



Мечтай, планируй, действуй

Автор The Paragraph Magazine - 19 декабря 2017

Год подходит к концу. Самое время подвести итоги и наметить планы на будущее. Елена Белоусова, руководитель отдела маркетинга иностранной юридической фирмы, soft skills тренер, подготовила для The Paragraph Magazine подборку из пяти самых необычных ежедневников, которые точно не дадут забыть о поставленных целях.

Накануне рождественских каникул профессор психологии Питер Гольвицер попросил студентов о небольшом одолжении – написать рассказ о том, как они встретили Рождество. В благодарность Питер пообещал студентам дополнительные баллы к зачету, но с одним условием. Сочинение надо написать и отправить профессору строго в течение 48 часов после праздника.

Профессор разделил студентов на две группы. Первая не получила никаких дополнительных инструкций, кроме условия, что отчет должен быть выслан в течение 48 часов. Вторая группа получила опросник, в котором студенты расписали, когда и где они подготовят рождественский отчет. То есть расписали план действий.

На самом деле профессора не интересовало, чем студенты занимаются в выходные. Он исследовал, как люди достигают целей, когда вокруг много отвлекающих факторов. И что может быть лучше для исследования, чем группа молодых студентов, которые получили задание на каникулы с жестким дедлайном?

В первой группе задание выполнили 33% ребят. Во второй с заданием справились в два раза больше – 75%.

Неважно, что вы используете для планирования: новомодный планер, дорогой ежедневник или обычную школьную тетрадь. Важно, что вы это делаете и идете к своим целям. Выбирайте то, что подходит именно вам.

1. Еженедельник про приоритеты executive коуча Натальи Нечаевой (экс топ-менеджер Audi и Volkswagen) соединит глубинные ценности и ежедневные действия.

Это книга-руководство для работы с жизненными целями и приоритетами. Еженедельник состоит из двенадцати разделов, которые помогут посмотреть на жизнь с разных углов: от краткосрочных

целей до жизненной миссии и предназначения. В еженедельнике приведены техники для самостоятельного коучинга, результаты исследований о внедрении полезных привычек, управлении энергией и постановке целей.

Внешне похож книгу: яркая обложка и достаточно большой формат.

Купить за 400 руб. на <http://www.ozon.ru/context/detail/id/140037621/>

2. 100 days diary. Ежедневник на 100 дней, для работы над собой от Вари Веденеевой – блоггера, основатель проекта 365done.ru и сервиса печати фотокниг «Периодика Пресс».

Каждый день, делая маленький шаг, мы выбираем свое будущее. Ежедневно отвечайте на четыре вопроса о своих достижениях и оцениваете, что могли бы сделать лучше. По итогам каждой недели и месяца измерьте прогресс на пути к целям. В ежедневнике есть три полезных челленджа: «30 дней осознанности», «наводим порядок в гардеробе» и «пей больше воды». В качестве приятного бонуса – плотная бумага и красивый дизайн. Легко уместиться в дамской сумочке. Выпускается в двух цветах – нежно розовом и небесно-голубом.

Купить за 517 руб. на <https://eksmo.ru/book/ezhednevnik-uspet-vse-ITD862526/>

3. Космос. Agile-ежедневник для личного развития Катерины Ленгольд — предпринимателя и самого молодого в индустрии вице-президента по развитию бизнеса компании Astro Digital.

Долгосрочное планирование почти никогда не работает. Мозгу нужно чувствовать давление дедлайна, чтобы прекратить прокрастинировать и начать действовать. Но и при краткосрочном планировании, мы заполняем свое время кучей дел и находимся в состоянии бесконечного аврала. Екатерина нашла золотую середину – планирование в формате девятидневных спринтов. Перед началом спринта напишите три главных цели и поэтапный план действий, затем на ежедневной основе измеряете свой прогресс. В ежедневнике есть треккер полезных привычек, настроения, сна, выпитой воды и физической нагрузки.

Из минусов мягкая и недолговечная обложка. Лучшее наполнение в плане содержания, но худшее качество исполнения.

Купить за 649 руб. на <http://www.ozon.ru/context/detail/id/142745390/>

4. Англоязычный Productivity planner создали популярные блоггеры Мими и Алекс Айкон.

Их идея заключается в том, что уровень выполненных задач важнее их количества. В основе четкая приоритезация как основа планирования. Ставьте не больше пяти задач на день. Пока не выполните самую приоритетную, не переходите к другим. Для фокуса и борьбы с прокрастинацией используйте технику Pomodoro – 25 минут работы и 5 минут отдыха.

Productivity Planner приятно держать в руках и удобно носить с собой. Лаконичный дизайн притягивает глаз. Стоит положить ежедневник на рабочий стол, и коллеги тут же начнут расспрашивать: «А что это? Как это работает? Хочу такой же!»

Купить за \$24.95 USD на <https://www.intelligentchange.com/products/the-productivity-planner>

5. Решив привести порядок и структуру в подведение итогов и составление планов друзья-единомышленники из Венгрии придумали электронный ежедневник «КомпасГода» (переведен на 22 языка, включая русский).

Идея: подвести итоги уходящего года и наметить план на следующий. Для начала 20 страниц с простыми и не очень вопросами про прошедший и будущий год. Авторы погружают вас в творческий процесс планирования и просят подходить к нему максимально безоценочно.

«Соберись. Включи расслабляющую музыку. Приготовь себе теплый напиток. Отпусти все свои ожидания.» – советуют они.

Скачать бесплатно на <http://yearcompass.com/ru/>



The Paragraph Magazine

СЛЕДИТЕ ЗА НАМИ НА INSTAGRAM
[@THE_PARAGRAPH_MAGAZINE](https://www.instagram.com/the_paragraph_magazine/)