

# ЭФФЕКТИВНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

## ЭФФЕКТИВНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

РАЗРАБОТАН НА БАЗЕ КРУПНЕЙШЕГО В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ  
ПРИНЦИПОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

- 2 в 1: ежедневник на 60 дней и журнал достижений
- Недатированный: можно начать в любой день
- Ежедневные страницы: утренний настрой, расписание и подведение итогов дня
- Еженедельные страницы: оценка своей эффективности
- Ежемесячные страницы: сверка с долгосрочными целями и корректировка стратегии
- Бесплатная онлайн-оценка привычек на сайте автора



ЕЖЕДНЕВНЫЕ СТРАНИЦЫ



ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ СТРАНИЦЫ



ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ СТРАНИЦЫ

# ОТ АВТОРА

*С правильным ежедневным настроем, вниманием и привычками вы построите для себя удивительную жизнь и измените мир к лучшему, превзойдя все ожидания.*

**БРЕНДОН БЕРЧАРД**

Привет всем, кому важны высокие результаты! Приступим сразу к делу.

Вы держите в руках самый эффективный в мире ежедневник для достижения высоких результатов. Я работал над ним двадцать лет, опираясь на отобранные научным путем привычки, которым следуют самые плодотворные работники во всем мире. Если пользоваться ежедневником каждый день, то обещаю: вас ждут настолько радикальные позитивные изменения, что вы поразитесь собственному росту.

Да, пользуйтесь ежедневником каждый божий день. Поверьте, оно того стоит. Вы направите свое внимание на то, что действительно важно. Вы будете больше успевать и значительно улучшить свое самочувствие. Наградой для вас станут удивительные прорывы в личном и профессиональном росте. Ваша роль в этом мире изменится. Навсегда.

Вскоре вы испытаете истинное наслаждение, вовлеченность и уверенность, которые появляются, когда вы добиваетесь наивысших результатов во всем, что делаете. Так что:

**обещайте здесь и сейчас,  
что вы будете пользоваться  
ежедневником каждое утро  
и каждый вечер,  
несмотря ни на что.**

## ЧТО ТАКОЕ ВЫСОКАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

На мой взгляд, высокая результативность – это умение добиться долгосрочного успеха и удержать его, сохранив при этом физическое здоровье и позитивные отношения. Вторая часть очень важна. Принято считать, что нужно пожертвовать здоровьем и отношениями, чтобы добиться значительного профессионального успеха, однако мои исследования доказывают обратное. С правильными жизненными привычками и повседневным поведением можно воплотить свои мечты, обойти коллег, расти быстрее, чем вы могли вообразить, и добиться истинного счастья и самореализации. Этот ежедневник – ваш проводник на этом пути.

Конечно, все мечтают об успехе. Но лишь немногие вырабатывают правильное мышление, задают реалистичные приоритеты, размышляют, что для них важно, и оценивают свою повседневную жизнь и достижения по значимым критериям, которые стимулируют рост. Я обнаружил, что большинство людей не знает даже базовых стратегий планирования и принципов определения приоритетов для достижения долгосрочного успеха. Ежедневник даст вам выверенный стратегический подход к развитию и достижению целей, чтобы вы использовали подходящую модель мышления и применяли принципы высокой результативности в повседневной жизни.

## КАК СОЗДАВАЛСЯ ЭТОТ ЕЖЕДНЕВНИК

Более двадцати лет я каждый день размышлял, как вывести людей на следующий уровень успеха и жизненного опыта – чтобы они добились высокой результативности во всем, что они делают. Это призвание всей моей жизни как писателя, исследователя, тренера и сертифицированного коуча по высокой результативности. Моя увлеченность и многочисленные исследования показали, что между успешными людьми и всеми остальными имеются важные отличия. Многие из них я перечислил в своей книге «Путь выдающихся людей. Убеждения, принципы, привычки», которая служит замечательным дополнением к этому ежедневнику.

На протяжении всей моей карьеры я имел честь работать с выдающимися предпринимателями, управленцами, олимпийскими чемпионами, звездами шоу-бизнеса и общественными деятелями. Разумеется, у каждого из них были свои особенности, предпочтения и цели. Но *всех их объединяло* глубочайшее желание проявить себя с лучшей стороны, страстная любовь к жизни, потребность постоянно учиться и искреннее стремление мудро использовать время, чтобы в конце концов выиграть битву. На первый взгляд задача была невыполнимой, но, к счастью, мне удалось разобраться в том, как они мыслят, как проживают каждый день, как оценивают и реагируют на свои достижения. Все эти знания я включил в ежедневник в доступном и мотивирующем формате.

Вы не найдете случайных цитат об успехе на этих страницах. Перед вами настоящая «рабочая лошадка»; каждое слово призвано помочь вам усовершенствовать образ мыслей, спланировать следующий шаг, отслеживать то, что важно, и по-настоящему понять себя. Этот ежедневник создан для людей, которые хотят засучить рукава и делать все необходимое для успеха каждый день, каждую неделю

и каждый месяц. Он опирается на практику, научные факты и мой опыт ведущего коуча по высокой результативности. Я знаю, что принципы, изложенные на этих страницах, работают, потому что я проверил их на собственном опыте, как и на опыте моих клиентов. Кроме того, основные постулаты, а также некоторые методы оценки опираются на многочисленные результаты крупнейшего в мире исследования высокорезультативных работников. Над этим исследованием работали Институт высокой результативности, многие выпускники и участники популярной в США Программы позитивной психологии Университета Пенсильвании.

Однако этот ежедневник опирается не только на теорию. Я проверял его на практике в течение трех лет. Я предложил его многим своим лучшим клиентам и друзьям: матери шестерых детей, молодому предпринимателю-стартаперу, CEO компании из списка Fortune 50, олимпийскому чемпиону, знаменитому видеоблогеру на YouTube, автомеханику, HR-менеджеру компании с 5000 сотрудников, радиоведущему, медиамагнату и двум миллиардерам. Результаты ошеломили всех нас. Все эти люди стали более счастливыми, внимательными, вовлеченными и успешными. Им наконец удалось стратегически осмыслить свою жизнь. Понять себя. Улучшить свое здоровье. Исправить отношения с окружающими. Быстрее добиваться цели. Впервые в жизни действительно раскрыть свой потенциал. Все были *в восторге* от ежедневника и улучшили свои показатели по HPI-II – профессиональной, научно подтвержденной оценке высокой результативности, которую часто называют индикатором высокой результативности (High Performance Indicator Assessment)\*. Это значит, что они серьезно повысили свои результаты в областях, которые наиболее важны для долгосрочного

---

\* Бесплатно оценить свой уровень можно на сайте [HighPerformancePlanner.com](https://www.HighPerformancePlanner.com).

успеха: стремление к пониманию, генерирование энергии, обдумывание необходимости, повышение продуктивности, оказание влияния и проявление смелости. Их рост и достижения превзошли самые смелые ожидания. И вам я обещаю те же результаты, если вы сдержите слово и будете использовать ежедневник каждый день.

## СТРАНИЦЫ

В ежедневнике четыре типа страниц: ежедневный, еженедельный, ежемесячный обзор и ежемесячная подготовка.

Основу ежедневника составляют ежедневные страницы, которые, как вы увидите, включают УТРЕННИЙ НАСТРОЙ и верхние строки, определяющие ваш день, а также вечерний обзор и оценку. Кроме того, сюда входит ежедневное расписание. Обязательно заполняйте «Утренний настрой» и выбирайте три основных приоритета/цели каждое утро, перед тем как приступить к работе.

Правая колонка ежедневной страницы – это ВЕЧЕРНИЙ ДНЕВНИК, и именно он поможет вам добиться высокой результативности. Здесь вы запишете свои победы, уроки и благодарности за день. Тут же вы оцените себя по шести привычкам высокой результативности, которые напрямую связаны с долгосрочным успехом. ОЦЕНКА ПРИВЫЧЕК поможет вам быстро составить представление о своих привычках высокой результативности.

Еженедельные страницы помогают вспомнить лучшие моменты, а также проблемы, трудности и уроки, усвоенные за неделю. Кроме того, на этих страницах вы найдете два эффективных инструмента оценки: один для всех основных сфер жизни и один для привычек высокой результативности. Лично я считаю, что еженедельные страницы полностью изменили мое отношение к жизни.

Ежемесячные страницы помогут осмыслить уроки, полученные за месяц, вспомнить долгосрочные цели и оценить основные сферы

вашей жизни. Благодаря им вам будет легче планировать работу над важными проектами, а также события и дедлайны на ближайший месяц. Все это позволит вам как следует подготовиться и добиться блестящих результатов.

По сути, ежедневник поможет вам осмыслить каждый день жизни на ближайшие 60 дней. Не забудьте заказать новые ежедневники до того, как заполните этот.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

С этого момента вы будете знать, что мы с вами начинаем утро одинаково – заполняя этот ежедневник. И заканчиваем свой день, делая записи в нем. Поэтому будем считать, что мы в одной команде. Где бы вы ни были, мне бы хотелось думать, что, пока я заполняю свои страницы, где-то во вселенной – в другом месте и другом времени – вы делаете то же самое. Помните, что я ваш друг и союзник на пути к высокой результативности. Ведь именно так я отношусь к вам.

Если вы захотите услышать голос, который вас поддержит и приободрит, подпишитесь на мой подкаст The Brendon Show. Если захотите получить дополнительные сведения по теме, вы найдете рассылку, книги, видеоролики, онлайн-курсы, прямые трансляции мероприятий, услуги коучинга и расписание занятий в мастермайнд-группах на сайте HighPerformancePlanner.com. Какую бы поддержку вы ни искали, у нас найдется для вас необходимый инструмент или ресурс.

В завершение мне бы хотелось поблагодарить вас за то, что вы выбрали этот ежедневник. Как бы мне хотелось, чтобы вы уже сейчас осознали, как изменится ваша жизнь, если вы будете пользоваться им каждый день. В одном я уверен: всего через месяц использования вы почувствуете разницу. Надеюсь, вы поделитесь своим опытом и результатами в социальных сетях.

**Брендон Берчард,**

создатель ежедневника высокой результативности,  
автор книги «Путь выдающихся людей.  
Убеждения, принципы, привычки»,  
CEO Института высокой результативности

# НАЧАЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Используйте методы оценки, предложенные далее, чтобы проверить, насколько вы результативны в основных сферах жизни и насколько эффективны ваши привычки. Вы сможете проводить оценку еженедельно и ежемесячно, чтобы отслеживать свои достижения и рост.

# ОБЩАЯ ОЦЕНКА ОСНОВНЫХ СФЕР ЖИЗНИ

Оценка поможет вам найти важнейшие области жизни, которые нуждаются в совершенствовании. Цель состоит не в том, чтобы отразить все нюансы, а в том, чтобы осмыслить свою жизнь в целом. Не заостряйте внимание на формулировках. Достаточно получить общее представление о том, как вы оцениваете себя по каждой категории за прошедшие 30 дней. После того как вы закончите, запишите в дневнике свои мысли относительно ваших результатов и каждой сферы жизни. Если результаты покажутся вам низкими, это значит лишь, что той или иной сфере требуется уделить чуть больше внимания. Совершенствование требует времени. Поставьте себе цели, обзаводитесь новыми привычками, проявляйте терпение и упорство на пути к новому уровню результативности. Вы сильнее, чем вы думаете, и будущее готовит вам массу приятных сюрпризов.

Категории

Оценка (1 = скорее нет, чем да; 10 = я молодец)

<b>ЗДОРОВЬЕ</b> Я регулярно забочусь о себе, чтобы всегда быть в форме. Я хочу улучшить свое физическое и эмоциональное здоровье (общее самочувствие), чтобы каждый день чувствовать себя энергичным и сильным. Я стараюсь правильно питаться, высыпаться и заниматься спортом, чтобы мне хватало сил и энергии наслаждаться жизнью, преодолевать трудности и использовать открывающиеся возможности.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>МЫСЛИ/ЭМОЦИИ</b> Я позитивно смотрю на жизнь. Радость и душевный покой – мои приоритеты; они необходимы, чтобы получать позитивный опыт и находиться в здоровых отношениях. Я точно знаю, какие эмоции, энергия и внимание мне нужны в жизни, и стремлюсь к ним.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК</b> Я чувствую глубокую и доверительную душевную связь со своей второй половинкой. Я испытываю чувство любви и благодарности. Я проявляю терпение, уважение и внимание к нуждам партнера. <i>Если вы одиноки:</i> каждый день я проживаю с открытым сердцем и проявляю сопереживание и любовь к окружающим.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>СЕМЬЯ</b> Я активно участвую в жизни семьи. Я выстраиваю глубокие связи, а также радостные, позитивные отношения с членами семьи, с которыми всегда нахожусь в контакте. Я люблю свою семью и делаю для нее все, что могу. Я стараюсь прощать близким ошибки и проявлять сопереживание.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ДРУЗЬЯ</b> Мой ближайший круг друзей приносит радость в мою жизнь. Я стараюсь общаться с позитивными людьми и делаю все, что в моих силах, чтобы проявлять положительные эмоции и искренность в отношениях с людьми. Я провожу с друзьями достаточно времени.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>МИССИЯ</b> Я чувствую себя ясным, заряженным энергией и удовлетворенным своей работой и вкладом в мир. Я полагаю, что мой труд ценен и отражает мои лучшие усилия и вклад в общий результат. Я действительно заинтересован и взволнован тем, что я делаю; это похоже на миссию, призвание или цель.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ОПЫТ</b> Я заранее планирую особый опыт – поездки, приключения, социальные мероприятия, время для общения или тишины и одиночества, – чтобы радоваться жизни. Я уделяю достаточно времени любимым занятиям, включая хобби, увлечения и цели помимо работы.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ДУХОВНОСТЬ</b> Я живу настоящим и бодр духом. Я верен своим убеждениям, веду себя последовательно, все мои решения и действия продиктованы моей верой и ценностями.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ФИНАНСЫ</b> Я ответственно подхожу к финансовым вопросам. Я откладываю деньги на будущее. Я развиваю навыки, необходимые для того, чтобы зарабатывать больше. Я доволен своим образом жизни и наслаждаюсь тем, что я создал и заработал.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ОБУЧЕНИЕ</b> Я любознателен и интересуюсь миром, который меня окружает. Я постоянно учусь новому. Я задаю вопросы, познаю себя и других. Я составил для себя учебный план, чтобы развивать навыки, необходимые для успеха.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ИТОГО: \_\_\_\_\_

КАК УЛУЧШИТЬ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ:

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  