_

ТЕМА ДНЯ:

ПЯТНИЦА \_\_\_\_\_

ТЕМА ДНЯ:

СУББОТА \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ВОСКРЕСЕНЬЕ



# ПЛАН МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

дата: \_\_\_\_\_

## ЗАВТРАК

## УЖИН

ПН 1: .....	ПН 1: .....
.....	.....
ВТ 2: .....	ВТ 2: .....
.....	.....
СР 3: .....	СР 3: .....
.....	.....
ЧТ 4: .....	ЧТ 4: .....
.....	.....
ПТ 5: .....	ПТ 5: .....
.....	.....
СБ 6: .....	СБ 6: .....
.....	.....
ВС 7: .....	ВС 7: .....
.....	.....

## ОБЕД

## ПЕРЕКУС

ПН 1: .....	ПН 1: .....
.....	.....
ВТ 2: .....	ВТ 2: .....
.....	.....
СР 3: .....	СР 3: .....
.....	.....
ЧТ 4: .....	ЧТ 4: .....
.....	.....
ПТ 5: .....	ПТ 5: .....
.....	.....
СБ 6: .....	СБ 6: .....
.....	.....
ВС 7: .....	ВС 7: .....
.....	.....

Важно: \_\_\_\_\_

---

# ПЛАН УБОРКИ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЯТНИЦА

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ВТОРНИК

СУББОТА

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

СРЕДА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ЧЕТВЕРГ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....