

2023

ELENALIN PLANNER

目
录

- 2023年历
- 功能页面
- 目标计划
- 2023月历
- 回忆记录
- 周计划
- 周计划 (夜猫版)
- 一日三栏
- 自填三栏
- 决策黑箱
- 学习计划
- 年度回顾
- 笔记页面
- 贴纸收纳

名字

QUOTE OF THE YEAR

JANUARY							FEBRUARY							MARCH							APRIL						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
30	31																										
MAY							JUNE							JULY							AUGUST						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
														31													
SEPTEMBER							OCTOBER							NOVEMBER							DECEMBER						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
							30	31																			



回忆记录



周计划



周计划(夜)



一日三栏



自填三栏



学习计划



笔记页面



决策黑箱

GOALS 2023

1月

2月 |

3月 |

4月 |

5月 | 6

6月 | 7.

月 | 8月

月 | 9月

| 10月

11月

12月

油管

B站

目录

年历

功能

[illegible]

仅供个人使用 | @ELENALIN_青青 | 由ELENA LIN设计

本月目标					MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
					26			27			28			29			30			31			1		
已完成的事情					2			3			4			5			6			7			8		
未完成的事情					9			10			11			12			13			14			15		
学到的事情					16			17			18			19			20			21			22		
需要自省的事情					23			24			25			26			27			28			29		
其他					30			31			1			2			3			4			5		

本月目标	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
W5	30	31	1	2	3	4	5
已完成的事情							
W6	6	7	8	9	10	11	12
未完成的事情							
W7	13	14	15	16	17	18	19
学到的事情							
W8	20	21	22	23	24	25	26
需要自省的事情							
W9	27	28	1	2	3	4	5
其他							

本月目标										MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
W9										27			28			1			2			3			4			5		
已完成的事情																														
W10										6			7			8			9			10			11			12		
未完成的事情																														
W11										13			14			15			16			17			18			19		
学到的事情																														
W12										20			21			22			23			24			25			26		
需要自省的事情																														
W13										27			28			29			30			31 ₁			1			2		
其他																														

Q1: 满足	如何减少自己的焦虑和压力?	Q2 要做的事情	
1-3月的进步有哪些? 有什么值得开心的事情?	技巧分享	4-6月最想完成的事情是什么? 完成进度如何?	
<div></div>	<div>1. 10分钟焦虑记录。焦虑型的小伙伴可以把自己(无论多小的)担忧都写到本子上, 让大脑可以不用一直想着。</div> <div>2. 购买保险。有条件的小伙伴们可以购买一些适合自己的保险, 可以减少自己的一些生活上的担忧~</div> <div>3. 专注于正在做的事情。让人满足的工作成果可以治愈生活里的焦虑。</div>	<div>学业事业</div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>思维内在</div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
<div></div>	<div>《The Big Book of Worries》</div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>个人技能</div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>人际关系</div> <div><input type="checkbox"/></div>
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	
Q1: 反思	梦想版		
1-3月的不足和失误是什么? 未来有哪些点可以提升?	自己最期待的理想生活状态是怎样的? 可模仿的生活榜样是谁?		
<div></div>	<div></div>	<div>身体健康</div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>理财财务</div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div></div> <div><input type="checkbox"/></div>

本月目标							MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
							27			28			29			30			31			1			2		
已完成的事情																											
							3			4			5			6			7			8			9		
未完成的事情																											
							10			11			12			13			14			15			16		
学到的事情																											
							17			18			19			20			21			22			23		
需要自省的事情																											
							24			25			26			27			26			29			30		
其他																											

本月目标				MONDAY				TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY				FRIDAY				SATURDAY				SUNDAY			
W18				1				2				3				4				5				6				7			
已完成的事情																															
W19				8				9				10				11				12				13				14			
未完成的事情																															
W20				15				16				17				18				19				20				21			
学到的事情																															
W21				22				23				24				25				26				27				28			
需要自省的事情																															
W22				29				30				31				1				2				3				4			
其他																															

本月目标										MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY					SATURDAY					SUNDAY				
W22										29					30					31					1					2					3					4				
已完成的事情																																												
W23										5					6					7					8					9					10					11				
未完成的事情																																												
W24										12					13					14					15					16					17					18				
学到的事情																																												
W25										19					20					21					22					23					24					25				
需要自省的事情																																												
W26										26					27					28					29					30					1					2				
其他																																												

Q2: 满足	你做的事情真的重要嘛？	Q3 要做的事情	
4-6月的进步有哪些？有什么值得开心的事情？	技巧分享	7-9月最想完成的事情是什么？完成进度如何？	
	<div>1."There is nothing quite so useless as doing with great efficiency something that should not be done at all."</div> <div>“没有什么比高效地做不需要做的事情更无用。”</div> <div>Peter Drucker</div> <div>2. "The significance of what we're doing, or how we're doing it, pales in comparison to why we're doing it in the first place."</div> <div>“我们在做的是是什么, 以及怎么做, 并没有我们为什么在做它重要。”</div> <div>Ryder Carrol</div>	<div>学业事业</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>思维内在</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div>个人技能</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>人际关系</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div>身体健康</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>理财财务</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
Q2: 反思	梦想版		
4-6月的不足和失误是什么？未来有哪些点可以提升？	自己最期待的理想生活状态是怎样的？可模仿的生活榜样是谁？		

本月目标							MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
已完成的事情																											
未完成的事情																											
学到的事情																											
需要自省的事情																											
其他																											

本月目标										MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY					SATURDAY					SUNDAY				
W31										31					1					2					3					4					5					6				
已完成的事情																																												
W32										7					8					9					10					11					12					13				
未完成的事情																																												
W33										14					15					16					17					18					19					20				
学到的事情																																												
W34										21					22					23					24					25					26					27				
需要自省的事情																																												
W35										28					29					30					31					1					2					3				
其他																																												

本月目标					MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
W35					28			29			30			31			1			2			3		
已完成的事情																									
W36					4			5			6			7			8			9			10		
未完成的事情																									
W37					11			12			13			14			15			16			17		
学到的事情																									
W38					18			19			20			21			22			23			24		
需要自省的事情																									
W39					25			26			27			28			29			30			1		
其他																									

Q3: 满足	如何养成新的习惯?	Q4 要做的事情	
7-9月的进步有哪些? 有什么值得开心的事情?	技巧分享	10-12月最想完成的事情是什么? 完成进度如何?	
	<div>1. 让新的习惯变得显眼, 例如把要读的书放在书桌上。</div> <div>2. 让新的习惯变得有吸引力, 比如阅读感兴趣的书籍。</div> <div>3. 让新的习惯变得容易, 比如读一些轻松点的书籍开始。</div> <div>4. 让新的习惯变得有满足感, 阅读后刷一会儿手机放松。</div> <div>《Atomic Habits》</div>	<div>学业事业</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>思维内在</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div>个人技能</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>人际关系</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
		<div>身体健康</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div>理财财务</div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
Q3: 反思	梦想版		
7-9月的不足和失误是什么? 未来有哪些点可以提升?	自己最期待的理想生活状态是怎样的? 可模仿的生活榜样是谁?		

本月目标	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
W39	25	26	27	28	29	30	1
已完成的事情							
W40	2	3	4	5	6	7	8
未完成的事情							
W41	9	10	11	12	13	14	15
学到的事情							
W42	16	17	18	19	20	21	22
需要自省的事情							
W43	23	24	25	26	27	28	29
W44	30	30	1	2	3	4	5
其他							

本月目标				MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
				W44		30			31	1			2			3			4			5		
已完成的事情																								
				W45	6			7		8			9			10			11			12		
未完成的事情																								
				W46	13			14		15			16			17			18			19		
学到的事情																								
				W47	20			21		22			23			24			25			26		
需要自省的事情																								
				W48	27			28		29			30				1			2			3	
其他																								

本月目标				MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
				W48			27			28			29			30 1			2			3		
已完成的事情				W49			4			5			6			7			8			9		
未完成的事情				W50			11			12			13			14			15			16		
学到的事情				W51			18			19			20			21			22			23		
需要自省的事情				W52			25			26			27			28			29			30		
其他																								

MEMORIES 2023

1月 |

2月 |

3月 | 4

4月 | 5月

月 | 6月

7月

| 8月

| 9月 |

10月 |

11月 | 1

12月

目录

年历 |

功能

JANUARY										FEBRUARY										MARCH										APRIL										MAY										JUNE									
S	1									W	1									W	1								S	1							M	1								T	1												
M	2									T	2									T	2								S	2							T	2								F	2												
T	3									F	3									F	3								M	3							W	3								S	3												
W	4									S	4									S	4								T	4							T	4								S	4												
T	5									S	5									S	5								W	5							F	5								M	5												
F	6									M	6									M	6								T	6							S	6								T	6												
S	7									T	7									T	7								F	7							S	7								W	7												
S	8									W	8									W	8								S	8							M	8								T	8												
M	9									T	9									T	9								S	9							T	9								F	9												
T	10									F	10									F	10								M	10							W	10								S	10												
W	11									S	11									S	11								T	11							W	11								S	11												
T	12									S	12									S	12								W	12							F	12								M	12												
F	13									M	13									M	13								T	13							S	13								T	13												
S	14									T	14									T	14								F	14							S	14								W	14												
S	15									W	15									W	15								S	15							M	15								T	15												
M	16									T	16									T	16								S	16							T	16								F	16												
T	17									F	17									F	17								M	17							W	17								S	17												
W	18									S	18									S	18								T	18							T	18								S	18												
T	19									S	19									S	19								W	19							F	19								M	19												
F	20									M	20									M	20								T	20							S	20								T	20												
S	21									T	21									T	21								F	21							S	21								W	21												
S	22									W	22									W	22								S	22							M	22								T	22												
M	23									T	23									T	23								S	23							T	23								F	23												
T	24									F	24									F	24								M	24							W	24								S	24												
W	25									S	25									S	25								T	25							T	25								S	25												
T	26									S	26									S	26								W	26							F	26								M	26												
F	27									M	27									M	27								T	27							S	27								T	27												
S	28									T	28									T	28								F	28							S	28								W	28												
S	29																											S	29								M	29								T	29												
M	30																											S	30								T	30								F	30												
T	31																																				W	31																					
月度回顾										月度回顾										月度回顾										月度回顾										月度回顾										月度回顾									

MEMORIES 2023

1月 | 2月 | 3月 | 4月

2月	3月	4月	5月
----	----	----	----

5月 | 6月 | 7月 | 8月

8月	9月	10月	11月
----	----	-----	-----

11月

12月

目录 | 年历

历史 | 功能

功能

功能

功能

功能

功能

目录 | 年历 | 功能

年历 | 功能

功能

JULY								AUGUST								SEPTEMBER								OCTOBER								NOVEMBER								DECEMBER							
S 1								T 1								F 1							S 1							W 1							F 1										
S 2								W 2								S 2							M 2							T 2							S 2										
M 3								T 3								S 3							T 3							F 3							S 3										
T 4								F 4								M 4							W 4							S 4							M 4										
W 5								S 5								T 5							T 5							S 5							T 5										
T 6								S 6								W 6							F 6							M 6							W 6										
F 7								M 7								T 7							S 7							T 7							T 7										
S 8								T 8								F 8							S 8							W 8							F 8										
S 9								W 9								S 9							M 9							T 9							S 9										
M 10								T 10								S 10							T 10							F 10							S 10										
T 11								F 11								M 11							W 11							S 11							M 11										
W 12								S 12								T 12							T 12							S 12							T 12										
T 13								S 13								W 13							F 13							M 13							W 13										
F 14								M 14								T 14							S 14							T 14							T 14										
S 15								T 15								F 15							S 15							W 15							F 15										
S 16								W 16								S 16							M 16							T 16							S 16										
M 17								T 17								S 17							T 17							F 17							S 17										
T 18								F 18								M 18							W 18							S 18							M 18										
W 19								S 19								T 19							T 19							S 19							T 19										
T 20								S 20								W 20							F 20							M 20							W 20										
F 21								M 21								T 21							S 21							T 21							T 21										
S 22								T 22								F 22							S 22							W 22							F 22										
S 23								W 23								S 23							M 23							T 23							S 23										
M 24								T 24								S 24							T 24							F 24							S 24										
T 25								F 25								M 25							W 25							S 25							M 25										
W 26								S 26								T 26							T 26							S 26							T 26										
T 27								S 27								W 27							F 27							M 27							W 27										
F 28								M 28								T 28							S 28							T 28							T 28										
S 29								T 29								F 29							S 29							W 29							F 29										
S 30								W 30								S 30							M 30							T 30							S 30										
M 31								T 31															T 31													S 31											
月度回顾								月度回顾								月度回顾								月度回顾								月度回顾															
								</																																							

[illegible]

仅供个人使用 | @ELENALIN_青青 | 由ELENA LIN设计

WEEKLY 2023

1月 |

2月 |

3月 |

4月 | 5

5月 | 6月

月 | 7月

8月

9月

| 10月

11月

12月

一日三

三栏

目录 | 4

年历	功
----	---

功能

WEEKLY 2023

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

自填三栏

目录 | 年历 | 功能

日期	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
本周目标							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
待办事项							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
习惯打卡							
M							
T							
W							
T							
F							
S							
S							

要做的决策	目前可选方案			预测导致结果	为什么最后决定的是它？
决策黑箱：决策的过程与结果记录复盘	自己最纠结的三个方案是什么？			目前所预测的得失或好坏是怎样的？	决策思路 and 过程：为什么偏向这个选项？
	选择 A				
已知 (想法/构思/看法/需求/目标)					
	选择 B				
					这个决策是你想要的结果吗？ 哪一步的决策导致不好的结果？
	选择 C				
关于决策					
每一次的决策失误，都能让生活变得更好。 如果没有办法指出决策问题所在，要么是不了解世界，要么是不了解自己。					
《The Art of The Good Life》					

STUDY PLANNER 23

1月

2月

3月

4月 |

5月 |

6月 |

7月 |

8月 |

9月 | 1

10月 | 1

1月 | 12

2月

目录

年历

功能

今年我最大的成就是什么？

今年我最重要的决定是什么？

今年我最重要的教训是什么？

今年最感激的事情是什么？

今年发生的三件打击/影响最大的事情是什么？

我是如何应对这些事情的？

以后怎样应对这些事情会更好？

我对明年的期望是什么？

今年我最大的成就是什么？

今年我最重要的决定是什么？

今年我最重要的教训是什么？

今年最感激的事情是什么？

今年发生的三样打击/影响最大的事情是什么？

我是如何应对这些事情的？

以后怎样应对这些事情会更好？

我对明年的期望是什么？



