

## Planer MOLESKINE L, Positivity, Smiley

Kod produktu: 08150    Kod EAN: 8056598854435



### Warianty produktów

Indeks	Cena
<b>Planer MOLESKINE L, Positivity, Smiley</b> 08150	Ceny produktów widoczne dopiero po zalogowaniu. Jeżeli nie posiadasz konta, zarejestruj się.

### Opis produktu

PLANER MOLESKINE L, POSITIVITY, SMILEY Potraktuj szczęście poważnie dzięki niedatowanemu kalendarzowi z tematyką Smiley®, która poprawi Twoje planowanie, nastrój i kreatywność. Brak dat pozwala rozpocząć planowanie w dowolnym momencie w ciągu roku: wystarczy wpisać dzień i miesiąc i zaczynać. Specjalne treści obejmują cytaty, które motywują i inspirują, a także 107 stron w linie, aby zagłębić się w pomysły. Planer zapewnia miejsce, którego potrzebujesz, aby zatrzymać się i zastanowić dzięki miesięcznym, tygodniowym i dziennym sekcjom, które poprowadzą Cię przez Twoje projekty, cele i nawyki: Co miesiąc: spędź 30 minut na tej stronie na początku każdego miesiąca, upewniając się, że wszystkie zadania z tygodni i dni są wykonane, aby pomóc Ci osiągnąć cele roczne i cele długoterminowe. Tygodniowo: poświęć 30 minut w każdą niedzielę na przegląd swoich postępów w ciągu ostatniego tygodnia i modyfikację planów na następne siedem dni, aby mieć pewność, że osiągniesz krótko- i długoterminowe cele. Codziennie: większość planistów koncentruje się na Twoich spotkaniach w ciągu dnia roboczego. Dzięki Smiley® ta część zajmuje tylko jedną czwartą strony: pomożemy Ci monitorować wszystkie inne aspekty Twojego dnia, aby stworzyć pozytywną równowagę w Twoim życiu. Przede wszystkim pomagamy śledzić małe sukcesy, które nastrajają pozytywnie. Poświęć kwadrans każdego wieczoru na aktualizację tej sekcji. Trzymiesięczny planer Positivity in Motion rozpoczyna się od miesięcznego przeglądu na dwóch stronach. Jest to miejsce, aby skupić się na czterech kluczowych projektach i opracować plan działania, aby je urzeczywistnić. Pod koniec miesiąca możesz wrócić do tej części i zanotować, jak ci poszło i jak możesz poprawić, jeśli chodzi o posuwanie tych projektów do przodu. Pokoloruj miesięczny

monitor nastroju, aby monitorować swoje emocje w ciągu miesiąca i zanotuj momenty, w których odczuwałeś różne emocje – od radości po zdziwienie, niepokój i miłość. Wykres drugiego koła pozwala mierzyć czas spędzony na różnych aspektach życia, takich jak rodzina, hobby, zabawa, praca i społeczność. Wreszcie, każda sekcja miesiąca zapewnia również miejsce na zatrzymanie się i zastanowienie się nad tym, co chcesz ulepszyć w przyszłości. Po każdej niedatowanej miesięcznej rozkładówce następuje pięć niedatowanych tygodniowych sekcji z jedną stroną tygodniowo. Uzupełnij datę u góry, a następnie wypisz swoje tygodniowe zadania według kategorii. Możesz sprawdzić swoje postępy pod koniec tygodnia. Jest sekcja do dokumentowania celów dla czterech wybranych projektów wraz z miejscem na zapisywanie cotygodniowych zwycięstw, pomysłów na ulepszenia i nawyków do doskonalenia. Cotygodniowy monitor nastroju zachęca Cię do skupienia się na emocjach za pomocą kolorów, aby pokazać, jak się czujesz każdego dnia. Podczas gdy strony tygodniowe i miesięczne zapewniają szeroki przegląd Twoich planów, nastroju i priorytetów, strony dzienne dotyczą bardziej szczegółów. Na jednej stronie dziennie możesz zapisać, za co jesteś wdzięczny, codzienne zadania, wszystko, co Cię ekscytuje i rzeczy, które chcesz poprawić. Możesz uwzględnić szczegółowe działania związane z Twoimi czterema projektami, zadaniami do wykonania, osiągnięciami i obserwacjami. Czy to co miesiąc, co tydzień, czy codziennie, każda strona poświęca taką samą ilość miejsca zarówno na planowanie, jak i refleksję. Ten planer ma strukturę, która pomoże Ci skoncentrować się na priorytetach i zachować porządek, a także zapewni miejsce do refleksji nad tym, jak faktycznie spędzasz czas, co zadziało i jak różne momenty wpłynęły na Twój nastrój. Chodzi zarówno o poznanie siebie, jak i narzędzie do planowania i mapowania swojego życia. Ten Positivity in Motion Planner świętuje 50. rocznicę Smiley®. Przez ostatnie 50 lat Smiley® był pionierem pozytywnego dziennikarstwa. Przesłanie „Poświęć trochę czasu na uśmiech” po raz pierwszy uwydatniło poprawiające samopoczucie historie w wielu wiodących europejskich gazetach w 1972 roku. Dziś nadal rozpowszechnia pozytywne nastawienie dzięki Smiley® News, rzucając światło na niezwykłą pracę codziennych bohaterów wspierających organizacje charytatywne i organizacje non-profit w swoich lokalnych społecznościach. Planer bez dat Przepiękna, przyjemna w dotyku okładka z tkaniny ozdobiona złotymi wytłoczeniami Twarda okładka z wyhaftowanym logo Smiley® Niestandardowe wnętrze Zaokrąglone rogi, elastyczne zamknięcie gumka i wstążka zakładka Wewnętrzna kieszeń z tyłu Zestaw naklejek tematycznych Bezkwasowy papier o gramaturze 100 g/m<sup>2</sup> w kolorze kości słoniowej 13x21cm 240 stron, w tym 107 stron w linie i specjalna zawartość Smiley® Tematyczne pudełko wielokrotnego użytku Papier tego produktu Moleskine jest wykonany z materiału pochodzącego z dobrze zarządzanych lasów z certyfikatem FSC™ i innych kontrolowanych źródeł