



УКРАЇНА

(19) UA (11) 60693 (13) U
(51) МПК (2011.01)
B42D 15/00

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІ

ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

видається під
відповідальність
власника
патенту

(54) ЩОДЕННИК

1

2

(21) u201014674

(22) 07.12.2010

(24) 25.06.2011

(46) 25.06.2011, Бюл.№ 12, 2011 р.

(72) КУЧЕР СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА

(73) КУЧЕР СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА

(57) 1. Щоденник, який включає палітурку та внутрішній блок аркушів, який поділений на розділи, аркуші яких містять інформацію для користувача щоденника та/або містять поля для запису інформації користувачем щоденника, який **відрізняється** тим, що внутрішній блок аркушів містить якнайменше три розділи переважно під назвою "Стратегічне планування", "Щоденне планування" та "Про все", розташовані послідовно, а щоденник додатково містить щонайменше одну закладку на календарний місяць, яка містить розділ для внесення інформації щодо цілей на місяць в якнайменше шести сферах життєдіяльності людей, переважно в таких як кар'єра, хобі, здоров'я, фінанси, сім'я, освіта, та двох інших сферах, вибраних користувачем, та розділ для внесення інформації щодо основних задач на кожний день місяця.

2. Щоденник за п. 1, який **відрізняється** тим, що перший розділ "Стратегічне планування" містить річний календар для запису важливих дат, визначених користувачем, розділ для внесення інформації стосовно рис характеру користувача для розвитку, визначених користувачем, розділ для внесення інформації про основні життєві принципи та цінності, визначені користувачем, розділ для внесення інформації про основні життєві цілі користувача на різні періоди часу в зворотному хронологічному порядку, розділ для внесення інформації про визначення щонайменше однієї життєвої цілі на поточний рік та цілей в шести сферах життєдіяльності людей, таких як здоров'я, бізнес та кар'єра, родина та взаємовідносини, фінанси, відпочинок, хобі та подорож, навчання та розвиток та ще у двох сферах життєдіяльності людей, вибраних користувачем, на поточний рік, розділ для внесення інформації про план по досягненню визначеної цілі та поля для запису інформації щодо бюджету на дванадцять місяців, розділ для внесення інформації щодо щонайменше двох пріоритетних цілей на поточний місяць в шести сферах життєдіяльності людей, таких як здоров'я, бізнес та кар'єра, родина та взаємовідносини, фінанси,

відпочинок, хобі та подорож, навчання та розвиток та ще у двох сферах життєдіяльності людей, вибраних користувачем, розділ для внесення інформації щодо плану досягнення цілей на місяць з індикаторами для опису кроків по досягненню цілі та строків виконання, розділ для внесення інформації щодо підсумків місяця у щонайменше шести сферах життєдіяльності людей та двох вибраних користувачем сферах життєдіяльності людей, який містить поля для запису подяк та для внесення інформації щодо сфер життєдіяльності людей, які потребують більше уваги у наступному місяці, розділ для внесення інформації щодо підсумків року у щонайменше шести сферах життєдіяльності людей та двох обраних користувачем сферах життєдіяльності людей.

3. Щоденник за п. 1, який **відрізняється** тим, що другий розділ "Щоденне планування" містить набір аркушів у відповідності до кількості днів у році, кожний з аркушів містить поле для індикації дати, важливої події на поточний день та поле для внесення інформації щодо конкретних дій відносно пріоритетних цілей поточного місяця, поле для внесення інформації щодо справ на цей день, поле для внесення інформації про завдання на календарний день, які залежать від часу, поле для запису контактної інформації щодо завдань, поле для запису інформації щодо подяк та поле для запису результатів виконання запланованих дій відносно цілей поточного місяця та поле для запису інформації про щонайменше три успішно зроблені справи за день.

4. Щоденник за п. 1, який **відрізняється** тим, що третій розділ "Про все" містить набір аркушів для внесення інформації щодо бажань, які ще не сформувалися на цілі, набір аркушів для внесення інформації щодо стимулюючих для користувача занять, набір аркушів для записування цитат, набір аркушів для внесення інформації щодо запланованої літератури для читання та/або щодо кінофільмів та/або щодо музичних творів, набір аркушів щодо планування подорожей, набір аркушів для внесення інформації щодо необхідності отримання навиків та знань, набір аркушів для корисної інформації та контактів, набір чистих листів для планування завдань для користувача та/або окремих подій та/або проєктів.

(13) U
(11) 60693
(19) UA

5. Щоденник за п. 1, який **відрізняється** тим, що щонайменше одна закладка виконана у вигляді

книжної паперової двосторонньої закладки з можливістю її окремого від щоденника використання.

Корисна модель належить до галузі поліграфії, а саме – до виробництва друкованої продукції, зокрема до виробництва щоденників, органайзерів, записних книжок і т.п. засобів, призначених для зберігання, аналізу, систематизації та використання інформації, яка стосується як стратегічного планування майбутнього, так і планування кожного дня людини.

Відомо багато щоденників для внесення інформації щодо планування життєдіяльності людини. Найбільш близьким за сукупністю ознак і технічним результатом до корисної моделі, що заявляється, є органайзер для фіксації (записування) на носіїві і використання переважно ділової (і подібної) інформації, який являє собою щоденник, який включає палітурку та внутрішній блок аркушів, який поділений на розділи, аркуші яких містять інформацію для користувача щоденника та/або містять поля для запису інформації користувачем щоденника. Щоденник також має чотири комплекти аркушів, кожен з яких призначений для запису специфічної інформації користувачем (патент України № 43467 на корисну модель, опублікований 25.08.2009, бюл. № 16).

Використання описаного щоденника підвищує ефективність планування часу для користувача. При цьому ефективність щоденника обумовлена зручністю його використання. Використання чотирьох комплектів аркушів для специфічної інформації може призвести до деякого ускладнення для користувача. Причому прототип не містить полів або розділів для запису інформації стосовно загального планування, які були б пов'язані з щоденним плануванням. Також зазначений щоденник не містить деяких додаткових інформаційних розділів, які можуть знадобитися користувачу під час здійснення довготермінового та короткотермінового планування.

В основу даної корисної моделі поставлена задача підвищення ефективності використання відомого щоденника, розширення його функціональних можливостей, а саме – підвищення ефективності планування життєдіяльності користувача щоденника та досягнення поставлених ним цілей шляхом забезпечення при використанні щоденника умов для стратегічного послідовного довгострокового та щоденного планування, та забезпечення умов для щоденного відстеження не тільки планів та завдань на поточний день, але й здійснення заходів для досягнення цілей за довгостроковим та щоденним плануванням, тобто надання щоденнику функцій нагадування та створення для користувача умов для поступового досягнення поставлених ним цілей.

Ця задача вирішується тим, що щоденник, що пропонується, включає палітурку та внутрішній блок аркушів, який поділений на розділи. Аркуші розділів містять інформацію для користувача щоденника та/або містять поля для запису інформації

користувачем щоденника. Внутрішній блок аркушів містить якнайменше три розділи, переважно під назвою «Стратегічне планування», «Щоденне планування» та «Про все», розташовані послідовно. Щоденник додатково містить щонайменше одну закладку на календарний місяць, яка містить розділ для внесення інформації щодо цілей на місяць в якнайменше шести сферах життєдіяльності людей переважно в таких, як кар'єра, хобі, здоров'я, фінанси, сім'я, освіта, та двох інших сферах, вибраних користувачем, та розділ для внесення інформації щодо основних задач на кожний день місяця.

Додатково перший розділ «Стратегічне планування» може містити річний календар для запису важливих дат, визначених користувачем, розділ для внесення інформації стосовно рис характеру користувача для розвитку, визначених користувачем, розділ для внесення інформації про основні життєві принципи та цінності, визначені користувачем, розділ для внесення інформації про основні життєві цілі користувача на різні періоди часу в зворотному хронологічному порядку, розділ для внесення інформації про визначення щонайменше однієї життєвої цілі на поточний рік та цілей в шести сферах життєдіяльності людей, таких як здоров'я, бізнес та кар'єра, родина та взаємовідносини, фінанси, відпочинок, хобі та подорож, навчання та розвиток, та ще у двох сферах життєдіяльності людей, вибраних користувачем, на поточний рік, розділ для внесення інформації про план по досягненню визначеної цілі та поля для запису інформації щодо бюджету на дванадцять місяців, розділ для внесення інформації щодо щонайменше двох пріоритетних цілей на поточний місяць в шести сферах життєдіяльності людей, таких як здоров'я, бізнес та кар'єра, родина та взаємовідносини, фінанси, відпочинок, хобі та подорож, навчання та розвиток, та ще у двох сферах життєдіяльності людей, вибраних користувачем, розділ для внесення інформації щодо плану досягнення цілей на місяць з індикаторами для опису кроків по досягненню цілі та строків виконання, розділ для внесення інформації щодо підсумків місяця у щонайменше шести сферах життєдіяльності людей та двох вибраних користувачем сферах життєдіяльності людей, який містить поля для запису подяк та для внесення інформації щодо сфер життєдіяльності людей, які потребують більше уваги у наступному місяці, розділ для внесення інформації щодо підсумків року у щонайменше шести сферах життєдіяльності людей та двох обраних користувачем сферах життєдіяльності людей.

Також додатково другий розділ «Щоденне планування» може містити набір аркушів у відповідності до кількості днів у році, кожний з аркушів містить поле для індикації дати, важливої події на поточний день та поле для внесення інформації щодо конкретних дій відносно пріоритетних цілей

поточного місяця, поле для внесення інформації щодо справ на цей день, поле для внесення інформації про завдання на календарний день, які залежать від часу, поле для додаткових записів або відміток користувача протягом календарного дня, поле для запису інформації щодо подяк та поле для запису результатів виконання запланованих дій відносно цілей поточного місяця та поле для запису інформації про щонайменше три виконані цілі.

Також додатково третій розділ «Про все» може містити набір аркушів для внесення інформації щодо бажань, які ще не сформульовані користувачем як цілі, набір аркушів для внесення інформації щодо стимулюючих для користувача занять, набір аркушів для записування цитат, набір аркушів для внесення інформації щодо запланованої літератури для читання та/або щодо кінофільмів та/або щодо музичних творів, набір аркушів щодо планування подорожей, набір аркушів для внесення інформації щодо необхідності отримання навиків та знань, набір аркушів для корисної інформації та контактів, набір чистих листів для планування завдань для користувача та/або окремих подій та/або проектів.

Також щонайменше одна закладка може бути виконана у вигляді книжної паперової двосторонньої закладки з можливістю її окремого від щоденника використання.

Причинно-наслідковий зв'язок між сукупністю ознак, що заявляються, та технічним результатом полягає у такому.

Наявність у внутрішньому блоці аркушів щоденника якнайменш трьох розділів, переважно під назвою «Стратегічне планування», «Щоденне планування» та «Про все», розташованих послідовно, дозволяє користувачу здійснити спочатку визначення загальних цілей у життєдіяльності користувача, які стосуються різних інтервалів часу (наприклад, 20, 10, 5 або 3 роки життєдіяльності користувача або на наступний поточний місяць) та визначення власних цілей у зазначених у щоденнику найбільш розповсюджених галузях життєдіяльності користувача, а також деяких галузях життєдіяльності, визначених самим користувачем, оцінку власних можливостей стосовно здійснення цих планів, відповідно до якостей власного характеру, та дозволяє розробити загальний покроковий план для досягнення щонайменше однієї з перелічених цілей, потім здійснити планування кожного з днів поточного року для досягнення щонайменше однієї з цілей, перелічених у розділі «Стратегічне планування» з додатковим аналізуванням факторів, дій та підведенням підсумків, які мають вплив на планування кожного з днів поточного року, та протягом користування щоденником здійснити збереження користувачем додаткової інформації стосовно досягнення загального покрокового плану для досягнення щонайменше однієї з цілей, перелічених у розділі «Стратегічне планування» або «Щоденне планування» через розділ «Про все». Також наявність розділів «Стратегічне планування» та «Про все» у щоденнику дозволяє отримати розширення його функціональних можливостей, а саме – підвищення ефективності пла-

нування життєдіяльності користувача щоденника та досягнення поставлених ним цілей.

Наявність у щоденнику щонайменше однієї закладки на календарний місяць, яка містить розділ для внесення інформації щодо цілей на місяць в якнайменше шести сферах життєдіяльності людей переважно в таких як кар'єра, хобі, здоров'я, фінанси, сім'я, освіта, та двох інших сферах, вибраних користувачем, та розділ для внесення інформації щодо основних задач на кожний день місяця, дозволяють підвищити зручність нагадування користувачу вибраних їм цілей на поточний місяць як взагалі, так і щоденно, тобто підвищити ефективність користування щоденником.

Далі наводиться один з прикладів здійснення щоденника, відповідно до корисної моделі, та зображення сторінок щоденника за цим прикладом. Приклад та зображення ніяким чином не обмежують кількість можливих варіантів здійснення щоденника, згідно з корисною моделлю, а тільки пояснюють ознаки корисної моделі, викладені у формулі.

На графічних матеріалах відображені зображення сторінок, а саме:

на фіг. 1 - загальний вид сторінки розділу «Календар важливих дат»;

на фіг. 2 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділами для внесення інформації стосовно рис характеру користувача для розвитку, визначених користувачем, для внесення інформації про основні життєві принципи та цінності, визначені користувачем;

на фіг. 3 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділом для внесення інформації про основні життєві цілі користувача на різні періоди часу в зворотному хронологічному порядку;

на фіг. 4 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділом для внесення інформації про основні життєві цілі користувача на період у три роки;

на фіг. 5 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділами для внесення інформації про визначення щонайменше однієї життєвої цілі на поточний рік;

на фіг. 6 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділами для внесення інформації про план по досягненню визначеної цілі на поточний рік;

на фіг. 7 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з полями для запису інформації щодо бюджету на кожний місяць поточного року;

на фіг. 8 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділами для внесення інформації щодо цілей на поточний місяць;

на фіг. 9 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з 1 розділом для внесення інформації щодо плану досягнення цілей на місяць з індикаторами для опису кроків по досягненню цілі та строків виконання;

на фіг. 10 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділом для внесення інформації щодо підсумків місяця;

на фіг. 11 - загальний вид сторінки розділу «Стратегічне планування» з розділом для внесення інформації щодо підсумків року;

на фіг. 12 - загальний вид сторінки розділу «Щоденне планування»;

на фіг. 13 - загальний вид сторінки розділу «Про все» для запису контактної інформації;

на фіг. 14 - загальний вид двосторонньої закладки на календарний місяць.

Щоденник включає палітурку та внутрішній блок аркушів. Внутрішній блок аркушів поділений на три розділи: «Стратегічне планування», «Щоденне планування» та «Про все», послідовно розташовані у внутрішньому блоці аркушів. Зазначені розділи містять аркуші з інформацією для користувача щоденника та містять поля для запису інформації користувачем щоденника.

Розділ «Стратегічне планування» містить річний календар 1 для запису важливих дат для користувача (фіг. 1), поле 2 для запису користувачем своїх особистих даних та інформації комунікативного характеру, поле 3 для запису користувачем інформації стосовно рис власного характеру, поле 4 для запису користувачем інформації стосовно рис власного характеру, які він хотів би розвинути, та поле 5 для запису інформації про основні життєві принципи та цінності, визначені користувачем (фіг. 2).

На фіг. 3 зображено частину розділу «Стратегічне планування», який містить поле 6 для внесення інформації про життєву місію користувача, поле 7 для внесення інформації про глобальну життєву ціль, поле 8 - про життєві цілі користувача на 20 років, поле 9 - на 10 років, поле 10 - на 5 років. На фіг. 4 зображено поле 11 для запису інформації користувачем про життєві цілі на 3 роки. Поле 11 розбито на три розділи, відповідно до кількості років.

Також розділ «Стратегічне планування» містить поле 12 для внесення інформації про визначення щонайменше однієї життєвої цілі на поточний рік (фіг. 5). Сумісно з полем 12 розташовані: поле 13 для внесення інформації про визначення цілі на поточний рік у такій сфері життєдіяльності користувача, як здоров'я, поле 14 для внесення інформації про визначення цілі на поточний рік у такій сфері життєдіяльності користувача, як бізнес та кар'єра, поле 15 для внесення інформації про визначення цілі на поточний рік у такій сфері життєдіяльності користувача, як родина та взаємовідносини в ній, поле 16 для внесення інформації про визначення цілі на поточний рік у такій сфері життєдіяльності користувача, як фінанси, поле 17 для внесення інформації про визначення цілі на поточний рік у такій сфері життєдіяльності користувача, як відпочинок, хобі, подорож, поле 18 для внесення інформації про визначення цілі на поточний рік у такій сфері життєдіяльності користувача, як навчання та розвиток, та поля 19 для внесення інформації про визначення цілі на поточний рік у двох додаткових сферах життєдіяльності користувача, які ним будуть визначені.

Також розділ «Стратегічне планування» містить розділ 20 для внесення інформації про план по досягненню визначеної цілі на поточний рік (фіг.

6). Цей розділ може містити поля 21 для запису інформації про покроковий план досягнення визначеної цілі та поля 22 для запису інформації про строки його виконання.

Також розділ «Стратегічне планування» містить поля 23 для запису інформації щодо бюджету на дванадцять місяців поточного року (на фіг. 7 показано щодо чотирьох місяців року). Поля 23 мають доходну та розхідну частини, частину для запису інформації про накопичення та залишок бюджету користувача.

Також розділ «Стратегічне планування» містить розділ 24, призначений для запису інформації про планування цілей на поточний місяць (фіг. 8). Розділ 24 містить поля, аналогічні полям 12-19, тільки які відносяться до цілей поточного місяця, з тією відмінністю, що містить додаткове поле 25 для запису пріоритетної цілі на поточний місяць.

Також розділ «Стратегічне планування» містить розділ 26 для внесення інформації щодо плану досягнення пріоритетних цілей з розділу 24 з індикаторами 27 для опису кроків по досягненню цілі та індикаторами 28 строків виконання (фіг. 9).

Також розділ «Стратегічне планування» містить розділ 29 для внесення інформації щодо підсумків місяця (фіг. 10). Розділ 29 розбито на підрозділи по щонайменше шести сферах життєдіяльності людей та двох вибраних користувачем сферах життєдіяльності людей для запису відповідної інформації щодо підсумків місяця. Також розділ 29 містить поля 30 для запису подяк та поля 31 для внесення інформації щодо сфер життєдіяльності людей, які потребують більше уваги у наступному місяці.

Також розділ «Стратегічне планування» містить розділ 32 для внесення інформації щодо підсумків року у щонайменше шести сферах життєдіяльності людей, визначених відповідно до поля 12-19 розділу «Стратегічне планування», а також поля 33 для запису подяк та поля 34 для внесення інформації щодо сфер життєдіяльності людей, які потребують більше уваги у наступному році (фіг. 11).

Розділ «Щоденне планування» містить набір однакових аркушів у відповідності до кількості днів у році. Кожний з аркушів (фіг. 12) містить поле 35 для індикації дати, поле 36 для запису інформації щодо важливої події на поточний день та поле 37 для внесення інформації щодо конкретних дій відносно пріоритетних цілей поточного місяця. Поле 38 призначене для внесення інформації щодо справ на цей день. Поле 39 призначене для внесення інформації про завдання на календарний день, які залежать від часу, та має часову шкалу для зручності занесення інформації. Обидва поля містять колонку 40 для проставлення пріоритетності інформації та колонку 41 для відмітки про виконання. Поле 42 призначене для запису контактної інформації. Аркуш розділу «Щоденне планування» також містить поле 43 для запису інформації щодо подяк, поле 44 для запису результатів виконання запланованих дій відносно цілей поточного місяця та поле 45 для запису інформації про щонайменше три успішно зроблені справи за день.

Розділ «Про все» містить набір аркушів для внесення різного роду додаткової інформації, яка може бути використана при веденні користувачем перших двох розділів. Так, розділ може містити набір аркушів для запису інформації щодо бажань, які ще не сформувалися на цілі, набір аркушів для внесення інформації щодо стимулюючих для користувача занять, набір аркушів для записування цитат, набір аркушів для внесення інформації щодо запланованої літератури для читання та/або щодо кінофільмів та/або щодо музичних творів, набір аркушів щодо планування подорожей, набір аркушів для внесення інформації щодо необхідності отримання навиків та знань, набір аркушів для корисної інформації та контактів, набір чистих листів для планування завдань для користувача та/або окремих подій та/або проєктів. Кожен з набору аркушів містить заголовки для визначення його функціональної приналежності (наприклад, фіг. 13, аркуш з набору для корисної інформації та контактів).

Кожен з аркушів усіх розділів може містити поле із записаною інформацією про вислів відомої людини, що стосується планування та іншого.

Також щоденник містить закладки на кожний календарний місяць (фіг. 14). Кожна закладка виконана окремо від щоденника або може бути сполучена з ним гнучким зв'язком (ляссе). У даному прикладі закладка має вигляд книжної паперової двосторонньої закладки. Одна сторона закладки містить розділ 46 для внесення інформації щодо цілей на місяць з розділу 24 щоденника. Інша сторона містить розділ 47 для внесення інформації щодо основних задач на кожний день поточного місяця.

Також щоденник може містити розділ з рекомендаціями по його веденню, який покращить зручність використання цього щоденника.

Також щоденник може бути виконаний з можливістю застосування його при проведенні тренінгів та інших навчань.

Використовують щоденник наступним чином.


Спочатку заповнюють розділ «Стратегічне планування», зокрема зазначені його поля та розділи по мірі їх розташування.

Далі події, які записані у календарі для запису важливих дат, переносять у розділ «Щоденне планування» відповідно до дати. При заповненні та використанні розділу «Щоденне планування» використовують закладку на поточний місяць. Також заносять інформацію стосовно гнучких справ у поле 38, а стосовно справ, пов'язаних з часом, у поле 39, та проставляють пріоритетність інформації у колонці 40. Після виконання справ проставляють відмітку про виконання у колонці 41. У поле 42 здійснюють запис номерів телефонів для виконання необхідних дзвінків на поточний день. Наприкінці дня здійснюють заповнення полів 43-45.

Розділ «Про все» заповнюють на будь-якому етапі використання щоденника. При цьому записують інформацію стосовно ідей, побажань, думок, необхідної для користувача щоденної або загальної інформації та іншого. Також можливе занесення інформації щодо завдань у конкретних галузях життя користувача, наприклад, таких як «Робота», «Ремонт» тощо.

Додатково можуть проводити тренінги та навчання з підвищення ефективності планування часу користувача та досягнення цілей з використанням заявленого щоденника.

Використання заявленої корисної моделі підвищить ефективність використання відомого щоденника, розширить його функціональні можливості, зокрема підвищить ефективність планування життєдіяльності користувача щоденника та досягнення поставлених ним цілей.

1 *Календарь важных дат* 

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Фиг. 1

Личные данные

Фамилия _____

2 Имя _____

Отчество _____

День рождения _____

День ангела _____

Номер телефона _____

E-mail _____

ICQ _____ Skype _____

Мои лучшие черты характера _____

3 _____

4 Качества, которые хочу развить в себе, усилить _____

Мои жизненные принципы, ценности _____

5 _____

Fig. 2

6 *Моя жизненная миссия*

7 *Глобальная жизненная цель*

8 *Мои цели на 20 лет*

9 *Мои цели на 10 лет*

10 *Мои цели на 5 лет*

Fig. 3

11

Мои цели на 3 года

20 __ год

20 __ год

20 __ год

Fig. 4

Мои цели на _____ год
Приоритетная цель года

1) _____

Подарок _____

Здоровье	Бизнес, карьера
Семья, взаимоотношения	Финансы
Отдых, хобби, путешествия	Образование, развитие

19 19 18 16

Фиг. 5

20 План достижения цели года

✦	Цель
---	------

Data

Шаги к выполнению цели

Срок

21

22

Fig. 6

Мой бюджет

23 Месяц

Доход:

Расход:

Копилка:

Остаток:

Месяц

Доход:

Расход:

Копилка:

Остаток:

Месяц

Доход:

Расход:

Копилка:

Остаток:

Месяц

Доход:

Расход:

Копилка:

Остаток:

Фиг. 7

24

25

Мои цели на _____ месяц

Приоритетные цели месяца

1)

2)

Подарок

Подарок

Здоровье	Бизнес, карьера
Семья, взаимоотношения	Финансы
Отдых, хобби, путешествия	Образование, развитие

Fig. 8

26

План достижения целей месяца



Цель1:

Дата

Шаги к выполнению цели

Срок

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10


Цель2:

Дата

Шаги к выполнению цели

Срок

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

27

28

Fig. 9

29

Итоги _____ месяца

Самые значимые события месяца

Итоги по приоритетным целям месяца:

1)

Подарок

2)

Подарок

Мои успехи по областям жизни

Здоровье

Бизнес, карьера

Семья, взаимоотношения

Финансы

Отдых, хобби, путешествия

Образование, развитие

Каким областям жизни надо уделить внимание в следующем месяце?

Благодарности:

3031

Фиг. 10

32

Итоги _____ года

Самые значимые события года

Итоги по приоритетной цели года

1)

Подарок

Мои успехи по областям жизни

Здоровье

Бизнес, карьера

Семья, взаимоотношения

Финансы

Отдых, хобби, путешествия

Образование, развитие

Каким областям жизни надо уделить внимание в следующем году?

Благодарности:

33

34

Фиг. 11

35 36 37

20

Сегодня - день

Что может меня вдохновить

Ступеньки к приоритетным целям месяца 1)

2)

Список дел

Задачи по времени

7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

Итоги дня

Дневник успеха: 1)

2)

3)

Что сделано на пути к целям:

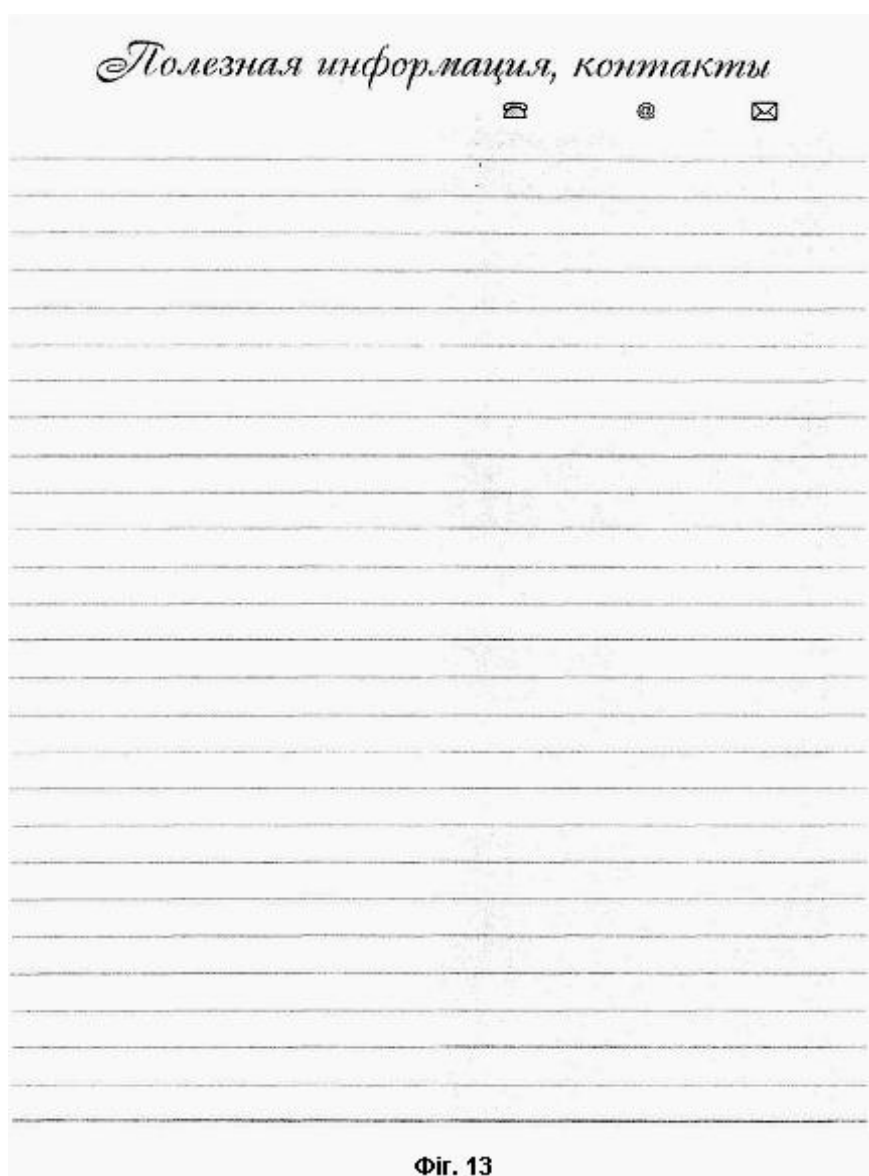
1)

2)

Благодарности:

40 45 38 43 42 44 39 41

Фиг. 12



Фиг. 13

46

Мои цели на _____ месяц

Здоровье	
Семья	
Отдых	
Карьера	
Финансы	
Развитие	

47

Основные задачи по числам

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Фіг. 14