

Мои ежедневные привычки

1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				

Мои цели на сегодня

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Конкретизируем цели по SMART

Specific (Конкретная): Что вы ожидаете получить? Конкретный результат.

Measurable (Измеримая): Как вы поймете, что цель достигнута? Показатель.

Achievable (Достижимая, Реалистичная): Достаточно ли ресурсов? Помехи?

Relevant (Актуальная): Зачем её достигать? Почему именно сейчас?

Time-bound – (Ограниченная во времени, отслеживаемая): К какому сроку закончить? Дедлайн.

SMART:

SMART:

SMART:

Разбиваем цели на периоды

Для того, чтобы достигнуть цели к назначенному сроку, необходимо сделать чек-поинты на временном отрезке, где мы будем сверяться успеваем ли мы по срокам, не слишком ли медленно мы движемся. Наша стопневка разбита на 5 периодов: 4 периода по 21 дню и 1 период длительностью 16 дней - это отличный способ разбивки.

1 период: 19 сентября - 9 октября

2 период: 10 октября - 30 октября

3 период: 31 октября - 20 ноября

4 период: 21 ноября - 11 декабря

5 период: 12 декабря - 27 декабря

Теперь можно приступить к планированию каждой 21-дневки: 1 период

Заметки:

ПН 19 сен	ВТ 20 сен	СР 21 сен	ЧТ 22 сен	ПТ 23 сен	СБ 24 сен	ВС 25 сен
ПН 26 сен	ВТ 27 сен	СР 28 сен	ЧТ 29 сен	ПТ 30 сен	СБ 1 окт	ВС 2 окт
ПН 3 окт	ВТ 4 окт	СР 5 окт	ЧТ 6 окт	ПТ 7 окт	СБ 8 окт	ВС 9 окт

Теперь можно приступить к планированию каждой 21-дневки: 2 период

ПН 10 окт	ВТ 11 окт	СР 12 окт	ЧТ 13 окт	ПТ 14 окт	СБ 15 окт	ВС 16 окт
ПН 17 окт	ВТ 18 окт	СР 19 окт	ЧТ 20 окт	ПТ 21 окт	СБ 22 окт	ВС 23 окт
ПН 24 окт	ВТ 25 окт	СР 26 окт	ЧТ 27 окт	ПТ 28 окт	СБ 29 окт	ВС 30 окт

Заметки:

Теперь можно приступить к планированию каждой 21-дневки: 3 период

Заметки:

ПН 31 окт	ВТ 1 ноя	СР 2 ноя	ЧТ 3 ноя	ПТ 4 ноя	СБ 5 ноя	ВС 6 ноя
ПН 7 ноя	ВТ 8 ноя	СР 9 ноя	ЧТ 10 ноя	ПТ 11 ноя	СБ 12 ноя	ВС 13 ноя
ПН 14 ноя	ВТ 15 ноя	СР 16 ноя	ЧТ 17 ноя	ПТ 18 ноя	СБ 19 ноя	ВС 20 ноя

Теперь можно приступить к планированию каждой 21-дневки: 4 период

Заметки:

ПН 21 ноя	ВТ 22 ноя	СР 23 ноя	ЧТ 24 ноя	ПТ 25 ноя	СБ 26 ноя	ВС 27 ноя
ПН 28 ноя	ВТ 29 ноя	СР 30 ноя	ЧТ 1 дек	ПТ 2 дек	СБ 3 дек	ВС 4 дек
ПН 5 дек	ВТ 6 дек	СР 7 дек	ЧТ 8 дек	ПТ 9 дек	СБ 10 дек	ВС 11 дек

Теперь можно приступить к планированию каждой 21-дневки: 5 период

Заметки:

ПН 12 дек	ВТ 13 дек	СР 14 дек	ЧТ 15 дек	ПТ 16 дек	СБ 17 дек	ВС 18 дек
ПН 19 дек	ВТ 20 дек	СР 21 дек	ЧТ 22 дек	ПТ 23 дек	СБ 24 дек	ВС 25 дек
ПН 26 дек	ВТ 27 дек	<p>Урааа! Я молодец!</p> <p>Как я награжу себя:</p>				