



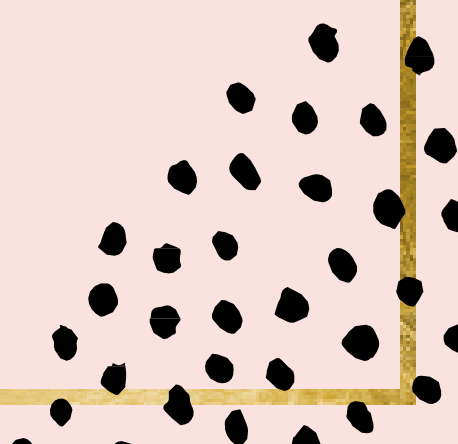
*perfect 2019*

savjeti i trikovi za savršenu 2019

#zenskirokovnik

# zadržaj

UVOD.....	3.
KAKO EFIKASNO KORISTITI PLANERE ZA ORGANIZIRANJE VREMENA.....	4.
SAVJETI I TRIKOVI KOJI ĆE VAM POMOĆI DA OSTVARITE SVOJ MAKSIMUM UZ PRAVILNU UPOTREBU PLANERA I DA NAUĀITE PLANIRATI.....	6.
POBOLJŠAJTE KVALITETU SVOG ŹIVOTA UZ POMOĆ PLANERA.....	8.
PRAVILNO PLANIRANJE.....	10.
ZBOG ĀEGA JE PLANIRANJE VAŹNO ZA USPJEH.....	11.
5 SAVJETA ZA USPJEŠNO KORIŠTENJE PLANERA.....	14.
ZAKLJUĀAK.....	16.



# Drage naše,

Planeri su jedan od najboljih načina da organizirate svoje vrijeme i ostanete organizirani tijekom cijele godine. Znam što mislite: u današnje vrijeme, ima li uopće smisla koristiti klasične papirnate planere?

Ako mene pitate, odgovor je: itekako! Istraživanja su potvrdila da ljudi koji zapisuju svoje ciljeve i planove postižu mnogo više od onih koji to ne čine. Eto! A tko ne želi postići više?

Kao i kod većine inteligentnih, zaposlenih žena, koje imaju velike ciljeve i mnogo velikih ideja, uza sve što se događa u vašoj glavi (i vašem životu), postoji mnogo toga što vam može odvući pažnju i lako možete izgubiti fokus. Ako nemate jasnu viziju onoga što želite postići, ako ne zacrtate jasan put i ne ostavite dovoljno vremena za svoje ciljeve, malo je vjerojatno da ćete ih ostvariti. Planeri su odličan način da jasno sagledate svoje ciljeve i ne skrenete s puta na kojem želite biti.

*Vaš Ženski rakavnik*

# KAKO EFIKASNO *koristiti planere* ZA ORGANIZIRANJE VREMENA

---

Pristupite planiranju aktivnosti kao zabavnom novom hobiju. Neka vam upisivanje novih sastanaka, zadataka i proslava u vaš novi planer predstavlja zadovoljstvo. Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći da efikasno koristite i organizirate svoj planer!

## **Nabavite planer koji najbolje odgovara vašem stilu**

Kad govorimo o planerima za dnevne aktivnosti, mogućnosti izbora su neograničene. Stoga potražite pravog suputnika koji će pratiti vaš tempo i odaberite planer koji najbolje odgovara vašem stilu kad je riječ o organiziranju vremena.

## **Različite boje za različite aktivnosti**

Nabavite gomilu markera u različitim bojama na početku svake godine i odaberite boje kojima ćete označiti različite aspekte svog života. Možete ih podijeliti na kategorije, npr. ispiti ili školske obaveze, posao, sastanci, društveni život itd. To će vam omogućiti da se učinkovito fokusirate na odabranu aktivnost i neće vas obeshrabrivati kao pogled na hrpu obveza ispisanih jednoličnim, crnim slovima. Odlična ideja su i **naljepnice** kojima možete ukasiti i personalizirati izgled svog omiljenog planera.

## **Koristite stranice za mjesečni i dnevni pregled**

Zahvaljujući mjesečnom pregledu obveza, moći ćete lako vidjeti kako stojite s vremenom tijekom tjedna, preko vikenda, itd. Slično je s tjednim pregledom. Tjedni pregled obveza omogućit će vam da organizirate svoje aktivnosti tijekom tjedna za razliku od općenitog, mjesečnog pregleda, koji je namijenjen samo za veće poslove i važne planove.

## Dodajte motivacijske citate

Još jedan od načina da ukasite planer su citati. Odaberite omiljene citate i ispišite ih na samoljepljive *post-it* listiće. Zatim ih zalijepite u planer kao tjedne motivacijske citate koji će vas ohrabrivati i poticati! Također ih možete vlastoručno zapisati kao malu inspiraciju za tjedan pred vama. U našim planerima i rokovnicima već imate motivirajuće citate ali uvijek možete napisati one koji vas osobno najviše motiviraju. Dodatnu inspiraciju možete potražiti na instagramu, pinterestu ili na web shopu [www.zenskirokovnik.com](http://www.zenskirokovnik.com)

## Koristite *post-it* listiće!

Upisivanje dnevnih zadataka ili popularnih *to-do* lista u planer već mi je postalo navika, ali često nemam dovoljno mjesta na stranici. Zbog toga su *post-it* listići postali moj najbolji prijatelj! Mogu ih lako zalijepiti na stranicu, u prostor predviđen za određeni dan, a dolaze u različitim veličinama – za sve što vam može pasti napamet.



# savjeti & trikovi

## KOJI ĆE VAM POMOĆI DA OSTVARITE SVOJ MAKSIMUM UZ PRAVILNU UPOTREBU PLANERA I DA NAUČITE PLANIRATI

Možda ste već odlučili početi koristiti planer kako biste uvijek bili organizirani. Ako želite obaviti sve što morate, voditi računa o poslovnim obvezama i uživati u kvalitetnom vremenu s voljenima bez grižnje savjesti, jednostavno morate imati planer. Kada naučite kako efikasno koristiti planer, moći ćete iskoristiti dan na najbolji mogući način uz pomoć tehnika za upravljanje vremenom i, što je najbolje od svega, svesti stres na minimum!

Pogledajte sljedeći popis najboljih savjeta i trikova koji će vam pomoći da ostvarite svoj maksimum uz pravilnu upotrebu planera i savladate vještinu planiranja:

### **Koristite stranice za mjesečni pregled**

Inspire me planer ima dio posvećen mjesečnom pregledu. Ovdje, na stranice za mjesečni pregled, možete upisati obveze koje se ne mijenjaju, poput redovnih sastanaka, rođendana, godišnjica, posebne prilike poput vjenčanja ili nekih drugih događaja za koje unaprijed znate datum ili termin. U Ženskom rokovniku za mjesečno planiranje možete koristiti rubriku Posebne prigode.

### **Koristite stranice za tjedni pregled**

Uživam u tome kada nedjeljom navečer sjednem, uzmem svoj planer i pogledam što me čeka idući tjedan. To je prilika da isplaniram veće obveze ili niz zadataka. Na primjer, što se mene tiče, možda ću zabilježiti: „napisati e-mailove“ ili „vrijeme za objave na Facebooku“. Stranice za tjedni pregled možete koristiti i za osobne stvari, npr. „kupiti mlijeko“, „roditeljski sastanak“, „poslati pozivnice“ i slično. Tjedni pregled također mi služi za podjelu obveza na sate ili manji broj zadataka, tako da ih mogu označiti kvačicom ili prekrižiti kad ih obavim. Sjajan je osjećaj prekrižiti stvari na popisu obveza!



### **Definirajte konkretne korake**

Kada planirate dan na tjednom pregledu, navedite konkretne korake. Umjesto „obaviti telefonske pozive“ napišite „nazvati Mirtu i dogovoriti ručak“. Ako znate što točno želite napraviti, vjerojatnije je da ćete to i napraviti! To vam također pomaže odrediti koliko vam vremena treba da biste nešto obavili.

### **Vaš planer nije vaš telefon**

Dok pišem o tome kako su planeri sjajna stvar, nisam zaboravila da živimo u 2018. g. SVI upisujemo sastanke i bilješke u svoje telefone. Nažalost, vaš planer ne može vam slati podsjetnike i ne može javiti vašem pametnom satu da počne vibrirati 15 minuta prije nego što morate krenuti.

Važne stvari koje jednostavno ne smijete zaboraviti svakako upišite u kalendar na telefonu radi takvih podsjetnika. To vrijedi i za bilješke, kao što sam već spomenula – no, uvijek prepisite važne bilješke s telefona u planer.

# POBOLJŠAJTE KVALITETU SVOG ŽIVOTA *uz pomoć planera*

---

Bez obzira na vašu trenutnu situaciju na poslu ili metodu kojom se služite kako biste ostali organizirani, ono što je za mene produktivan dan ne mora nužno vrijediti i za vas. Bez obzira na to, podijelit ću s vama nekoliko savjeta o tome kako da vam dani budu produktivni i inspirativni ako ste zaposlena mama s malom djecom, koja se trudi ispuniti njihove potrebe i pritom raditi zahtjevan posao:

## **Započnite dan bez tehnologije**

Većina nas vjerojatno dočeka kraj dana surfajući na mobitelu u krevetu. Tako i zadrijemamo pa, dok se u snu okrećemo na bok, mobitel nam ispadne iz ruku ravno na nos! Mobitel je svakako prva stvar za kojom ćemo posegnuti kad se probudimo.

Možda da uzmete koju minutu prije nego što zaronite u e-poštu, odgovorite na poruke koje ste dobili od sinoć ili odete na Facebook? Pustite opuštajuću muziku i uživajte u šalici kave. Ako ne pijete kavu, uzmite si nekoliko minuta, zatvorite oči i duboko dišite, napravite kratku meditaciju ili poslušajte muziku. Odvojite li malo vremena za sebe ujutro, to će pozitivno utjecati na cijeli dan. Vjerujte mi!

## **Planirajte vrijeme za razonodu**

Ne provjeravajte e-poštu svakih nekoliko minuta. To je gubljenje vremena i JAKO vas dekoncentrira. Ako niste neurokirurg ili ne radite neki drugi posao o kojem ovise životi, e-mailovi mogu čekati. Osim toga, steknete li naviku da odmah odgovarate na poruke, to će se od vas i očekivati.

---



## Držite se rutine

Kad planirate kako ćete iskoristiti vrijeme, najbolje je držati se rutine. U subotu navečer (ili u nedjelju, ponedjeljak, kad god vam odgovara) sjednite i isplanirajte sljedeći tjedan. Dnevne obveze možete isplanirati i dan ranije, navečer, a to će vam pomoći da ne zaboravite što vam je cilj.

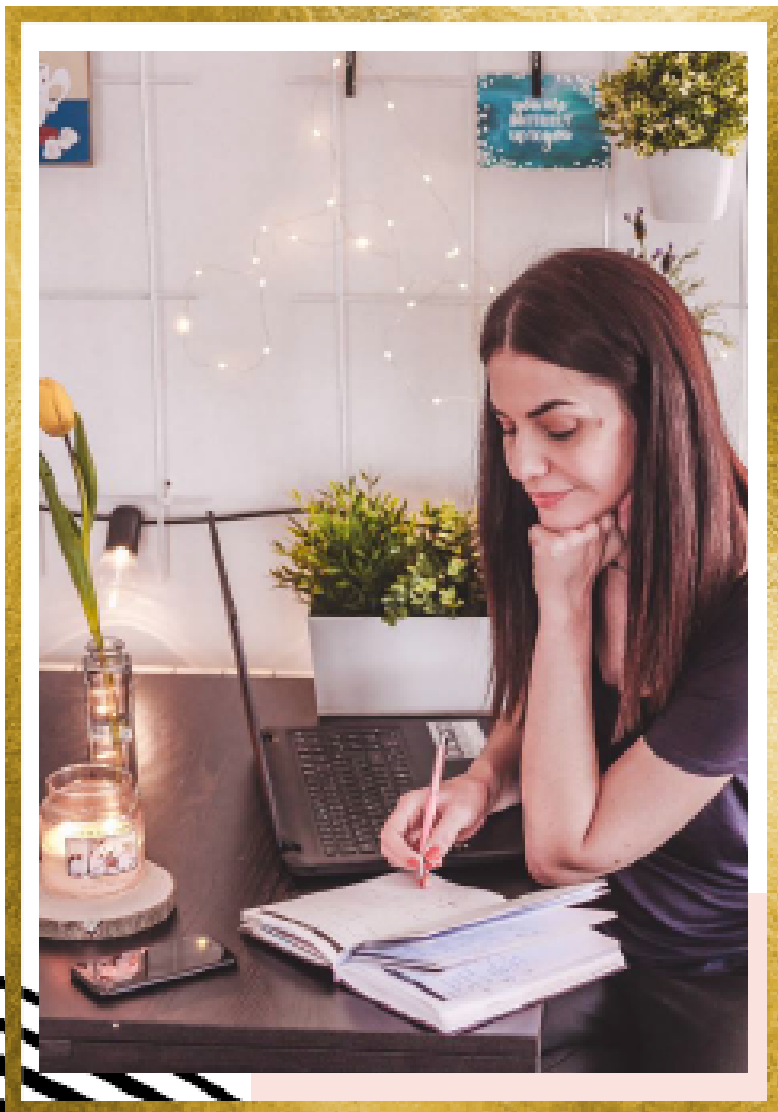
No, što god odlučili, držite se zadane rutine.

## Odvojite vrijeme za sebe

Vrijeme koje trebate odvojiti za sebe je posljednja stvar na ovom popisu jer, iskreno, to je vjerojatno i najvažniji savjet. Nećete moći kvalitetno brinuti o drugima ne budete li brinuli o sebi. Ne vrijedi li to za sve nas? Sretna žena, sretan život. Nitko nije sretan ako mama nije sretna! Pa i tijekom leta avionom, masku s kisikom prvo ćete staviti sebi, prije nego što pomognete suputniku.

Svakog dana odvojite vrijeme za nešto što volite raditi. Što se mene tiče, volim predvečer leći na kauč sa sinom, odrijemati ili gledati neku TV emisiju (možda i stoti put). Nemam razloga osjećati kako bih trebala raditi nešto drugo, pogotovo ako sam predvidjela vrijeme za to u svom dnev





“Ljudi koji ne planiraju kako ostvariti uspjeh zapravo planiraju kako ostvariti neuspjeh.”

## PRAVILNO PLANIRANJE

Ako i najbolji planovi često propadnu, zašto uopće bilo što planirati unaprijed?

Zato što vam pravilno planiranje pomaže da osmislite buduće aktivnosti, organizirate misli i pripremite se za dobro i za loše, za sve što može poći po zlu. Osim toga, teško se snaći kad ste pod pritiskom i kad se sve raspada.

To je jednostavan recept za uspjeh, koji naglašava sljedeću ideju: ljudi koji ne planiraju kako ostvariti uspjeh zapravo planiraju kako ostvariti neuspjeh.

# ZBOG ČEGA JE PLANIRANJE *važno za uspjeh*

---

Ne treba posebno napominjati da, ako ne planirate kako ostvariti uspjeh, zapravo planirate kako ostvariti neuspjeh. U tim će se riječima prepoznati svatko tko je doživio bilo kakav neuspjeh. To vrijedi za brojne novogodišnje odluke kojih se nismo uspjeli pridržavati, bilo da je riječ o novoj vještini koju smo željeli steći, programu vježbanja ili promjeni načina prehrane. Ukratko, evo razloga zbog kojih mislim da je planiranje ključ uspjeha.

## **ZAŠTO PLANIRATI?**

Mnogi smatraju da je planiranje dosadno, a ima i onih koji ga doživljavaju kao „gnjavažu“. Međutim, ako mu se pravilno pristupi, planiranje se može pokazati kao vrlo vrijedan korak za sve nas. Bez pravilnog i odgovarajućeg planiranja, brzo će se pojaviti dobro poznati simptomi koji nam govore da polako klizimo natrag u naš uobičajen nezadovoljavajući svakodnevni ritam.

Pravilno planiranje izuzetno je važno jer nas potiče da ostvarujemo ciljeve koje smo si zadali, ali i zato što nam omogućuje da ih podijelimo na manje korake i manje ciljeve koji su lakše ostvarivi.

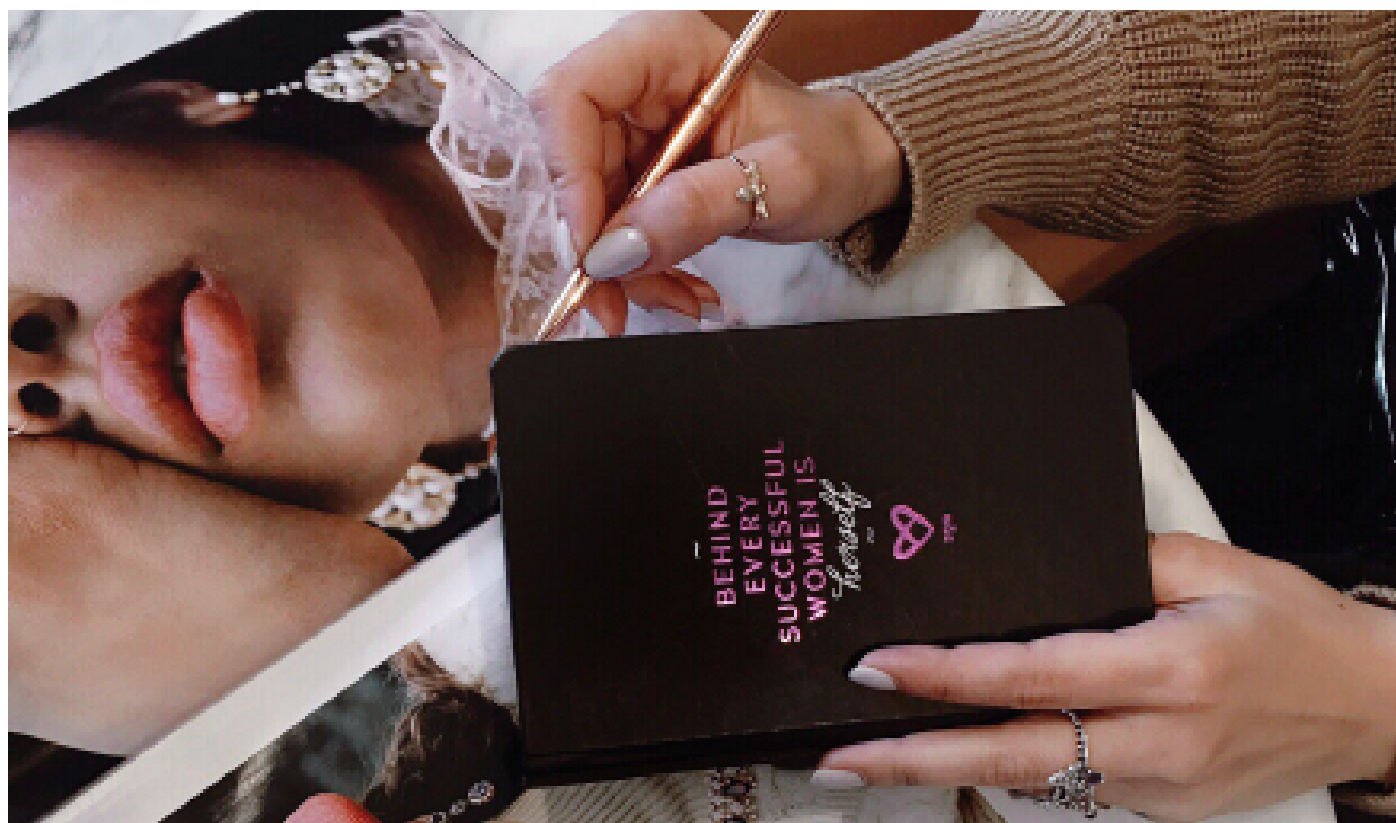
Planiranje se možda ne čini kao nužan korak na putu do uspjeha, ali, jednom kad počnete koristiti prednosti planiranja, vidjet ćete da je ono zapravo ključno za sva područja vašeg života. Planiranje nam pomaže da jasno sagledamo što moramo napraviti, koje ciljeve želimo ostvariti i koliko vremena će nam biti potrebno ili koliko ćemo vremena potrošiti na ostvarivanje tih ciljeva.

Jako je važno naglasiti da je planiranje povezano s pravilnim upravljanjem vremenom jer motivira osobu koja planira da odvoji potrebno vrijeme za konkretan zadatak prije nego što prijeđe na idući. Takvi samonametnuti rokovi predstavljaju zdravu motivaciju, što je posebno važno za ljude sklone odgađanju obveza.

## **PREDNOSTI PLANIRANJA**

Planiranje nam pomaže osmisliti smjernice ili pak vremenske okvire za ostvarivanje ciljeva koje smo si zadali, poput zemljopisne karte za lakše snalaženje. Najveća prednost takve karte leži u tome što se ona lako prilagođava konkretnim situacijama. Planiranje putovanja tijekom godišnjih odmora najbolje pokazuje važnost planiranja.

Svi se susrećemo s različitim oblicima planiranja. Bilježimo sve što moramo obaviti prije nego što krenemo na put, što želimo raditi na odmoru ili mjesta koja ćemo posjetiti. Često planiramo i troškove. Planiranje nam može pomoći da izbjegnemo goleme količine stresa i frustracija. I osigurati ugodniji odmor s našim suputnicima. Čak i kad je riječ o kućnom budžetu, primijeni li se na financije, planiranje vam može pomoći da izbjegnute prekomjerne nepotrebne troškove. To pak omogućuje uštede, što znači i više novca za ostvarivanje kratkoročnih i dugoročnih financijskih ciljeva.





“Dokazano je da planiranje pridonosi poslovnoj učinkovitosti i boljem društvenom životu te povećanju produktivnosti općenito.”

## REZULTATI PLANIRANJA

Jednom kad otkrijete prednosti planiranja, ono će postati važan dio vašeg života. Refleksna i instinktivna reakcija na nove situacije ili zadatke. Dokazano je da planiranje pridonosi poslovnoj učinkovitosti i boljem društvenom životu te povećanju produktivnosti općenito. Planiranje vam omogućuje da ostanete usredotočeni na glavni plan i vratite se na ono što ste izvorno zamislili bez obzira na stvari koje vam odvlače pažnju.

Nema sumnje u to da različite faze planiranja uključuju različite promjene i prilagodbe. Kada imate plan, moći ćete ga prilagoditi promjenjivim okolnostima i ostati usredotočeni na zacrtane ciljeve, što je velika prednost u odnosu na potpuno neplanirane situacije. Brza dorada plana često će biti dovoljna te obično neće zahtijevati nikakav veći napor. Sve te prednosti planiranja proizlaze iz same prirode planiranja.

Planiranje je postupak koji u praksi povezuje ciljeve i vremenski raspored za ostvarivanje ciljeva. Proces planiranja je prilagodljiv i fleksibilan te može uključivati velike i male planove. Upravo iz tog razloga, tvrtke i organizacije oslanjaju se na kratkoročne i dugoročne planove za ostvarivanje svojih misija i vizija. U konačnici, to promiče produktivnost i učinkovitost te utvrđuje korake na putu prema krajnjem cilju što ga neka organizacija želi ostvariti.

# 5 savjeta ZA USPJEŠNO KORIŠTENJE PLANERA

Vaš planer sam po sebi ne jamči uspješno planiranje. Tajna uspješnog planiranja ne leži samo u vrsti planera koji ćete odabrati. Da budemo potpuno iskreni, vaš planer ne može napraviti ništa kako bi vas pretvorio u osobu koja zna učinkovito i uspješno planirati.

**Planeri vam mogu POMOĆI da unesete više reda u svoj život.**

Oni su upravo nevjerojatno koristan alat koji će vam pomoći da se organizirate, i to bolje nego što ste mislili da je to moguće.

Možda ste jedna od onih osoba koja je pokušala s različitim planerima i metodama organiziranja, započinjali i odustajali više puta, a ipak ste i dalje neorganizirani. Čini se da ništa ne daje rezultate. I ja sam bila ta osoba. Koristila sam različite planere i metode planiranja ali nisam postizala rezultate koje sam priželjkivala.

A onda sam shvatila da problem leži u načinu razmišljanja.

Ne budete li svjesni problema koji se javljaju kao prepreke uspješnom planiranju, imat ćete mnogo neutemeljenih očekivanja. Budete li vjerovali u to se sve frustracije i gluposti mogu izbjeći uspješnim planiranjem, pomislit ćete da ste vi jedina osoba kojoj to ne polazi za rukom.

Kako promijeniti način razmišljanja, tako da korištenje planera stvarno pridonese vašem uspjehu? Primijenite li sljedeće tehnike, koje će vam pomoći da planiranju pristupite s realnim očekivanjima i na pravilan način, moći ćete se efikasno i uspješno organizirati uz pomoć planera.

### **1. Ne zaboravite, vi to možete.**

Stvar je sasvim jednostavna. Imate sposobnost i imate želju. Hoću reći, biste li ovo čitali da vas uopće nije briga? Naš je mozak programiran tako da cijelog dana proizvodi misli. Neke su dobre, a neke loše. Ključ je u tome da ne dopustimo našim mislima da određuju što moramo i što želimo napraviti.

### **2. Pogrešaka će SIGURNO biti.**

Stanite na tren. Sjetite se, nismo savršeni. Prema tomu, ono što stvorimo također može imati mana. Što vam prvo padne na pamet kada pogriješite? Da ste gubitnik? Da jednostavno niste u stanju nešto napraviti kako treba? Ne možete podnijeti pomisao na takvu strašnu, očitu pogrešku u vašim krasnim, savršenim bilješkama! Prihvatite svoje pogreške, pristupajte im s dozom humora i ljubavi.

### **3. UVIJEK vodite bilješke, baš svaki dan.**

Život sa sobom nosi divna iskustva, poput druženja s prijateljima, putovanja, preseljenja u novi stan, novih poslova, itd. To će vam sigurno odvlačiti pažnju. I to je sasvim normalno! Naravno, morate posvećivati više pažnje svom životu nego svom planeru.

### **4. Dajte si vremena da pronađete metodu koja vam najviše odgovara**

Možda ćete morati potrošiti mnogo vremena kako biste pronašli metodu koja daje najbolje rezultate. Postoji mnoštvo različitih pristupa, a svaka metoda naglašava različite aspekte kako bi vam pomogla da se lakše organizirate. Možda će vam trebati neko vrijeme da odaberete metodu koja vam najbolje odgovara. Isto tako, možda ćete shvatiti da su vam potrebni različiti planeri za različite aspekte života.

### **5. Bitno je da počnete.**

Prestanite razbijati glavu, počnite djelovati i zaplešite prema naprijed! Molim vas, koristite planer kad god možete, na bilo koji način. Ako ništa ne poduzmete, ništa nećete ni postići. Ako se budete grizli zbog pogrešaka koje se događaju svima koji koriste planere, isto tako nećete ništa postići. Kad se budete loše osjećali, kad budete obeshrabreni, sjetite se da ne morate slušati takve misli koje vam govore da odustanete. Prihvatite ih takve kakve jesu i samo nastavite dalje.



# ZAKLJUČAK

Kad imate planer u koji možete zaviriti, možete vidjeti što ste planirali napraviti tijekom dana i što ste uspjeli ostvariti. Tako je lijepo vidjeti sve one kvačice koje govore da ste ispunili svoje ciljeve! Ne zaboravite se pohvaliti za sve što ste napravili. Dakle, možemo reći da važnost planiranja daleko premašuje njegove navodne nedostatke.

Uzmemo li obzir činjenicu da se male i velike organizacije služe planiranjem kao alatom za ostvarivanje svojih ciljeva i rasta, zamislite na koje sve načine možemo poboljšati svoje živote uz pomoć planiranja. Ne zaboravite da nisu svi poduzetnici isti. Tuđe potrebe, rokovi i obveze mogu se razlikovati od vaših. Nadamo se da će vam jedan ili više naših trikova i savjeta o korištenju planera pomoći da bolje iskoristite svoje vrijeme i budete produktivniji! Možete početi tako što ćete zapisati svoje ciljeve, podijeliti ih na manje korake i zatim isplanirati kako ih ostvariti. SRETNO



# potražite nas na

●  
**FACEBOOK**  
@zenskirokovnik

●  
**INSTAGRAM**  
@zenskirokovnik

## za savršenu 2019

prijavite se na naš newsletter

**ZA SAVRŠENU 2019!**

Sva prava su pridržana. Tekstovi, isječci iz tekstova, fotografije, slike, grafike i animacije zaštićene su autorskim pravima. Za korištenje tih podataka potrebna je prethodna suglasnost tvrtke Ad Vitam d.o.o. Nije dopušteno sadržaj ove e-knjige kopirati, distribuirati, mijenjati ili učiniti dostupnim trećoj strani u komercijalne i ne komercijalne svrhe.