

---



# Bullet Journal

---



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

- 
- Запишите главный фокус дня в верхней части страницы
  - Определите топ-3 приоритета — самые важные задачи
  - Используйте быструю запись: • задачи, ○ события, — заметки
  - Зачёркивайте выполненные задачи, переносите незавершённые на следующий день
  - Завершите день благодарностью и свободными заметками



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус дня** (одно предложение — что важнее всего сегодня?)

**Главные приоритеты** (ваши топ-3 задачи. если бы вы могли сделать только три дела сегодня — к...

**Задачи** (используйте • для задач, ○ для событий, — для заметок. зачёркивайте выполненные)

**События и расписание** (встречи, записи к врачу и привязанные ко времени дела)

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? будьте конкретны)

**Заметки** (идеи, мысли, наблюдения — всё, что стоит запомнить)