



# ENERGY PLANNER MIRACLE



[www.energy.planner.ru](http://www.energy.planner.ru)

Сайт с подробной информацией  
о планере и практиках



Инструкция по использованию  
Energy Planner



Telegram channel energy planner  
Сообщество/Опыт/Единомышленники

Автор: Мария Лавринович  
Компьютерная верстка: Наталья Дегтярева

© 2021. Все права защищены. Ни одну часть этой публикации не разрешается воспроизводить,  
хранить в поисковых системах или передавать в любой форме без письменного согласия.

[www.energy.planner.ru](http://www.energy.planner.ru)

ENERGY PLANNER  
MIRACLE

---

2023

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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					

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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		

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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					

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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			

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

ENERGY PLANNER  
MIRACLE

2024

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			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			

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				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

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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					

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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		

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		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	

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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						

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	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			

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				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	

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						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					

## СОДЕРЖАНИЕ

Energy management. Необходимые навыки . . . . .	9
Energy planner. Как это работает? . . . . .	11
Время. Планирование . . . . .	13
Энергия. Навыки нового тысячелетия . . . . .	15
Действие. Важно писать рукой . . . . .	17
Energy planner в цифрах . . . . .	19
Диагностика моего состояния в точке «А». . . . .	21
Я понимаю и принимаю, что. . . . .	23
Мой манифест . . . . .	25
Я через 90 дней. Dream Big . . . . .	26
План на 1-30 день . . . . .	28
Самодиагностика. 1-30 дней. . . . .	90
План на 31-60 день . . . . .	92
Самодиагностика. 31-60 дней. . . . .	154
План на 61-90 день . . . . .	156
Самодиагностика. 61-90 дней. . . . .	218
Диагностика моего состояния в точке «Б». . . . .	221
Мои планы на следующие 90 дней . . . . .	222

## ENERGY MANAGEMENT. НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ

**Energy planner** – это первый органайзер, который сочетает в себе не только управление временем, но и управление своей энергией.

Мы создали этот метод специально для того, чтобы вы могли быть максимально свободными в выборе своих способов достижения успеха и пользовались energy planner для ускорения и 100% реализации своих планов, создавая быстрый shift в достижении желаемого.

Суть технологии energy planner в том, что только вы сами, пользуясь этим органайзером своего времени и планов, выстраиваете 3 основных составляющих своей жизни:

- Энергию
- Время
- Внимание

Используйте energy planner в вашей ежедневной жизни, интегрируйте его в планирование своей работы/встреч/учебы/отдыха, а также любых желаний и задач, создавая образец своего собственного тайм-менеджмента нового уровня.

Делайте записи от руки.

Овладейте временем.

Делайте ежедневный energy set.

Станьте мастером своей технологии жизни.

ENERGY MANAGEMENT  
THE NEW MILLENIUM SKILLS

## ENERGY PLANNER. КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Сегодня в доступе есть вся информация – бесконечное множество вариантов.

Есть достаточно техник, которые описывают систему энергии и дают способы работы с ней. Достаточно курсов и книг по эффективности и тайм-менеджменту, классов по йоге, медитациям и различным практикам осознанности.

Задача не в том, чтобы читать и изучать то, как они работают. Задача не в том, чтобы СМОТРЕТЬ на то, как их делает кто то другой. Задача в том, чтобы взять и физически ДОБАВИТЬ технологию в свою ежедневную практику. В мире, где все привыкают смотреть, выигрывает тот, кто берет и ДЕЛАЕТ.

И сегодня время, когда об этом не только можно, но и нужно говорить. Это время, когда человек полностью предоставлен управлению самим собой. Если вы не управляете собой сами – вами по умолчанию будет управлять кто то другой.

Добавив эту технологию, вы можете усилить любое ваше намерение, что поможет привести на 100% к совпадению ваших планов с реальностью.

Метод energy planner интегрирует в себе 3 составляющих:

1. Записывание своих планов от руки
2. Метода «двойного внимания» времени
3. Технологию Кундалини

Без расписанных методов покидания зоны своего комфорта. Наоборот – вы обнаружите, что уже давно находитесь в дискомфорте и вернетесь, наконец, в «зону себя».

Вы почти наверняка уже знаете, что вы хозяин своих желаний и убеждений. Так же, как вы являетесь и единственным обладателем своего внутреннего «мусора» или преград. Поэтому на странице «манифест» только вы можете заполнить свои реальные цели и понять свои собственные ограничения.

Главное условие – давайте договоримся, что вы не будете мелочиться, будете думать о реально важных для вас вещах и оценивать свои способности, исходя из «мои самые сильные возможности + удача». Я назову это так, потому, что для многих глубокое погружение в причины будет сейчас ненужным и запутывающим процессом. Вкус и аппетит появляются во время еды, а самое крепкое и ценное знание – это знание обретенное по собственному желанию.

Метод который будет работать на вас эти 90 дней – это метод «распаковки» своей собственной энергии, 90% из которой, с очень большой вероятностью, запарковались за долгие годы в той части подсознания, где сформирована масса ложных представлений о своих возможностях и о том, каким вы являетесь или должны быть.

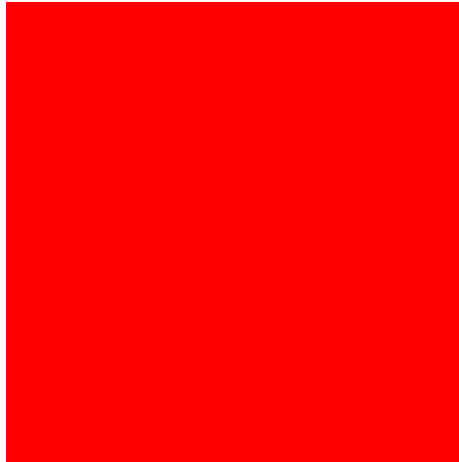
На силе воли вы никогда не уедете дальше своего нарастающего напряжения. Ваша воля стоит на службе у ваших наслаждений. Вам лишь надо определиться с тем, в чем они заключаются. Скорректируйте эти категории, и воля станет для вас мощным другом, а не предметом постоянной эксплуатации.



## ENERGY PLANNER MIRACLE

---

Вы не можете заставить время работать на себя,  
но вы можете осознать каждую минуту  
и конвертировать ее  
в достижение своих побед.



Всем известно, что время – главный и ценный ресурс.  
Это валюта. Это кэш, если хотите.  
И вы точно много раз об этом слышали.

Вместе с **energy planner** вы перейдете на реальное понимание того, сколько энергии и времени есть на вашем ежедневном балансе, сможете перейти из ограничения формата 24 часов в сутках в свою новую реальность 5G.

В последнее время есть много доказательств того, что время многомерно. Время – это только иллюзия нашего мозга, которая состоит из воспоминаний и ощущений себя в пространстве.

На самом же деле все события прошлого и будущего происходят именно сейчас. Все, что у нас есть, – это эти записи, которые существуют в текущий момент. Фиксируя события и время – вы ловите отличие того – что вы **ДУМАЕТЕ** происходит от того, что **РЕАЛЬНО** происходит в вашей жизни.

## ВРЕМЯ. ПЛАНИРОВАНИЕ

**Если вы** хоть сколько-нибудь успешный человек, то вы наверняка знаете, как важно строить планы, записывать свои цели и задачи, и главное – сверять результаты. Без аналитики происходящего ваши записи остаются простой писаниной.

Любовь ко всему быстрому сегодня оправдана как никогда – само время «сжимается», все процессы ускоряются – все решения принимаются в секунды – пока вы скроллите ленту новостей. Сегодня самым важным становится то, на что же вы выделяете эти свои секунды – из которых складываются минуты и часы вашей жизни.

Секрет данного метода заключается в очень простой технике – каждый день вы пишете план – на одной странице, а на другой – то, что свершилось на самом деле.

Далее вы смотрите на то, сколько по количеству времени у вас «не совпало» с планом. Тут не важно – по вашей ли это вине или это такие «обстоятельства» или другие люди помешали вам. Это все, в конечном счете, и есть ваша собственная реальность – и единственным человеком, кто за это ответственен – это вы сами.

Если вы будете писать таким образом каждый день – то вы сможете увидеть, что же больше всего «ворует» ваше время, из-за чего у вас получаются такие «нестыковки», и как часто вы сами попадаете в ситуацию, что ваш день меняется по «якобы не зависящим от вас» обстоятельствам.

Как же так? – спросите вы. А так. И только так. И для того, чтобы ваши планы совпадали с реальностью на 100%, вам нужно научиться видеть свои нестыковки – по сути прокрастинацию своего времени. Это когда вы планируете Одно дело, а потом обнаруживаете себя совсем за другим занятием.

На случай отмены встречи или изменения планов – попробуйте иметь в своем доступе список дел/занятий, которыми вы давно хотели бы заняться, но на них как раз «якобы» у вас никогда не хватает времени – например изучение китайско-инопланетного языка, звонка близким, внимания тому, на что обычно у вас системно не хватает.

Можете даже пока этим не заниматься, а дать себе время просто понаблюдать, как работает ваша система времени. И уже через 3 месяца вы обнаружите минимум 48 часов «плюс» в каждой неделе своей жизни. Просто выкинув ненужный хлам, которым, по сути, являются несостоявшиеся дела и планы.

Теперь вы сможете наладить систему так, что ваша интуиция заработает. Вы сможете изначально не назначать ненужные встречи и дела, избегать людей, кто попусту тратит ваше время, и найдете энергию на то, чтобы идти на 100% за своими истинными целями, потребностями и желаниями.

Но на это вам нужна... Правильно. Энергия.

WE ARE NOT OUR AGE  
WE ARE OUR ENERGY

## ЭНЕРГИЯ. НАВЫКИ НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

**В последнее время** все больше ученых и естественных наук рассматривают энергетику человека, как базовое топливо для обеспечения жизнедеятельности и здоровья.

Система нашей планеты, ее экология, встроенность в космические процессы рассматривается, как неотъемлемая часть общей экосистемы, важной для ресурсного состояния человека. Сегодня уже стало примитивным думать, что свою энергию человек черпает только из сна, еды или секса.

На самом деле есть только 2 способа энергетического состояния:

- Быть «в плюсе».
- Быть «на подсосе».

В первом случае вы берете там, где ресурс бесконечен, во втором вы неосознанно включаете весь богатый спектр наработанных человечеством манипуляций по отъему энергии друг у друга.

Вы уже можете догадаться, в что в **energy planner** мы собрали для вас техники, которые как раз позволят вам брать из бесконечного. Сколько вы «унесете», и как часто будете «заправляться» – вопрос ваших appetитов и уровня ваших желаний.

По QR-кодам на страницах ежедневника вас ждет сет с энергетической практикой на 15 минут и 2 мощные медитации (по 11 минут каждая), которыми вы можете многократно усилить свой ресурс.

Вместо того, чтобы:

- создавать привычку ходить в кабинеты, где вас «кто то исправит», лишь усиливая ту проблему, что у вас есть;
- приумножать проблему своими словами, эмоциями и вовлекать в это еще больше людей;
- опираться на пилюли, которые не только не убирают причин, а только забирают на себя часть возможностей вашего физического устройства, меняя химию вашего тела.

Вместо всего этого, вы можете распаковать свой внутренний **БЕСКОНЕЧНЫЙ** ресурс, и заставить каждую клетку из 30 триллионов клеток вашего организма буквально вибрировать в сторону исполнения **ВАС**, в сторону исполнения ваших желаний, их осознания, проявления и манифестации в жизнь.

## МИНИ-ДИАГНОСТИКА

**Сделайте на этой странице несколько заметок от руки.**

Понаблюдайте за тем, насколько легко у вас получается этот процесс, и насколько «красивыми» получаются буквы.

A large grid of red dots arranged in 20 rows and 40 columns, intended for handwriting practice.

## ДЕЙСТВИЕ. ВАЖНО ПИСАТЬ РУКОЙ

**Точно не самоцель** продемонстрировать здесь себе образцы каллиграфии. Важно то, что графическая деятельность развивает и поддерживает базовые механизмы мозга.

Письмо от руки напрямую влияет на состояние не менее десяти разных функций: от обработки мышечной информации (теменные отделы коры мозга) – до механизмов, обеспечивающих регулирование и контроль (лобные отделы мозга).

Неспроста детям с первых лет жизни дают в руки предметы, которые развивают мелкую моторику. Буквально все – от речи до способности психики к саморегуляции зависит от таких действий.

Эти же функции важно поддерживать и развивать всю свою жизнь.

Ок. Но какое отношение это имеет к моим планам и их реализации, спросите вы?

Прямое, потому как в движениях пальцев лежат причины формирования миллионов нейронных связей головного мозга необходимых для того, чтобы находиться в ресурсе в современном мире.

В мире перехода на scroll, tap, swipe – если вы не совершаете какие-либо виды гимнастики для рук... то, да, вы правильно поняли – какой мозг и нейронные связи – такой и результат этой связи с тем, как вы чувствуете связь с собой и своей жизнью, а также с тем, насколько ваши фантазии и мечты совпадают с их реализацией.

При помощи научных исследований ученые наглядно доказали, что письмо от руки заставляет «шевелиться» зоны мозга, которые отвечают за рабочую память, пространственные функции, способность к переключению.

Немного механики – когда вы пишете, переключаясь с одной буквы на другую, переходя с одного слова и предложения на другое, вы одновременно развиваете и механизм переключения в своем мозге. В конечном итоге этот навык позволяет вам переключаться с одной идеи на другую, не закливаясь, а распределяя нагрузку, что очень важно для организации планирования своего времени. Эта внутренняя гибкость, способность быстро перестраиваться, помогает избежать стресса в сложных ситуациях, не хвататься за несколько дел сразу и с легкостью доводить дела до конца.

И нажатие на клавиши, тэп и свайп, к сожалению, дают совершенно обратный эффект.

Помимо сказанного, если вы записываете свои планы своей же рукой – степень запоминания и распознавания мозгом этого процесса, как команды к действию, увеличивается десятикратно.

Никаких чудес и мистики из «марафонов желаний» – письмо от руки действует на глубокие механизмы мозга.

## ENERGY PLANNER MIRACLE

---

**Настало время** вернуть себе необычайную преобразующую силу этого единственного слова – ответственность. Применяйте его в отношении своего времени и наблюдайте за тем, как разворачивается волшебство.

## ENERGY PLANNER В ЦИФРАХ

### Инструкция по применению.

В этом органайзере **256** страниц.

Из них **180** – это планирование вашего времени на **90** дней: по **1** странице на **план** дня и по **1** странице на **факт** дня – то, что реально случилось или было сделано.

### Как этим пользоваться и что же надо делать:

1. Первое правило – писать от руки, как вы уже поняли.
2. Ввести себе за правило «двойное внимание» ко времени (план/факт).
3. Каждый день делать energy set, который доступен по QR-коду на каждой из страниц дня с планом. Сет одинаковый на все **90** дней. И так как эта технология «про добавить», то хорошо, если вы дополните свой сет медитациями для усиления эффекта от практики.

**Energy Set** состоит из **11** минут практики Кундалини и пранаям.

Эти видео сеты, составлялись специально для **energy planner** самыми надежными и продвинутыми мастерами технологии Кундалини.

Практика выполнения сетов требует точности. В этом случае она благотворно повлияет не только на реализацию выбранного вами направления жизни, но и на все сферы вашей жизни. Без шансов.

На каждые **30** дней вы пишете себе главные задачи на это время.

Каждые **30** дней вы смотрите на их реализацию и оцениваете свой уровень энергии.

Через **90** дней у вас будет возможность оценить большие позитивные перемены и достаточно энергии, чтобы взять новую высоту.

### Небольшая фишка:

Каждый день (утром или с вечера) вы пишете свой план, а после смотрите, что сделано, а что нет. Сколько часов буквально «не сошлись» – когда что-то пошло не так и ваши планы... спели вам романсы...

И – самое главное – на что вы эти часы и минуты заменили!

Остальные страницы – с открытой датой/пространством и временем – чистого воздуха должно быть много не только в жизни, но и в пространстве, которое у вас есть.



**Без понимания точки «А»** вы не можете понять ни дистанции, ни перспективы. Сначала нужно определить, где находится ваш статус-кво на данный момент, и четко понимать, какое место ваши планы занимают в системе жизненных ценностей.

**Чтобы расширение было по всем направлениям**, и одна часть «не воровала» энергию у другой – протестируйте себя на «точке входа».

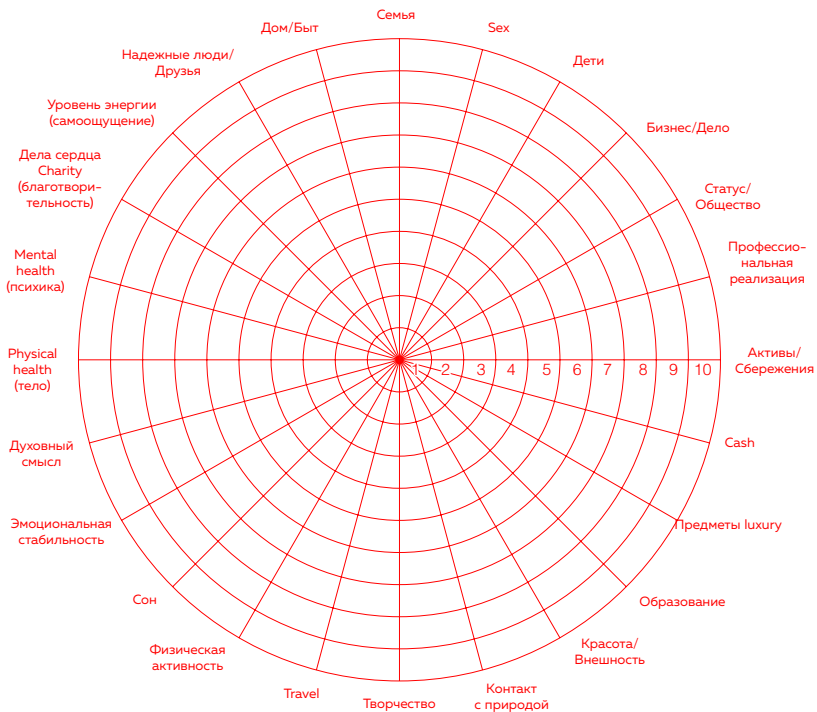
## ДИАГНОСТИКА МОЕГО СОСТОЯНИЯ В ТОЧКЕ «А»

**Диаграмма баланса жизни** – очень простой метод самоанализа. Вам не нужны никакие супер тесты для того, чтобы прямо сейчас быстро и четко оценить состояние своих основных направлений жизни и понять, какую из сфер вам бы хотелось «подтянуть».

Будьте максимально искренни при заполнении этого бесхитростного «кружка». Оцените от 1 до 10 каждую сферу своей жизни, исходя исключительно из внутренних ощущений – насколько это направление гармонично для вас в настоящий момент.

### ДИАГРАММА БАЛАНСА ЖИЗНИ

Поиграйте немного в доску координат – соедините точки между собой.  
Посмотрите на то, что получилось



**Сегодня выигрывает тот**, кто действует. Весь секрет в том, что это за действие. Успех кроется в привычках, в повторении, в ежедневности.

**Ключ от доступа**, этот Face ID от самого себя, есть только у вас. Вы просто можете добавить эту технологию, как ингредиент, приводящий все в движение.

**Только вы** – буквально своими руками, можете формировать новые паттерны взглядов, привычек, целей, и удовольствий. Без изнурительного давления на себя и манипуляции своей силой воли.

## Я ПОНИМАЮ И ПРИНИМАЮ, ЧТО

**Сейчас я решаю** попробовать делать что-то новое и непривычное для меня. Иногда это может вызывать дискомфорт. Я также понимаю, что могу столкнуться с некоторым сопротивлением, например таким как:

- практика может не получаться;
- времени может не хватать, я могу забывать что-то записать или не захочу записывать;
- отличий в план/реальность слишком много;
- я буду казаться себе фантазером;
- близкие люди могут негативить, могут критиковать, могут смеяться;
- я захочу остановиться, могут появляться сомнения в нужности этих действий;
- пройдет время, и мне может казаться, что уже хватит и не обязательно идти до конца;
- я могу начать искать причины остановиться;
- я могу начать искать советов, которые окажутся не совсем применимы в моем случае;
- у меня будут возникать все новые и новые вопросы – о себе, о практике, о методе;
- может подводить здоровье, могут появляться «непреодолимые» обстоятельства, «куча других важных» дел, гораздо более важных, чем мое время и энергия;
- меня могут разрывать приоритеты, а концепции могут начать противоречить друг другу;
- какие-либо другие аргументы вашего ума, т.к. мозг и система привычек у каждого уникальны.

**Овладевая своим временем** и ресурсом энергии, вы совершаете действительно большие сдвиги в жизни. И, так как в этой жизни все имеет полярность, не удивляйтесь, что такие мысли и сомнения могут происходить.

Обязательно продумайте заранее, что будете делать в этих случаях и дайте себе хотя бы пару лайфхаков, которые сработают в нужный момент специально для Вас.

Не дайте своему подсознанию себя одурачить. Это то, что реально работает. Более универсального, безвредного и одновременно мощного метода мы пока не обнаружили.

**70%** людей не готовы давать себе обещания или делают их с крайней неохотой. Почему? Потому, что интуитивно человек чувствует, что в любом процессе могут быть «подводные течения». Быть незастрахованным от невыполнения своего собственного слова не хочет никто.

И тем не менее, ваши желания – это сильнейшее топливо.  
Важно облечь их в ясную форму и наделить себя инструментами для их достижения.

По сути, ваш план на день – **ЭТО ТОЖЕ ЖЕЛАНИЯ**. По крайней мере, это здоровая конструкция. Если же большинство дел в вашем дне состоят в категории «надо», а не «хочу» – то это само по себе является хорошим кейсом, чтобы задуматься из чего складываются часы, дни, а из них недели, месяцы и жизнь в конечном счете.

**Большие шаги** начинаются здесь и сейчас. Прямо на соседней странице. Простые записи, сделанные своей рукой + ваше собственное решение дойти до их реализации, помноженное на возможности технологии, которая даст вам инструмент – вот простая и проверенная формула.

## МОЙ МАНИФЕСТ

Здесь я решаю дополнить свою жизнь методом планирования с energy planner и пройти 90 дней с организацией времени ПЛАН/ФАКТ, а также делать energy set, как свой every day challenge.

Начиная с \_\_\_\_\_ Заканчивая \_\_\_\_\_

Свой энергетический подъем я направляю на реализацию и достижение таких целей, как:

---

---

---

---

---

Я также допускаю, что выполнение ежедневной энергетической практики даст мне возможность многократно увеличить свой энергетический потенциал и я смогу не только достигнуть поставленных задач, но и распределить больше времени на свои удовольствия, такие как: \_\_\_\_\_

---

---

Я понимаю, что больше всего времени у меня воруют мои негативные привычки, такие как:

---

---

Также мои негативные представления о себе, которые часто тормозят меня в:

---

---

---

В связи с чем, я также предполагаю заменить их на более на конструктивные, такие как:

---

---

---

Смотря на вышеперечисленное, я понимаю, что могу столкнуться за эти 90 дней со своим внутренним сопротивлением, в этом случае я (заранее пропишите что вы будете делать в этом случае): \_\_\_\_\_

---

---

Награда за проделанный путь и выполнение всех условий будет: \_\_\_\_\_

---

---

---

## Я ЧЕРЕЗ 90 ДНЕЙ. DREAM BIG

Пишите смело. Будьте реалистами, но пишите все по-настоящему – то, что на самом деле хотите воплотить в своей жизни.

После заполнения диаграммы баланса, вам будет легче написать свои планы и понять, на что вам требуется больше энергии.

### ЧТО НОВОЕ СВЕРШИТСЯ/ПРОИЗОЙДЕТ

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ЧТО Я ХОЧУ УЛУЧШИТЬ/ИЗМЕНИТЬ В ТОМ, ЧТО УЖЕ ЕСТЬ

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ENERGY PLANNER MIRACLE

---

**Наши планы двигают нас вперед**, но всегда есть то, что тянет нас назад.

На то, чтобы это поменять, часто недостаточно воли (хотя ее так привычно эксплуатировать) – для этого вам нужно совершить свой энергетический shift и просто оказаться в другой локации своего подсознания, где этих «тараканов» просто нет.

В сети с видео вы найдете на эту тему 3-минутную медитацию «от зависимостей» – убийца всех вредных привычек.

### ПРИВЫЧКИ/СОБЫТИЯ/ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ОТ КОТОРЫХ Я ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ/СОБЫТИЯ/ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, КОТОРЫЕ Я ХОЧУ ОБРЕСТИ

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_







# ENERGY PLANNER

## MIRACLE

День \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### ПЛАН ДНЯ

#### ПРИОРИТЕТЫ ДНЯ

Выполнив эти задачи можешь считать день и себя продуктивным

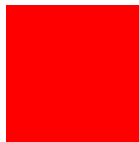
	время
1. Мой energy set _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____
11. _____	_____
12. _____	_____
13. _____	_____
14. _____	_____



Energy set



Медитация 1



Медитация 2

ENERGY PLANNER  
MIRACLE

---

ФАКТ ДНЯ

1. Что я сделал самым лучшим образом. Победа дня \_\_\_\_\_

---

---

---

---

2. УПС, Что-то пошло не так. Сколько часов не совпало с (первоначальным) планом

---

---

---

---

---

3. Что я не учел в своем плане времени \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

4. Как я распорядился этим временем: (прокрастинация или точка роста) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5. Что больше всего отняло мое внимание. Я бы этого не хотел \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

6. Что я сделаю в следующий раз чтобы заметить это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# ENERGY PLANNER

## MIRACLE

День \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

### ПЛАН ДНЯ

#### ПРИОРИТЕТЫ ДНЯ

Выполнив эти задачи можешь считать день и себя продуктивным

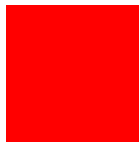
	время
1. Мой energy set _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____
11. _____	_____
12. _____	_____
13. _____	_____
14. _____	_____



Energy set



Медитация 1



Медитация 2

ENERGY PLANNER  
MIRACLE

---

ФАКТ ДНЯ

1. Что я сделал самым лучшим образом. Победа дня \_\_\_\_\_

---

---

---

---

2. УПС, Что-то пошло не так. Сколько часов не совпало с (первоначальным) планом

---

---

---

---

---

3. Что я не учел в своем плане времени \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

4. Как я распорядился этим временем: (прокрастинация или точка роста) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5. Что больше всего отняло мое внимание. Я бы этого не хотел \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

6. Что я сделаю в следующий раз чтобы заметить это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# ENERGY PLANNER

## MIRACLE

День \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### ПЛАН ДНЯ

#### ПРИОРИТЕТЫ ДНЯ

Выполнив эти задачи можешь считать день и себя продуктивным

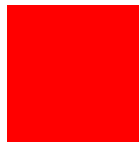
	время
1. Мой energy set _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____
11. _____	_____
12. _____	_____
13. _____	_____
14. _____	_____



Energy set



Медитация 1



Медитация 2

ENERGY PLANNER  
MIRACLE

---

ФАКТ ДНЯ

1. Что я сделал самым лучшим образом. Победа дня \_\_\_\_\_

---

---

---

---

2. УПС, Что-то пошло не так. Сколько часов не совпало с (первоначальным) планом

---

---

---

---

---

3. Что я не учел в своем плане времени \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

4. Как я распорядился этим временем: (прокрастинация или точка роста) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5. Что больше всего отняло мое внимание. Я бы этого не хотел \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

6. Что я сделаю в следующий раз чтобы заметить это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



# ENERGY PLANNER

## MIRACLE

День \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

### ПЛАН ДНЯ

#### ПРИОРИТЕТЫ ДНЯ

Выполнив эти задачи можешь считать день и себя продуктивным

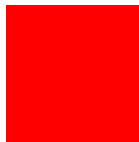
	время
1. Мой energy set _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____
11. _____	_____
12. _____	_____
13. _____	_____
14. _____	_____



Energy set



Медитация 1



Медитация 2

ENERGY PLANNER  
MIRACLE

---

ФАКТ ДНЯ

1. Что я сделал самым лучшим образом. Победа дня \_\_\_\_\_

---

---

---

---

2. УПС, Что-то пошло не так. Сколько часов не совпало с (первоначальным) планом

---

---

---

---

---

3. Что я не учел в своем плане времени \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

4. Как я распорядился этим временем: (прокрастинация или точка роста) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5. Что больше всего отняло мое внимание. Я бы этого не хотел \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

6. Что я сделаю в следующий раз чтобы заметить это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---