

# PLAN Me

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 686.81  
ББК я6  
М15

**Макарова, Марьяна Викторовна.**

М15 PLAN ME. Планер на полгода / Марьяна Макарова. – Москва : Эксмо, 2023. – 192 с.

ISBN 978-5-04-179160-5

Перед вами эффективная методика организации жизни, которую уже используют в 10 странах мира. Начните свое путешествие к целям вместе с «PLAN ME».

**УДК 686.81**  
**ББК я6**

**ISBN 978-5-04-179160-5**

© Макарова М., текст, 2023  
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2023

# ВВЕДЕНИЕ

Время — это не восполняемый ресурс. В спешке завтракаем. В спешке живем. Судорожно ищем в заметках телефона все встречи и задачи. В итоге список дел меньше не становится, а дедлайны все время маячат на горизонте.

Каждый год я обещала себе измениться и жить активнее, но в итоге просиживала дни на работе, скрючившись над клавиатурой.

Мне нужно было с чего-то начать, чтобы изменить жизнь к лучшему. Но я не могла найти блокнот или ежедневник, который поможет мне комфортно все организовать и начать путь к целям. Поэтому я решила создать собственный идеальный планер. К тому моменту я уже более пяти лет активно увлекалась планированием и прочитала все возможные книги об этом.

После основной работы я приходила домой и изучала программы по дизайну, рисовала на обеду наброски страниц, вела переговоры с типографиями, распечатывала страницы с макетами и неделями тестировала каждый разворот на себе.

Через полгода в моей домашней мастерской вышел планер PlanMe. Он разлетелся по десяти странам мира: от Таиланда до США. Сейчас вы держите у себя в руках его последнюю версию. Этот планер помог собрать всю мою жизнь воедино и начать двигаться вперед, поддерживая баланс.

Теперь я начала работать на себя, выполнила наконец-то свое обещание и стала жить активнее, заниматься спортом, создала свой блог и более 15 курсов и марафонов по планированию.

Этот планер поможет вам, когда:

- Приходится совмещать работу, свои проекты, хобби, семью, и при этом хочется как-то поддерживать баланс. Вы найдете в планере матрицу баланса и каждый месяц будете ее заполнять, отслеживая свое состояние.
- Задач и проектов так много, что они уже не помещаются в голове, большая нагрузка давит и вызывает стресс. Развороты на каждый месяц и неделю помогут записать все дела и грамотно распределить нагрузку.

- Хочется двигаться к целям, расти, но текущие и бытовые дела засасывают и занимают все время. Планер поможет поставить цели, прописать понятный план, разделить текущие и приоритетные дела, чтобы с каждой неделей вы приближались к цели.
- Продуктивные периоды сменяются спадами, когда вообще ничего не хочется делать. Для этого планер сделан недатированным, а значит, вы сможете делать паузы, не теряя страницы.

Пора начать свое путешествие к целям!

*Марьяна Макарова,  
специалист по организации жизни,  
автор планера PlanMe, международный коуч ICF*



# КАК РАБОТАТЬ С ПЛАНЕРОМ?

У вас в руках блокнот, который объединяет в себе рабочую тетрадь, календарь на месяц, еженедельник, органайзер целей, литературный дневник, а также bullet journal (пустые страницы в точку). Ниже кратко расскажу про каждый из этапов планирования.

## СТРАТЕГИЧЕСКАЯ СЕССИЯ

Прежде чем приступить к планированию, предлагаю вам проанализировать основные сферы жизни, определить приоритетные цели, составить конкретный план действий. В этом блоке вы найдете упражнения, которые помогут наконец навести порядок в жизни и начать двигаться к желаемому.

## ПЛАНИРОВАНИЕ МЕСЯЦА И НЕДЕЛИ

В планере есть шесть разворотов на месяц и 30 разворотов на неделю. Перед планированием нового месяца вы найдете разворот для итогов прошедшего. Важно уделить время анализу, отметить проделанный путь, скорректировать свои цели, чтобы сделать планирование эффективным. Также в итогах месяца вас будут ждать полезные упражнения для улучшения жизни.

В развороте на месяц есть календарь, который предназначен для мероприятий и дел, четко привязанных к определенным датам. В своей системе планирования я предлагаю разделять задачи на приоритетные и текущие, чтобы правильно распределять нагрузку и фокус внимания. Первые задачи помогут вам двигаться к целям, а вторые – решать бытовые или менее важные дела.

После того как вы распланировали месяц, переходите к развороту на неделю. Поставьте цели (разбейте планы на месяц на небольшие отрезки, которые можно выполнить за неделю), внесите привязанные к конкретным датам мероприятия и дела в календарь и заполните общий список дел.

В конце недели не забудьте поблагодарить себя. Место для выполнения этой практики вы найдете внизу таблицы.

## **ДНЕВНИК САМОРАЗВИТИЯ**

Здесь вы можете хранить интересные мысли из книг, полезные идеи и вдохновляющие цитаты. В начале этого раздела есть место для заполнения списка книг и курсов, которые вы бы хотели прочитать или пройти. Далее идут развороты для записи полезной информации после изучения книги или курса. Еще вы можете использовать этот блок для конспектирования подкастов/вебинаров/лекций.

## **МЕСТО ДЛЯ ВСЕГО**

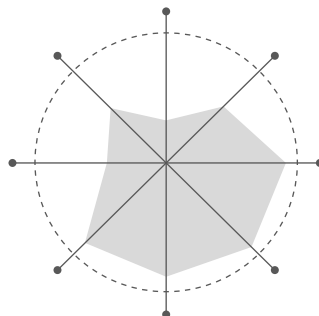
В конце планера я разместила пустые страницы в точку. Как их использовать? Можно писать заметки, вести дневник, рисовать, организовывать поездки и т. д.

# СТРАТЕГИЧЕСКАЯ СЕССИЯ

# МАТРИЦА БАЛАНСА

Это упражнение поможет вам понять, находятся ли сферы вашей жизни в балансе. Но помните: не нужно стремиться к идеалу, намного важнее комфорт и внутреннее равновесие. В первую очередь обратите внимание на те области, которые реализованы меньше всего и могут «потянуть» за собой остальные.

Оцените каждую сферу жизни по 10-балльной шкале по субъективным ощущениям и сделайте отметку на линии, которая делит круг на части. Внешний контур круга – 10 баллов. Чем ближе к середине линии, тем меньше показатель. И центр круга – 0 баллов. В конце соедините точки и закрасьте получившуюся фигуру.





Чтобы добиться успехов в каждой сфере, напишите ниже, что вы будете делать для поддержания баланса.

Работа и профессиональная реализация

Здоровье, спорт

Отдых, ресурсы, хобби, яркость жизнь

Саморазвитие

Дом, семья, отношения

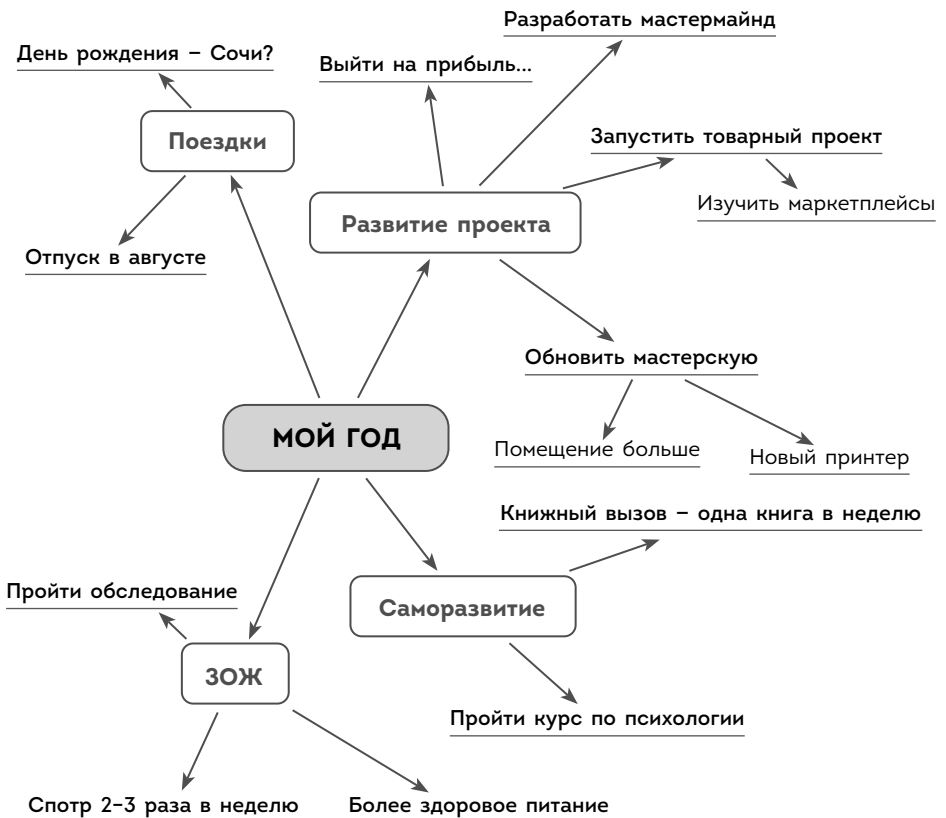
Окружение, друзья, связи

Финансы и благосостояние

# КАРТА ЦЕЛЕЙ

Составьте карту ваших главных целей на ближайшие полгода, используя в том числе результаты матрицы баланса.

Начните с центра страницы: напишите текущий год, обведите и от него нарисуйте стрелки к вашим приоритетным областям. Это могут быть крупные проекты, цели, сферы жизни. А затем с помощью стрелок поменьше конкретизируйте каждое направление, распишите подробнее, какие действия и шаги нужно предпринять.





# ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ

С помощью карты целей и матрицы баланса вы проанализировали свою стартовую точку. Теперь необходимо определить для себя три главные цели, которые вы хотите реализовать за эти пол года. Далее – каждую из них разобрать на конкретные задачи. Если на этом этапе вам необходимо дополнительное место для планирования, ищите его на следующей странице.

Цели	Задачи
_____ Выполнить до .....	_____ _____ _____ _____
_____ Выполнить до .....	_____ _____ _____ _____
_____ Выполнить до .....	_____ _____ _____ _____





