STOKODA ACADEMY

ПЛАНЕР

От целта до действието

ГОДИНА / МЕСЕЦ / СЕДМИЦА / ДЕН



Посока. Фокус. Следваща стъпка.

От целта до действието

НЕДАТИРАН ЛИЧЕН ПЛАНЕР / A4

ГОДИНА
МЕСЕЦ
СЕДМИЦА
ДЕН

Посока за важните неща. Пространство за фокус. Следващо конкретно действие.

Моят планер принадлежи на:

_____

Период: от _____ до _____

Грешката вече мина. Следващото действие е твое.

Как да използваш планера

20 многократни шаблона за печат или писане с PDF анотации.

1. Избери посока

Попълни годишната визия, картата на годината и до 3 основни цели. За всяка цел опиши видим резултат и първа стъпка.

2. Намали мащаба

Преведи целта в 90-дневен резултат, после в месечни и седмични действия. Поставяй един и същ код на целта: Ц1, Ц2 или Ц3.

3. Планирай реалистично

Запиши срещите, после отдели време за основните задачи. Остави свободни блокове за почивка и непредвидени събития.

4. Следи изпълнението

Използвай квадратчетата за задачи, дневника на навиците и планираното спрямо реалното време. Вечер избери следващата стъпка.

5. Преглеждай и коригирай

Отделяй около 15 минути седмично и 30 минути месечно. Пренеси само задачите, които още са важни.

За печат: A4, реален размер / 100%. Копирай стр. 6 за всяко тримесечие; 7-8, 13 и 19 за всеки месец; 9-10 и 18 за всяка седмица; 11-12 за всеки ден. Останалите страници използвай според нуждата.

PDF версията предлага ръчно планиране и проследяване. Напомнянията, синхронизацията и работещият таймер изискват приложение. Файлът е за печат и анотации, без интерактивни полета.

Моята година

Година: _____ Водеща дума: _____

Как искам да изглежда животът ми в края на годината?

Работа и принос

Здраве и възстановяване

Семейство и отношения

Учене и личен живот

Какво ще ограничa, за да освободя време за важните неща?

Карта на годината

Отбележи важни събития, срокове, почивки и основен фокус.

Януари

Февруари

Март

Април

Май

Юни

Юли

Август

Септември

Октомври

Ноември

Декември

Трите ми основни цели

Пиши резултати, които можеш да провериш, а не само намерения.

Ц1 / Резултат: _____

Защо е важна:

Показател / начална стойност / целева стойност:

Срок / проект:

Първо конкретно действие:

Ц2 / Резултат: _____

Защо е важна:

Показател / начална стойност / целева стойност:

Срок / проект:

Първо конкретно действие:

Ц3 / Резултат: _____

Защо е важна:

Показател / начална стойност / целева стойност:

Срок / проект:

Първо конкретно действие:

90 дни с посока

Период: _____ Свързана цел: Ц___

Основният резултат след 90 дни:

Месец	Междинен резултат	Показател / срок

Най-вероятна пречка и план: ако ... , тогава ...

Какво ще правя всяка седмица? Кога ще прегледам напредъка?

Месечен календар

Месец: _____ Година: _____

Номерирай датите според месеца. В клетките запиши срещи и срокове.

Пон	Вт	Ср	Чет	Пет	Съб	Нед

Ключови срокове и събития:

Месец с фокус

Месец: _____ Свързани цели: _____

Топ 3 резултата	Код на цел	Показател / срок

Проекти и следващи действия:

Капацитет / свободни дни

Лично време / възстановяване

Какво няма да поемам този месец?

Седмична посока

Седмица: от _____ до _____

Три важни резултата	Цел / проект	Време

Следващи действия: започни всяко с конкретен глагол.

Личен живот и възстановяване

Очаквани пречки и буфер

Седмичен ангажимент към себе си:

Седмицата във времето

Седмица: _____ Първо срещите, после фокусът.

Ден	Сутрин	Следобед	Вечер
Пон			
Вт			
Ср			
Чет			
Пет			
Съб			
Нед			

Използвай часови интервали, например 09:00-10:00. Оставяй буфер.

Днес избирам действие

Дата: _____ Ден: _____ Енергия: ____ / 10

Най-важният резултат днес:

Топ 3 задачи / връзка с цел

☐ 1. _____

☐ 2. _____

☐ 3. _____

Други задачи / кратки действия

Час / интервал	Среща или блок за работа

Грижа за себе си / движение / време с близките:

Фокус и завършване

Дата: _____ Избери задача, определи край, започни.

Задача / фокус блок	План, мин	Реално, мин	Готово

Ритъм по избор: 25 мин работа + 5 мин почивка или собствен интервал.

Разсейващи мисли и задачи за по-късно:

Какво завърших? Какво ми помогна?

Следваща стъпка за утре / какво оставям за днес:

Навици, които ме подкрепят

Месец: _____ Отбелязвай само реално изпълненото.

Избери до 4 навика. За непланираните дни използвай тире.

1. Навик: _____ Честота: _____ Минимум: _____

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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Навик: _____ Честота: _____ Минимум: _____

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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Навик: _____ Честота: _____ Минимум: _____

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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Навик: _____ Честота: _____ Минимум: _____

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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Какво улесни навика? Какво ще променя?

Проект до завършване

Проект: _____ Свързана цел: Ц____

Как ще разбера, че проектът е готов? Срок:

Следващо действие	Срок	Време	Статус

Зависимости: кого или какво изчаквам?

Следващ преглед / бележки:

Кое заслужава внимание?

Подреди задачите по значение за целите и по реална спешност.

Важно + спешно: направи

Важно + не спешно: планирай

Не важно + спешно: делегирай

Не важно + не спешно: отпада

Спешно = има близък срок и последствие. Важно = подкрепя приоритетите ти.

Място за всичко ново

Запиши сега. Реши при следващия преглед.

Идея / задача	Действие / проект / по-късно

При преглед: изпълни, насрочи, делегирай, запази за по-късно или изтрий.

Изчаквам и проследявам

Проверявай при седмичния преглед.

Какво / от кого	Договорен срок	Кога да проверя

След потвърждение отбележи резултата и следващото си действие.

Седмичен преглед

Седмица: _____ Отдели около 15 минути.

☐ Прегледах входящите задачи и календара.

☐ Проверих проектите и това, което изчаквам.

☐ Завърших, пренасрочих или премахнах отворените задачи.

Какво придвижих към целите си? Какво завърших?

Какво ме затрудни? Какво ще променя?

Важни резултати: планирани ____ завършени ____ Какво научих?

Трите резултата за следващата седмица:

Месечен преглед

Месец: _____ Отдели около 30 минути.

Цел / показател	План	Резултат	Следваща стъпка

Какво работеше добре? Кое донесе най-голяма полза?

Какво спирам, продължавам и започвам?

Основен фокус за следващия месец:

Годината в перспектива

Година: _____ Погледни резултатите и преживяното.

Най-значимите резултати и моменти:

Кои мои действия направиха разликата?

Какво научих за времето, енергията и приоритетите си?

Какво оставям зад себе си? Какво вземам напред?

Посока за следващата година / първо действие: