



ЗА ДНИТЕ, В КОИТО ВСИЧКО Е ВАЖНО

Планер за фокус и спокойствие

за цялата година

12 месеца · 52 седмици · без дати
цели · фокус · навици · спокойствие · прегледи

Как да го ползваш

без правила, по твоя начин

Този планер е за дните, в които всичко е важно и нищо не е свършено. Не е нужно да го попълваш подред – отвори го там, където ти трябва днес.

● ЦЯЛА ГОДИНА, БЕЗ ДАТИ

12 месеца и 52 седмици без дати – започваш от който месец искаш.

● МАЛКО, НО ЧЕСТО

Пет минути сутрин с дневния план и пет минути вечер с „как мина“ стигат.

● ПРАЗНИТЕ СТРАНИЦИ СА ОКЕЙ

Пропуснат ден не е провал. Продължаваш от днес, не от понеделник.

● ЦВЯТ И СТИКЕРИ

Отбелязвай с цветове – мозъкът помни цвета по-лесно от думите.

● НАГРАДИ СЕ

Всяко отметнато квадратче заслужава нещо малко – виж страницата с наградите.

● СПОДЕЛИ

Покажи плана си на някой близък – когато някой знае, е по-лесно да продължиш.

Съдържание

Година · Колелото на живота · Цели · Силни страни · 12 месеца и 52 седмици · Тримесечни прегледи · Изпразни главата · Приоритети · Ден · Блокове време · Дълбока работа · Навици · Отлагане · Настроение · Спокойствие · Ритуали · Благодарност · Опора · Награди

Годината с един поглед

голямата картина

Рождени дни, пътувания, срокове, празници – всичко, което не бива да те изненада.

ГОДИНА _____

ДУМАТА НА ГОДИНАТА _____

● ЯНУАРИ

● ФЕВРУАРИ

● МАРТ

● АПРИЛ

● МАЙ

● ЮНИ

● ЮЛИ

● АВГУСТ

● СЕПТЕМВРИ

● ОКТОМВРИ

● НОЕМВРИ

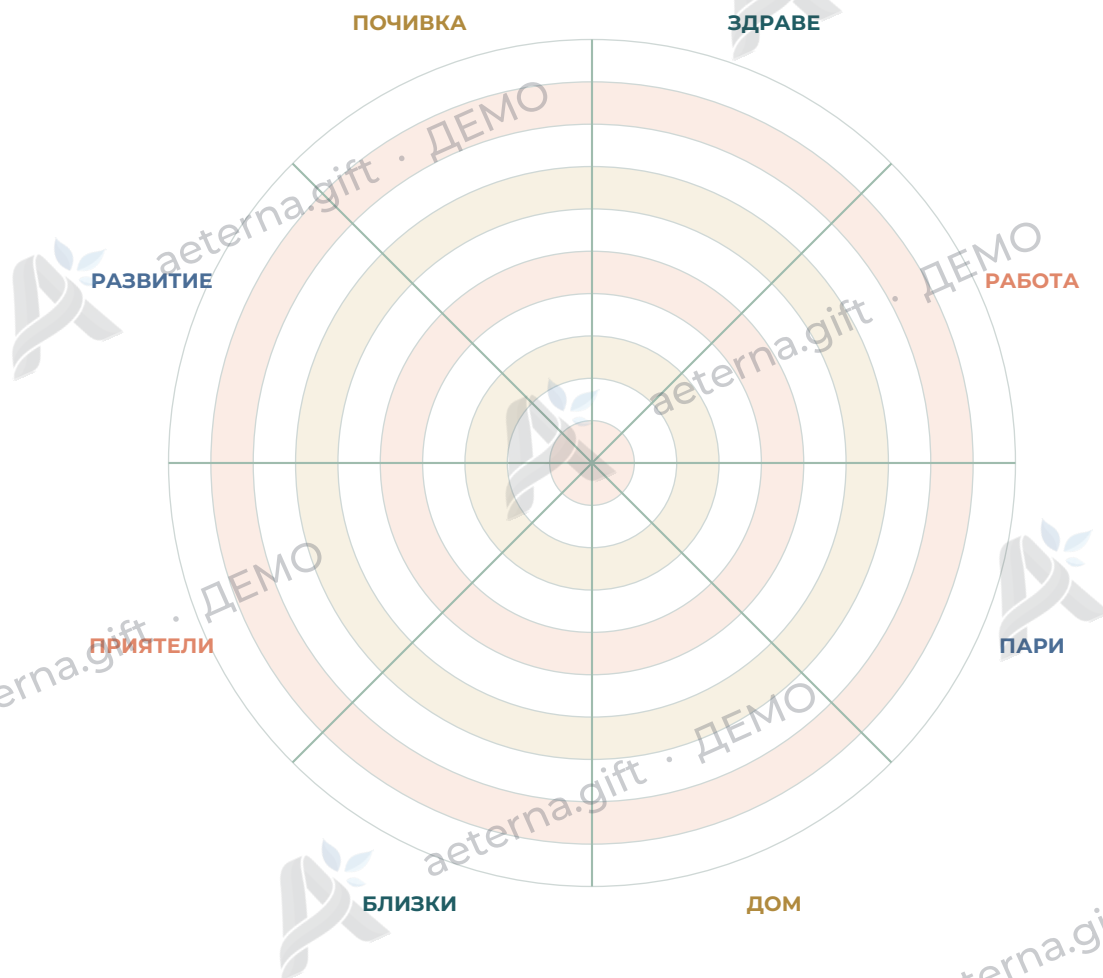
● ДЕКЕМВРИ

● Една година, дванайсет нови начала. ●

Колелото на живота

къде съм сега

Оцвети всяко парче от центъра навън - колкото си доволен/на от тази област (1-10).
Повтори в края на годината.



● ИСКАМ ДА ПОДОБРЯ

● ЕДНА МАЛКА КРАЧКА

● Баланс не е свършенство - а внимание. ●

Моите цели

накъде вървя

Големите цели стават по-леки, когато знаеш защо ги искаш и коя е първата малка крачка.

● ДО КРАЯ НА ГОДИНАТА

голямата картина

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

● ПРЕЗ СЛЕДВАЩИТЕ 3 МЕСЕЦА

реалистично

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

● ТОЗИ МЕСЕЦ

едно-две неща

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

● ЗАЩО Е ВАЖНО ЗА МЕН

● ПЪРВАТА МАЛКА КРАЧКА

Как съм в момента

откъдето тръгвам

Огради от 1 (почти никога) до 5 (почти винаги). Не е тест - просто отправна точка, към която да се върнеш след месец.

ДНЕС	1 · 2 · 3 · 4 · 5
Лесно започвам задачите, които не ме вълнуват	1 2 3 4 5
Помня срокове и уговорки	1 2 3 4 5
Мога да се съсредоточа за 25 минути	1 2 3 4 5
Знам къде са нещата ми	1 2 3 4 5
Приключвам започнатото	1 2 3 4 5
Спя достатъчно	1 2 3 4 5
Спокоен/на съм, когато нещо се обърка	1 2 3 4 5
Казвам „не“, когато съм претоварен/а	1 2 3 4 5
Имам време за себе си	1 2 3 4 5
Чувствам се доволен/на от деня	1 2 3 4 5

НАЙ-СИЛНОТО МИ

ИСКАМ ДА ПОДОБРЯ

Да знаеш откъде тръгваш - това вече е крачка.

Силните ми страни

какво ми се удава

Когато денят е труден, лесно се виждат само грешките. Тук записваш обратното – и се връщааш тук, когато ти трябва.

● В КАКВО СЪМ ДОБЪР/ДОБРА

● КАКВО КАЗВАТ ДРУГИТЕ ЗА МЕН

● КАКВО МЕ УВЛИЧА ТОЛКОВА, ЧЕ ЗАБРАВЯМ ЗА ВРЕ

● ТРУДНОСТ, С КОЯТО СЕ СПРАВИХ

● КЪДЕ МОГА ДА ГИ ИЗПОЛЗВАМ ПО-ЧЕСТО

● *Ти си повече от трудните си дни.* ●

Какво ме затруднява

и какво ми помага

Назови трудността конкретно – „сутрините“, не „всичко“. После потърси какво вече е помагало, дори веднъж.

● ТРУДНОСТ → КАКВО Я ПРАВИ ПО-ЛЕКА



● КАКВО СЕ СЛУЧВА ПРЕДИ ДА МИ СТАНЕ ТРУДНО

кога · къде · с кого

● Трудното става по-леко, когато има име. ●

Месец

1 от 12

МЕСЕЦ

ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПОН

ВТ

СР

ЧЕТ

ПЕТ

СЪБ

НЕД

ВАЖНО ТОЗИ МЕСЕЦ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

КАК МИНА МЕСЕЦЪТ

• Един месец. Много малки победи. •

Седмица

1 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

1 2 3 4 5

• Един ден. Едно нещо наведнъж. •

Седмица

2 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

1 2 3 4 5

• Прогрес, не свършенство. •

Седмица

3 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

● Малки крачки, голям път. ●

Седмица

4 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

● Ясна глава, по-лек ден. ●

Месец

2 от 12

МЕСЕЦ

ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПОН

ВТ

СР

ЧЕТ

ПЕТ

СЪБ

НЕД

ВАЖНО ТОЗИ МЕСЕЦ

☐☐☐☐

КАК МИНА МЕСЕЦЪТ

Седмица

5 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Защити времето си, то е твое.

Седмица

6 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Седмицата е поредица от добри дни.

Седмица

7 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

• Ти решаваеш кое е важно. •

Седмица

8 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Почивката също е част от плана.

Месец

3 от 12

МЕСЕЦ

ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПОН

ВТ

СР

ЧЕТ

ПЕТ

СЪБ

НЕД

ВАЖНО ТОЗИ МЕСЕЦ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

КАК МИНА МЕСЕЦЪТ

• Един месец. Много малки победи. •

Седмица

9 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Малките навици правят големия живот.

Седмица

10 от 52

ОТ

ДО

ПОНЕДЕЛНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВТОРНИК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СРЯДА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ЧЕТВЪРТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПЕТЪК

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

СЪБОТА

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

НЕДЕЛЯ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ФОКУС НА СЕДМИЦАТА

- 1
- 2
- 3

КАК МИНА

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

• Едно нещо, изцяло. •



Това е демо

Показани са първите 20 от 96 страници.

Пълният планер идва с поръчката – без воден знак.



Трябват ти още страници?

Сканирай кода - там е планерът като PDF
за печат у дома, колкото пъти искаш.

Планер за фокус и спокойствие

ПЛАНЕР ЗА ЦЯЛАТА ГОДИНА