

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
ТА ОСОБИСТА
ПРОДУКТИВНІСТЬ**

ОНЛАЙН КУРС

ЯК Я ВЕДУ СВІЙ ЗАПИСНИК

Filab

Я люблю купляти чисті записники в крапку і їх розграфити під власні потреби. Записник я завжди веду тільки один, і в ньому записую все: плани, події, задачі, списки і різного роду нотатки. Для мене важливо все тримати в одному місці, щоб ніколи не паритись де шукати ту чи іншу інформацію. Нотую я за [принципом bullet journaling](#), і тому коли закінчується записник, я його просто викидаю.



Улюблений формат записника це блокнот Leuchtturm1917 Medium (A5) в крапку



УКР -

- ☐ Bullet Journal
- ☐ Traveler's Company
 - ☐ Блокноти на спіралі TRC
 - ☐ Блокноти та аксесуари Traveler's Notebook
 - ☐ Вінтажні крафтові конверти TRC
 - ☐ Латунні аксесуари TRC
- ☐ Аксесуари
 - ☐ Washi Tape
 - ☐ Аксесуари Midori
 - ☐ Біндери
 - ☐ Петлі для ручок
 - ☐ Скріпки
 - ☐ Стікери
 - ☐ Трекери
 - ☐ Чохли
- ☐ Блокноти та записники
 - ☒ Блокноти
 - ☐ Блокноти для нот
 - ☐ Блокноти з принтами
 - ☐ Блокноти зі змінними аркушами
 - ☐ Блокноти зі змінною обкладинкою
 - ☐ Блокноти на кільці
 - ☐ Мотиваційні блокноти
 - ☐ Настільні планери
 - ☐ Обкладинки для блокнотів
 - ☐ Репортерські та відкриті блокноти
 - ☐ Щоденники для спогадів
- ☐ Датовані блокноти на 2022 рік
 - ☐ Щоденники 2022
 - ☐ Щомісячники з нотатками 2022



Блокнот Leuchtturm1917 120G Edition, Середній, Sage, Крапка
780 грн



Блокнот Leuchtturm1917 120G Edition, Середній, Винний, Крапка
780 грн



Блокнот Leuchtturm1917 120G Edition, Середній, Холодний синій, Крапка
780 грн



Блокнот Leuchtturm1917 120G Edition, Середній, Чорний, Крапка
780 грн



Блокнот Leuchtturm1917 Muted Colours Середній, Powder, крапка
678 грн



Блокнот Leuchtturm1917 Muted Colours Середній, Sage, крапка
678 грн



Блокнот Leuchtturm1917 Muted Colours Середній, М'яка обкладинка, Powder, крапка
629 грн



Блокнот Leuchtturm1917 Muted Colours Середній, М'яка обкладинка, Sage, крапка
629 грн



Блокнот Leuchtturm1917 NEON! Середній, жовтий, крапка
699 грн



Блокнот Leuchtturm1917 NEON! Середній, зелений, крапка
699 грн



Блокнот Leuchtturm1917 NEON! Середній, помаранчевий, крапка
699 грн



Блокнот Leuchtturm1917 NEON! Середній, рожевий, крапка
699 грн



Блокнот Leuchtturm1917 Bicolor Colours



Блокнот Leuchtturm1917 Bicolor Colours



Блокнот Leuchtturm1917 Bicolor Colours



Блокнот Leuchtturm1917 Bicolor Colours

Записники я купляю в магазині dreamarium, де є великий вибір саме того формату, який мене цікавить

<https://dreamarium.com.ua>



За промо-кодом KRIS ви можете отримати знижку 10%!

З канцелярських товарів я можу обійтись однією ручкою, але якщо я хочу заморочитись то повний набір того, що мені потрібно це:

Лінійка 30см: таких як я зрозуміла не буває, тому я взяла лінійку на 50см і відламала зайвий метраж

Стікери post-it рожеві і жовті

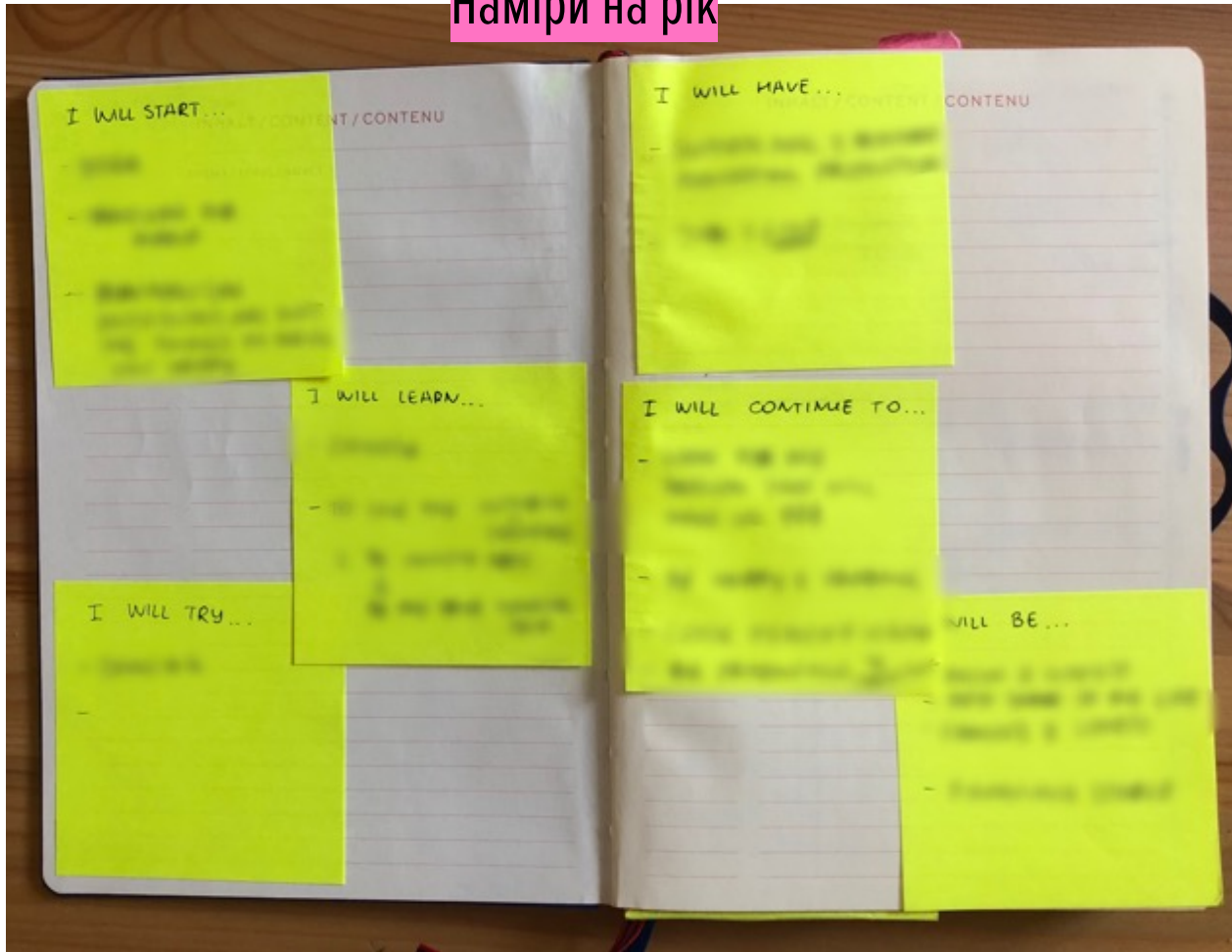
Жовтий маркер



Коректор, яким я майже не користуюсь, але деколи треба

Ручка, яка добре пише але не перебивається. Улюблені моделі [Faber-Castell ecco pigment 0.4 мм чорний](#) та [Ролер ONTO Quick Dry Gel Roller Rays](#)

Наміри на рік



На самому початку записника я приклеюю свої наміри на рік, які я зазвичай роблю на початку року в заданому форматі. Це свого роду маніфести, які потрібно спланувати як вектор розвитку, прописати, і потім забути. Вони залишаються на самій першій сторінці, і я дійсно про них забуваю. Цікаво завжди до них повернутись або коли закінчується записник, або коли приходить час планувати нові

Плани та зайнятість на місяць

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 LEADERSHIP FAMILY FEST	10 SHIT I KNOW 4
11	12	13	14	15	16	17 WIM HOFF
18	19	20	21 KYIV SESSION	22	23 SHIT I KNOW 5	24
25	26	27	28			

↑

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3 KRIS (C+I) + DELID
4 DIMA	5	6	7 COSHA	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

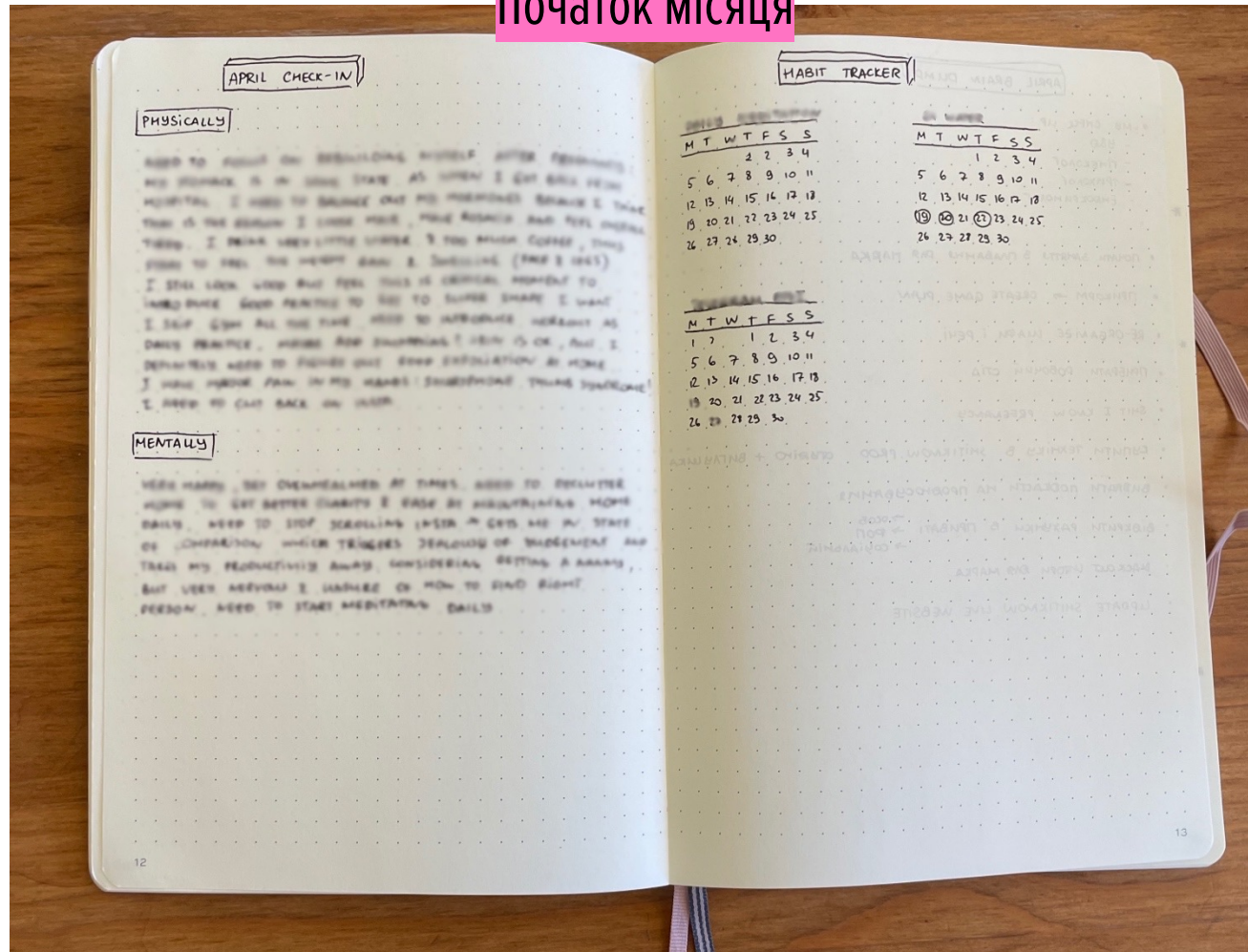
↑

Зустрічі та івенти протягом тижня я записую та планую в своєму електронному календарі на телефоні/комп'ютері. Проте, там зручно бачити плани на тиждень, а ось зайнятість місяця (великі події) видно не так добре. Тому я люблю на початку записника розграфити 12 місяців, і це мій план великих подій або подорожей на рік. Так я можу завжди бачити свою завантаженість на місяць і зрозуміти що я можу планувати і на що погоджуватись, або що варта перенести. Оскільки плани часто можуть змінюватись, тому я вирізаю клейку частину з стікерів post-it і на них записую плановану задачу. Рожевим позначені підтверджені події. Події на жовтих стікерах це події плановані, але ще не підтверджені

Під місяцем я деколи записую основні задачі, які я перед собою ставлю на місяць, або що важливого та основного варта не забути зробити

Початок місяця

На початку місяця я обов'язково записую свій фізичний та емоційний стан. Декілька речень, які описують як я себе почуваю і що я на рахунок того роблю, або через що я думаю є той чи інший стан (хороший чи поганий). Така рефлексія дуже добре допомагає відслідковувати признаки перегорання, а ведення таких речей щомісяця дозволяє відслідкувати коли якісь стани почались або закінчились. Додатково можна зловити себе на думці, що відкладаєте своє здоров'я вже не перший місяць

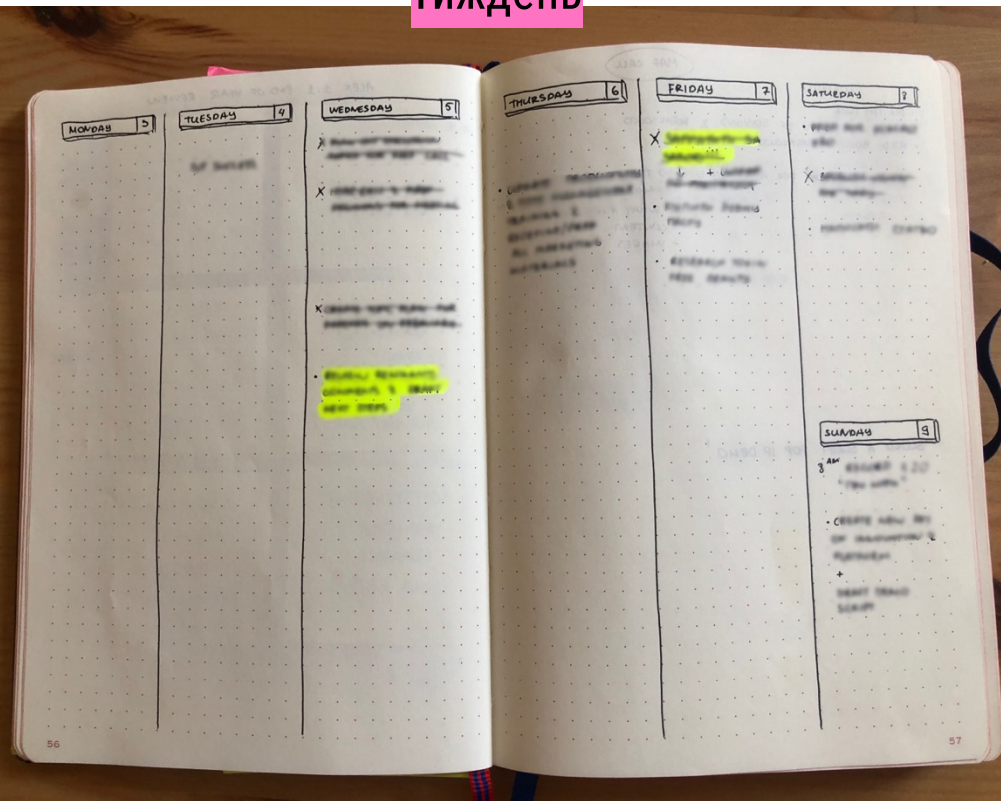


На початку місяця можна собі пообіцяти робити якусь корисну звичку щодня, і потім це відслідковувати. Порада – не брати більше трьох нових звичок на один місяць

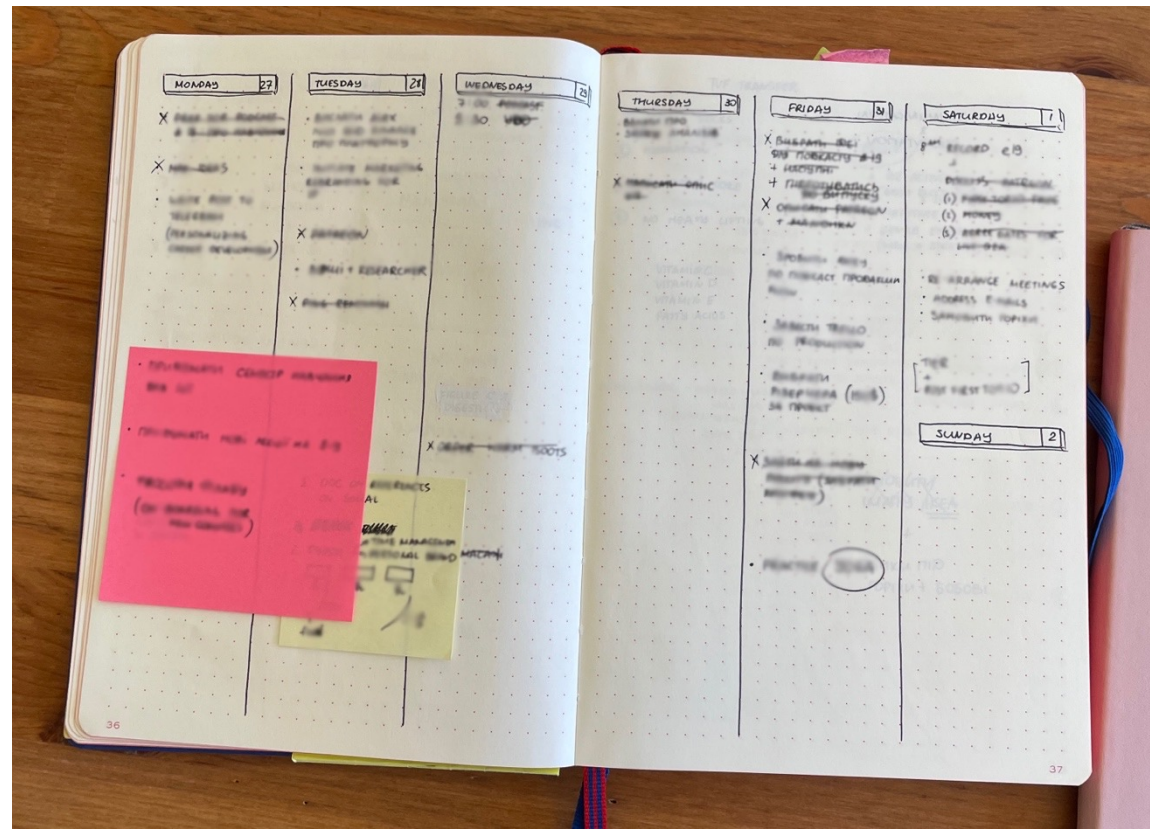
[illegible]

За методом bullet journal на початку місяця я проходжусь по попередньому місяці і переношу будь які незавершені задачі або на цей місяць, або на наступні (на початку записника), плюс додаю нові

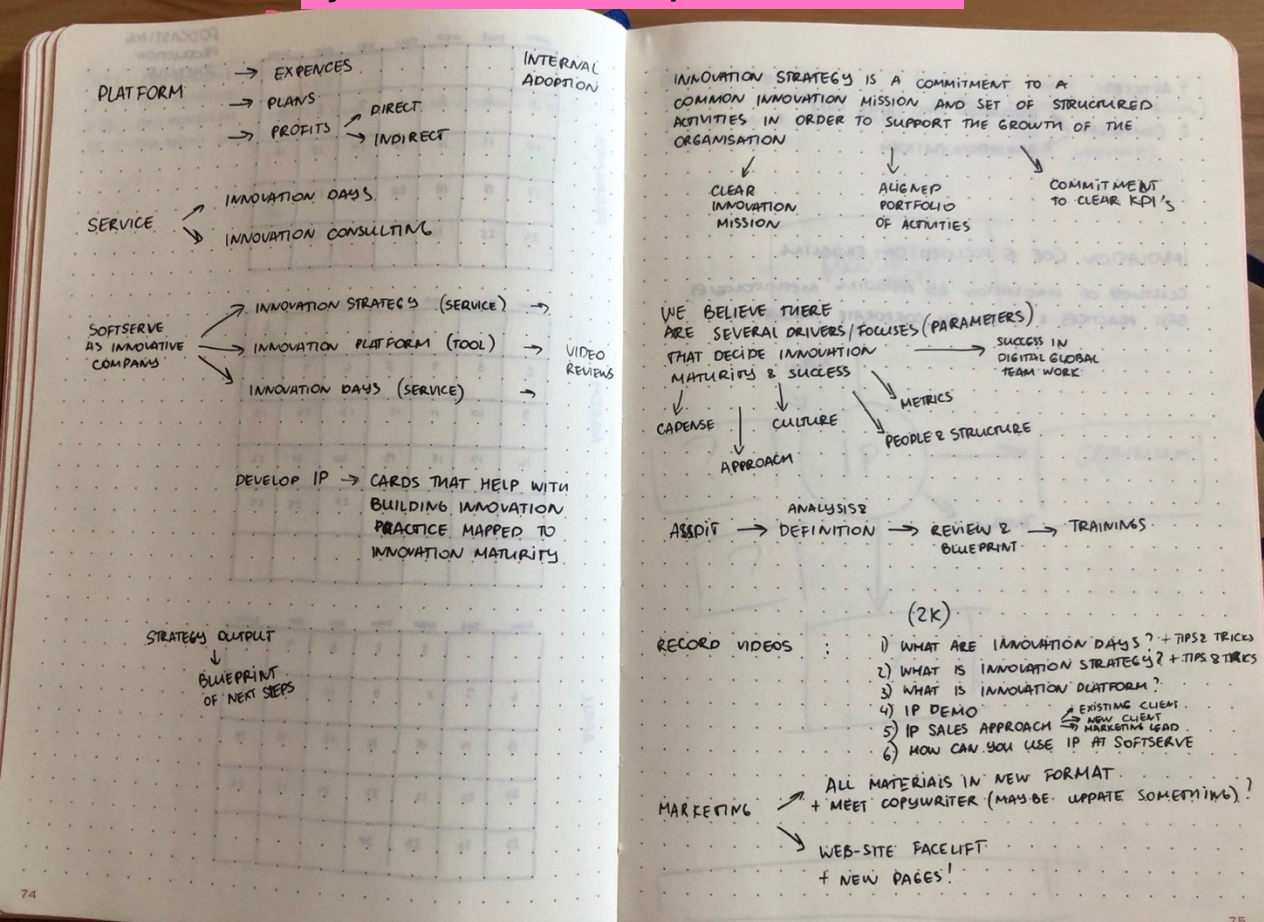
Тиждень



Тиждень люблю графити в вертикальному форматі і нотувати по системі bullet journal. Тут я нотую тільки задачі та нотатки, оскільки зустрічі мені зручніше записувати в електронний календар, бо вони можуть часто змінюватись і креслити це в записнику є дуже неефективним в моєму випадку



Будь які нотатки протягом тижня



Оскільки я веду тільки один записник, то протягом тижня я в будь який момент використовую його для нотування нарад, своїх планів, або просто ідей. Коли починається новий тиждень, то я його знову розграфлю, і таким чином дуже зручно мати нотатки в блоках того чи іншого тижня



На одному з своїх курсів з Тайм Менеджменту одна учасниця мені порадила звернути увагу на планер від [Filofax](#). Записник куди можна докупити різні сторінки, і відповідно мати комбінацію автоматично зроблених сторінок і таких як треба саме вам. Плюс такого записника не тільки висока кастомізація, а і те, що він по суті ніколи не закінчується



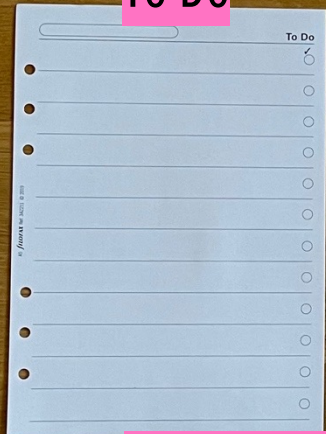
Записник збирається з великої кількості різних варіантів начинки. Я вибрала:

- Органайзер-блокнот [Filofax Clipbook A5 Saffiano](#), Fluoro Yellow
- [Еластична застібка](#) до Filofax Clipbook A5, Saffiano Fluoro Yellow
- [Дирокол портативний](#) для органайзеру Filofax, A5 – проста і геніальна штука, за допомогою якої можна в свій записник долучити будь який потрібний папір
- [Розділювачі](#) універсальні Filofax, A5, bright – щоб можна було відділяти місяці або якісь важливі проекти
- [Бланки в крапку](#) Filofax, A5, white – пусті сторінки для мене це завжди в крапку. Цікаво, що в бренду є варіант сторінок різного кольору, але я не могла придумати навіщо мені б це було потрібно
- [Бланки тиждень](#) на розвороті Filofax, A5, білі, 2022
- [Бланки “Не забути”](#) (To Do) до органайзеру Filofax, A5, білі
- [Бланки Time Management](#) огляд дня Filofax, A5, білі, 2022 – дуже цікавий формат розгорнутого планування дня
- [Бланки Планування харчування](#) Filofax, Personal, white – використовую, щоб планувати прикорм малого

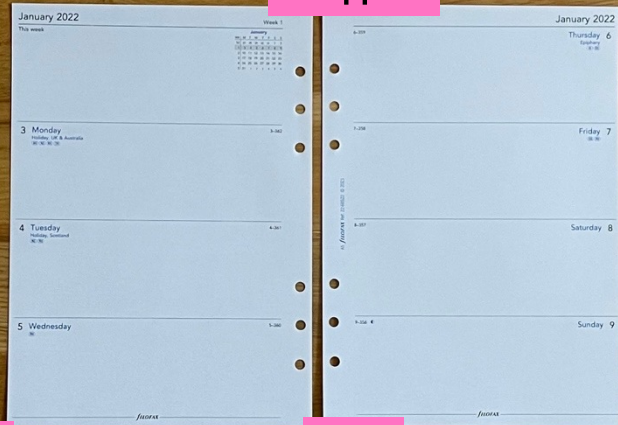
Місяць



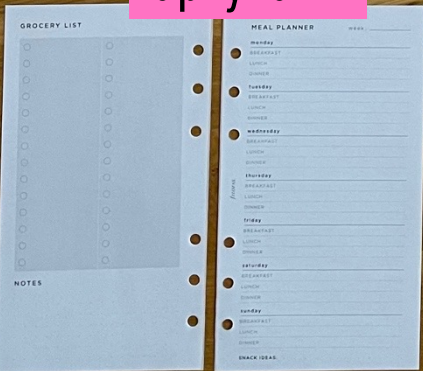
To Do



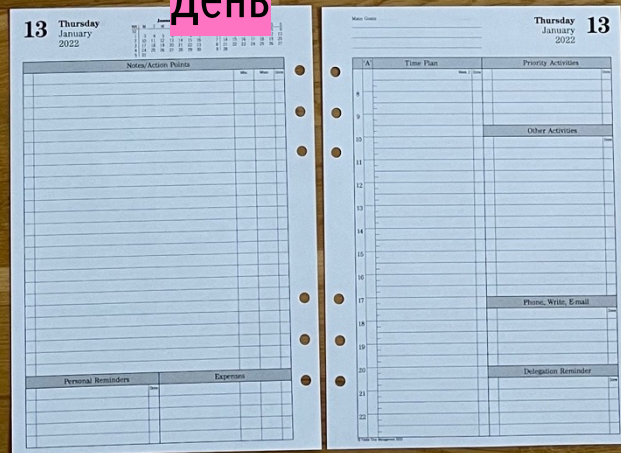
Тиждень



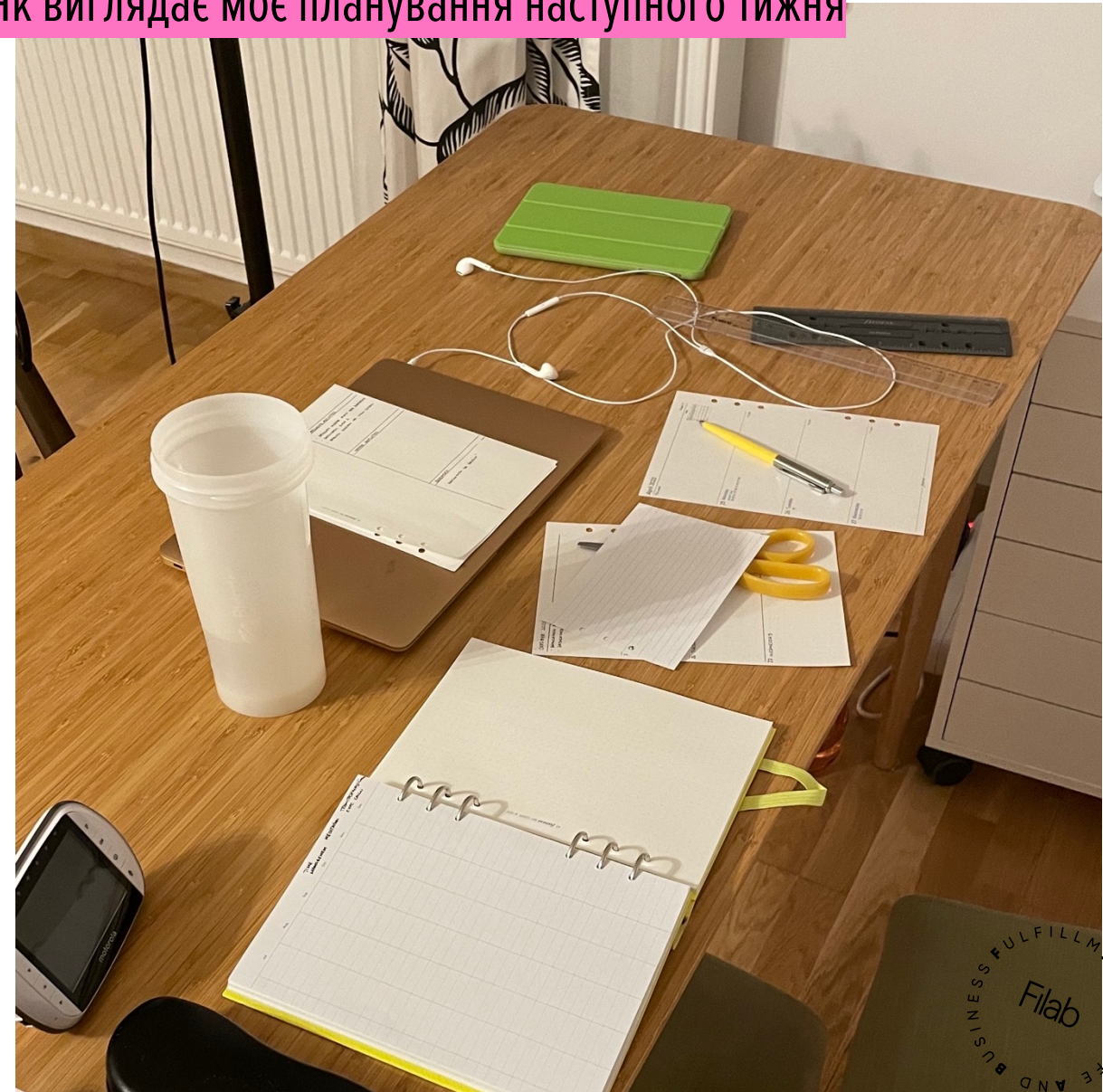
Харчування



День



Як виглядає моє планування наступного тижня



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ТА ОСОБИСТА ПРОДУКТИВНІСТЬ

ОНЛАЙН КУРС



WWW.FILAB.COMPANY