






Мои ежедневные привычки

1. Утренняя уборка 
2. Завтракать 
3. Вечерние ритуалы 
4. 
5. 

Мои цели на сегодня

1. Разработать 4 дневника 
2. Завершить уроки китайского HSK4 
3. Сдать сессию на отлично 
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.

S - разработать 4 дневника

M - готовые дневники на столе

A - да, у меня имеются почти все навыки и инструменты, необходимо только определиться с переплётom и отточить навык. У меня есть на это время.

R - это значимый для меня вопрос самореализации, а новогоднее время наилучший период для выпуска продукции, поэтому начинать нужно именно сейчас.

T - до 1 декабря, чтобы было время на распространение

SMART: к 1 декабря готово 4 окончательных варианта дневника

S - завершить уроки китайского HSK4

M - пройдёны все 20 уроков, сданы все 20 тестов с результатом 90+

A - да, у меня достаточно времени и есть все материалы

R - система оценки знаний скоро претерпит изменения, я хочу сдать государственный экзамен ДГО перемен.

T - до окончания стопдневки

SMART: к 28 декабря написано 20 тестов на 90+

S - сдать сессию на отлично

M - все зачеты и экзамены сданы с наивысшим баллом

A - да, у меня уже имеется подобный опыт, необходимо просмотреть лекции до 17.10

R - сессия совсем скоро, актуальность зашкаливает

T - до 22 октября (окончание сессии)

SMART: на 22 октября все предметы сданы на отлично, без задолженностей

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

Ниже пример моей разбивки целей на периоды:

5 этапов разработки 4-х дневников

- 1: Разработка первого дневника и выбор переплёта
- 2: Разработка второго дневника, выбор обложки и проба изготовления
- 3: Разработка третьего дневника, оттачиваем мастерство переплёта
- 4: Разработка четвёртого дневника, оттачиваем мастерство переплёта
- 5: Окончательная доработка дневников и обложки. Изготовление окончательных вариантов всех четырёх дневников.

ПН-СР-ПТ по 2 часа

5 этапов изучения учебника китайского HSK

- 1: 5 уроков и 5 тестов + обзор пройденного
- 2: 5 уроков и 5 тестов + обзор пройденного
- 3: 5 уроков + 5 тестов + обзор пройденного
- 4: 5 уроков и 5 тестов + обзор пройденного
- 5: Повторение всего материала + общий тест + сочинение

Разбивка цели сдать сессию на отлично

Всего к просмотру 61 лекция, каждая по 3 часа. Обычно я смотрю 2 лекции в день на ускорении 1,5, то есть затрачиваю 4,5 часа в день на 2 лекции. Я начинаю с 12.09 и закончу просмотр заранее - 17.10. Расставляю чек-поинты по неделям. С 12.09 по 22.10 - это 5 недель:

- 1: ПН-СБ по 2 лекции, ВС выходной
- 2: ПН-СБ по 2 лекции, ВС выходной
- 3: ПН-СБ по 2 лекции, ВС выходной
- 4: ПН-СБ по 2 лекции, ВС выходной
- 5: ПН-СБ по 2 лекции, ВС добить 61-ю

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

Намеченные цели будут выделены в расписании оранжевым цветом. Дополнительные дела, которые будут появляться по ходу дела, будут дописаны чёрным. В случае накладок или появления дел, занимающих целый день, пропуск необходимо восполнить.

ПН 19 сен	ВТ 20 сен	СР 21 сен	ЧТ 22 сен	ПТ 23 сен	СБ 24 сен	ВС 25 сен
Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK урок 1 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK урок 2 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK задания (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 26 сен	ВТ 27 сен	СР 28 сен	ЧТ 29 сен	ПТ 30 сен	СБ 1 окт	ВС 2 окт
Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK урок 3 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK урок 4 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK задания (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 3 окт	ВТ 4 окт	СР 5 окт	ЧТ 6 окт	ПТ 7 окт	СБ 8 окт	ВС 9 окт
Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK урок 5 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK полный обзор Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы

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
Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK урок 6 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK урок 7 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK задания (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Лекции (4,5ч) HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак 61-я лекция (2ч) Вечерние ритуалы
ПН 17 окт	ВТ 18 окт	СР 19 окт	ЧТ 20 окт	ПТ 21 окт	СБ 22 окт	ВС 23 окт
Влажная уборка Завтрак HSK урок 8 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK урок 9 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 24 окт	ВТ 25 окт	СР 26 окт	ЧТ 27 окт	ПТ 28 окт	СБ 29 окт	ВС 30 окт
Влажная уборка Завтрак HSK урок 10 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK полный обзор Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы

С 10 по 15 октября сдаю зачёты. С 16 по 22 экзамены. Далее, до конца месяца отдыхаю от учёбы, освободившееся время ничем не заполняю – гуляю читаю книжки, смотрю фильмы, общаюсь с друзьями.

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

Вписать расписание очередного семестра (2 часа в день x 3-5 дней в неделю) и, отталкиваясь от учебного плана, конкретизировать по SMART, разбить на шаги и вписать в расписание изучение учебника английского языка!

ПН 31 окт	ВТ 1 ноя	СР 2 ноя	ЧТ 3 ноя	ПТ 4 ноя	СБ 5 ноя	ВС 6 ноя
Влажная уборка Завтрак HSK урок 11 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK урок 12 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 7 ноя	ВТ 8 ноя	СР 9 ноя	ЧТ 10 ноя	ПТ 11 ноя	СБ 12 ноя	ВС 13 ноя
Влажная уборка Завтрак HSK урок 13 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK урок 14 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 14 ноя	ВТ 15 ноя	СР 16 ноя	ЧТ 17 ноя	ПТ 18 ноя	СБ 19 ноя	ВС 20 ноя
Влажная уборка Завтрак HSK урок 15 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK полный обзор Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы

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

Вписать расписание пар и уроков английского.
Маркетинг и продвижение.

ПН 21 ноя	ВТ 22 ноя	СР 23 ноя	ЧТ 24 ноя	ПТ 25 ноя	СБ 26 ноя	ВС 27 ноя
Влажная уборка Завтрак HSK урок 16 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK урок 17 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 28 ноя	ВТ 29 ноя	СР 30 ноя	ЧТ 1 дек	ПТ 2 дек	СБ 3 дек	ВС 4 дек
Влажная уборка Завтрак HSK урок 18 (1ч) Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Дневники (2ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK урок 19 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 5 дек	ВТ 6 дек	СР 7 дек	ЧТ 8 дек	ПТ 9 дек	СБ 10 дек	ВС 11 дек
Влажная уборка Завтрак HSK урок 20 (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK задания (1ч) Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK повтор+тест Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK полный обзор Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак HSK общий тест + сочинение Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы

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

Вписать расписание пар и уроков английского.
Маркетинг и продвижение.

ПН 12 дек	ВТ 13 дек	СР 14 дек	ЧТ 15 дек	ПТ 16 дек	СБ 17 дек	ВС 18 дек
Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 19 дек	ВТ 20 дек	СР 21 дек	ЧТ 22 дек	ПТ 23 дек	СБ 24 дек	ВС 25 дек
Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы
ПН 26 дек	ВТ 27 дек	<p>Урааа! Я молодец!</p> <p>Как я награжу себя : Кому что, а я на шоппинг :)</p>				
Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы	Влажная уборка Завтрак Вечерние ритуалы					