

ГАЙД · AXIS

Неделя без тревоги

15 минут — и в голове тихо



ЗНАКОМО?

Почему неделя ускользает

01 Всё держится в голове

02 30 задач вместо главного

03 Нет итогов

Пять коротких шагов —
и неделя на месте.

1

3 мин

Выгрузи голову

Выпиши всё подряд: дела, мысли, «надо бы».

Не сортируй —
просто сними с головы.

Лист или заметки — как удобно.

2

3 мин

Выбери 3 цели

Что сделает неделю удачной,
даже если остальное не успею?

- Сдать курсовую
- 3 тренировки
- Ложиться до 00:00

Три — это достаточно.

3

4 мин

Разложи по дням

На каждый день — одно главное и 2–3 мелких.

Один день оставь пустым:
это запас.

Неделя не обязана быть забитой.

4

2 мин

1–3 маленькие привычки

Выбери то, что точно получится.

«10 минут прогулки», а не
~~«бегать каждый день»~~

Пропустил день — начни снова. Без вины.

5

1 мин

Вечерняя минута

Три вопроса себе:

- Что я сделал?
- Какая сегодня энергия?
- За что я благодарен?

Одна минута вечером.

Целая неделя под контролем.

Твой ритуал

☐	Выгрузить голову	3 мин
--------------------------	------------------	-------

☐	Выбрать 3 цели	3 мин
--------------------------	----------------	-------

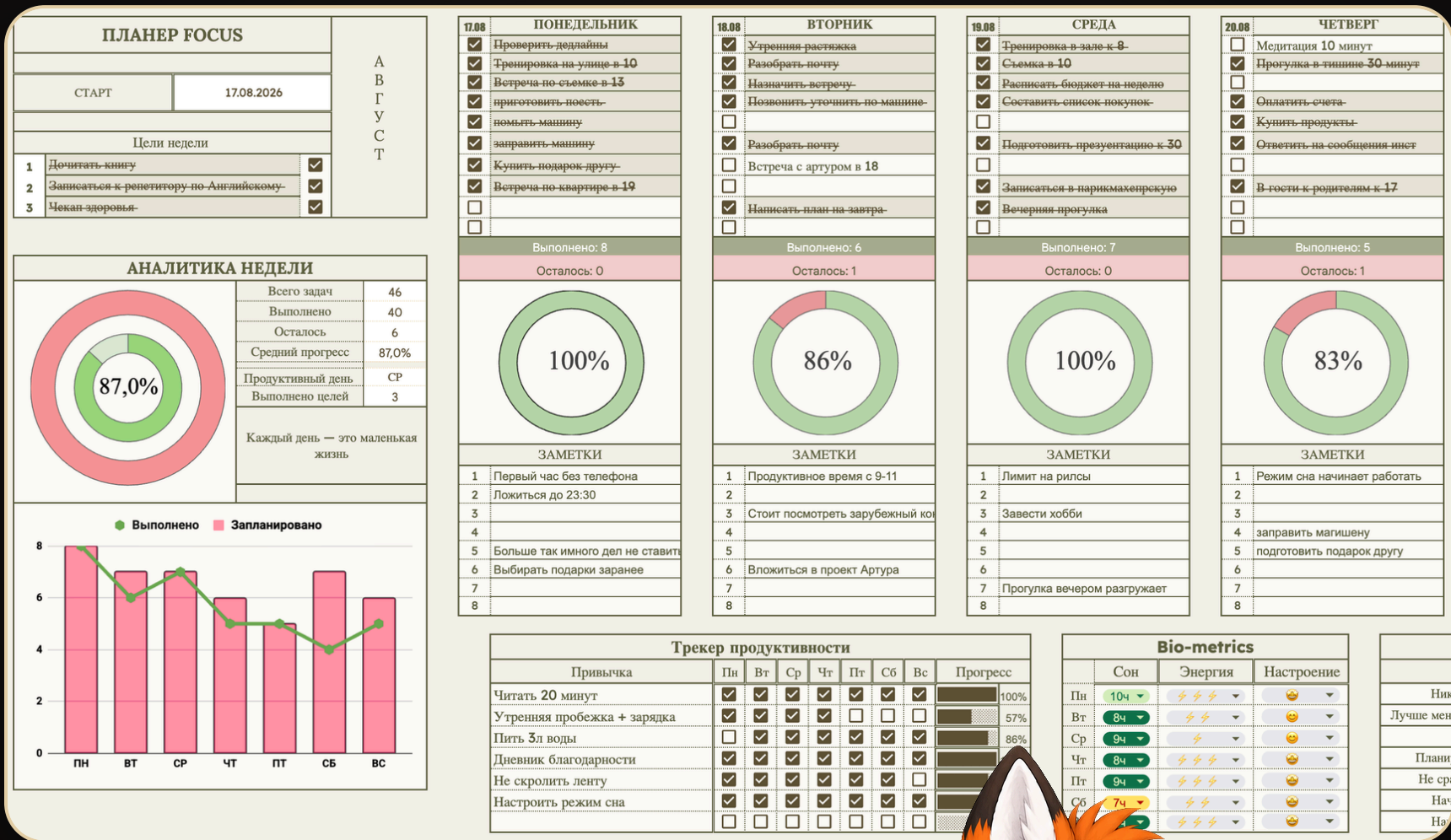
☐	Разложить по дням	4 мин
--------------------------	-------------------	-------

☐	Выбрать привычки	2 мин
--------------------------	------------------	-------

☐	Вечерняя минута	1 мин каждый вечер
--------------------------	-----------------	-----------------------

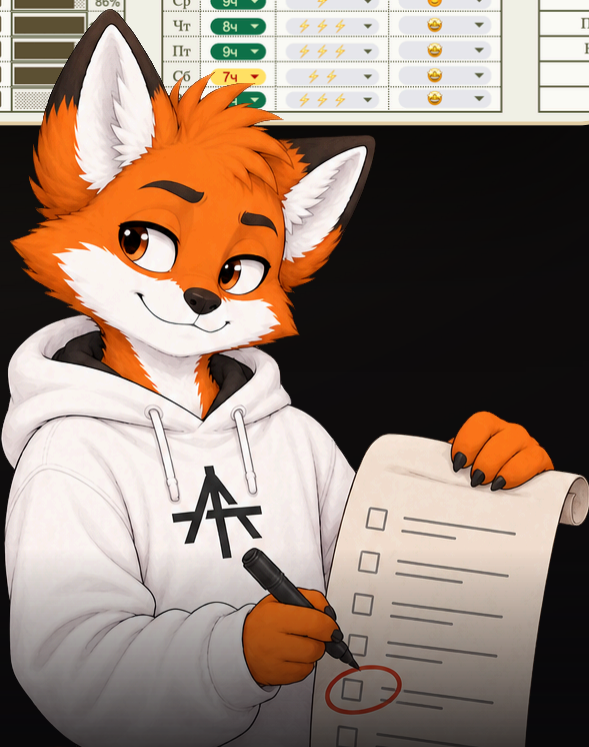
Сохрани скрин.

Всё это уже собрано в AXIS FOCUS



- 3 цели недели
- Задачи по дням
- Привычки
- Вечерняя минута

Прогресс считается сам.



Забрать планер → axisplanner.ru