2023

ELENALIN PLANNER

	• 2023年历	
	• 功能页面	
	• 目标计划	 名字
	• 2023月历	II J
	• 回忆记录	
	• 周计划	
	• 周计划(夜猫版)	QUOTE OF THE YEAR
	• 一日三柱	
录	• 自填三栏	
	• 决策黑箱	
	• 学习计划	
	• 年度回顾	
	• 笔记页面	
	• 贴纸收纳	

		JAN	NU/	AR'	Y			F	EΒ	RU	IAF	Υ				MA	٩R	СН					Α	PR	ΙL		
M	Т	W	Т	F	S	S	M	Т	W	Т	F	S	S	M	Т	W	Т	F	S	S	M	Т	W	Т	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		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		31			24	25	26	27	28	29	30
	31																										
		1	ΛA	Y					J	UN	ΙE					J	UL	Y					AU	GL	JST	-	
M	Т	W	Т	F	S	S	M	Т	W	Т	F	S	S	M	Т	W	Т	F	S	S	M	Т	W	Т	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		31					26	27	28	29				24	25	26	27	28	29	30	28	29		31			
														31													
	SE	EPT	ΈN	ИΒ	ER				OC ⁻	ΓΟΙ	BE	R			Ν	OV	ΕN	1BE	ER			D	EC	ΕN	1BE	ΞR	
M	Т	W	Т	F	S	S	М	Т	W	Т	F	S	S	M	Т	W	Т	F	S	S	М	Т	W	Т	F	S	S
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3
4	5	6	7		9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7		9	10	11	12	4	5	6	7		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					25	26	27	28	29	30	31
								31																			



尔想成为一个	个怎样的人?	抽取具体目标	这个目标为什么重要	<u>!</u> ?	选择主要的三个目标	分成4个小目标	确定KPI	能变成什么习惯?
2/5年后、或下个人	生阶段的理想生活	学业/事业/财务/健康/感情/娱乐	:/爱好 没有动力的时候看一下这里		如:提升核心竞争力	如:修营销相关课程	具体数量、要求如:修2门课,均分90+	把小目标融入生活变成习惯如:周六9:00-15:00去图书馆学习

Q1 Planning 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 油管 B站 目录 年历 功能
抓住重要方向	梦想版	Q1 要做的事情
技巧分享	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?	1-3月最想完成的事情是什么? 完成进度如何?
The Focusing Question: "What's the ONE Thing I can do such that by doing it everything else will be easier or unnecessary?" "寻找专注点的核心问题: 做哪件事情 能让我其他的所有事情 变得更简单或不再需要?"		学业事业 思维内在
SWOT AI		
深度思考自己的强弱项分析扬	新长遵短 减少无效卷 寻找机遇	
		身体健康
威胁	机会	

本月目标	MON	IDAY TUESDA	AY WEDNE	SDAY THUF	RSDAY FRID	AY SATUR	RDAY SUNDAY
	W52	26	27	28	29	30	31 1
已完成的事情							
	W1 2	3	4	5	6	7	8
未完成的事情	W2 9	10	11	12	13	14	15
学到的事情	W3 16	17	18	19	20	21	22
2 212 37 173							
	W4 23	24	25	26	27	28	29
需要自省的事情							
	W5 30	31		1	2	3	4
其他							

本月目标	MON	NDAY TUESDA	AY WEDNE	SDAY THURS	SDAY FRIDAY	SATURDAY	SUNDA
	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					47		
	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	281		1	2	3	4
其他							

MARCH 2023	1月 2月 3月	月 4月 5月	6月 7月	8月 9月 1	0月 11月 12月		目录 年历 功能
本月目标	MONDA	Y TUESD	AY WEDNES	SDAY THURSE	DAY FRIDAY	SATURDA	Y SUNDAY
	we ew	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
其他							

Q2 Planning 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	油管 B站 目录 年历 功能
Q1: 满瓦	2	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?
		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。 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~ 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。 《The Big Book of Worries》	学业事业	思维内在 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
	_	*****		
Q1: 反		梦想版		
1-3月的不足和失误是什么? 未		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?	身体健康	理财财务

本月目标	MON	IDAY TUESD	AY WEDNE	SDAY TH	IURSDAY FRID	SATURDA	AY SUNDAY
	W13	27	28	29	30	31 1	2
已完成的事情							
	W14 3	4	5	6	7	8	9
未完成的事情							
	W15 10	11	12	13	14	15	16
学到的事情							
	W16 17	18	19	20	21	22	23
需要自省的事情							
m X D E P J F I I	W17 24	25	26	27	26	29	301
其他							

本月目标	MONDA	AY TUESDA	Y WEDNE	SDAY THURSE	AY 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							
于知政争情							
	W21 22	23	24	25	26	27	28
需要自省的事情							
	W22 29	30	31		1	2	3
其他							

JUNE 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		目录 年历 功能
本月目标	MONI	DAY TUESD	OAY WEDNE	SDAY THURSD	AY 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
其他							

Q3 Planning 2023	1月 2月 3月	4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月	月 11月 12月 油管	B站 目录 年历 功能
Q2: 满足	E	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?
		1."There is nothing quite so useless as doing with great efficiency something that should not be done at all." "没有什么比高效地做不需要做的事情更无用。" Peter Drucker 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." "我们在做的是什么,以及怎么做,并没有我们为什么在做它重要。" Ryder Carrol	学业事业	思维内在
Q2: 反	B	梦想版		
4-6月的不足和失误是什么?才		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?		
			身体健康	理财财务

JULY 2023 本月目标	_,, _,,	3月 4月 5月					目录 年历
4月日你	MONI	DAY TUESD	AY WEDNES	SDAY THURSD	PAY FRIE	DAY SATUR	DAY SUNDAY
	W26	27	28	29	30	31 1	2
已完成的事情	W27 3	4	5	6	7	8	9
未完成的事情	W28 10	11	12	13	14	15	16
学到的事情	W29 17	18	19	20	21	22	23
	W30 24	25	26	27	28	29	30
需要自省的事情							
	W31 31		1	2	3	4	5
其他							

本月目标	MON	DAY TUESD	AY WEDNESD	AY THURSI	DAY 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
其他							

		I		1	I		I				
本月目标		MON	IDAY	TUESI	DAY WED	NESDAY	THURS	SDAY	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
	1.07										
学到的事情											
	W38	18		19	20		24		22	23	24
	VVJO	10		19	20		21		22	23	24
需要自省的事情											
	W39	25		26	27		28		29	301	
其他											

Q4 Planning 2023	1月 2月 3月	4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月	月 11月 12月	油管 B站	目录 年历 功能
Q3: 满	₹	如何养成新的习惯?		Q4 要做的事	睛
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?
		1. 让新的习惯变得 显眼 ,例如把要读的书放在书桌上。 2. 让新的习惯变得 有吸引力 ,比如阅读感兴趣的书籍。 3. 让新的习惯变得 容易 ,比如读一些轻松点的书籍开始。 4. 让新的习惯变得 有满足感 ,阅读后刷一会儿手机放松。 《Atomic Habits》	学业事业		思维内在
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?			
			身体健康		理财财务

本月目标	MON	IDAY TUESDA	Y WEDNE	SDAY THURS	SDAY FRIE	DAY SATUR	RDAY 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
ハルルリず旧	9	10		14	10	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10
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
11000 0 0 10	W44 30	20					
其他	VVI444 3U	30					

NOVEMBER 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		录 年历 功能
本月目标	MONDA	Y TUESDA	AY 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	MONE	DAY TUESDA	AY WEDNE	ESDAY THURS	DAY FRIDAY	SATURE	DAY SUNDAY
	W48	27	28	29	30 1	2	3
口中代的事件							
已完成的事情							
	W49 4	5	6	7	8	9	10
未完成的事情							
个元成的 学 间							
	W50 11	12	13	14	15	16	17
学到的事情							
3 2323 3413							
	W51 18	19	20	21	22	23	24
	W52 25	26	27	28	29	30	31
	VIOC 23	20	21	20	29	30	01
其他							

1	2 3 4 5 5 6 6 7 8 8 9 9 110 111	W 1 T 2 F 3 S 4 S 5 M 6 T 7 W 8 T 9 F 10	S 1 S 2 M 3 T 4 W 5 T 6 F 7 S 8 S 9	M 1 T 2 W 3 T 4 F 5 S 6 S 7 M 8	T 1
3 F 4 S 5 S 6 MM 7 T 8 W 9 T 10 F 11 S 12 S 13 M	3 4 5 5 6 6 7 8 8 9 9 110 111 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	F 3 S 4 S 5 M 6 T 7 W 8 T 9 F 10	M 3 T 4 W 5 T 6 F 7 S 8	W 3 T 4 F 5 S 6 S 7 M 8	S 3 S 4 M 5 T 6 W 7
4	4	S 4 S 5 M 6 T 7 W 8 T 9 F 10	T 4 W 5 T 6 F 7 S 8	T 4 F 5 S 6 S 7 M 8	S 4 M 5 T 6 W 7
5 S S S M M 7 T T S W 9 T T 10 F F 11 S S 12 S M M	5 6 7 8 9 9 10 11 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	S 5 M 6 T 7 W 8 T 9 F 10	W 5 T 6 F 7 S 8	F 5 S 6 S 7 M 8	M 5 T 6 W 7
6 M 7 T 8 W 9 T 10 F 11 S 12 S 13 M	6 7 8 9 9 10 11 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	M 6 T 7 W 8 T 9 F 10	T 6 F 7 S 8	S 6 S 7 M 8	T 6 W 7
7 T 8 W 9 T T 10 F F 11 S 12 S M M	7 8 9 9 10 11 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	T 7 W 8 T 9 F 10	F 7 S 8	S 7 M 8	W 7
8 W 9 T T 10 F 11 S 12 S 13 M	8 9 110 111 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	W 8 T 9 F 10	S 8	M 8	
9 T 10 F 11 S 12 S 13 M	9 110 111	T 9 F 10			T 8
10 F 11 S 12 S 13 M	10	F 10	S 9		
11 S 12 S 13 M	11			T 9	F 9
12 S 13 M			M 10	W 10	S 10
13 M	12	S 11	T 11	W 11	S 11
		S 12	W 12	F 12	M 12
14 T		M 13	T 13	S 13	T 13
		T 14	F 14	S 14	W 14
15 W		W 15	S 15	M 15	T 15
16 T		T 16	S 16	T 16	F 16
17 F		F 17	M 17	W 17	S 17
18 S		S 18	T 18	T 18	S 18
19 S		S 19	W 19	F 19	M 19
20 M		M 20	T 20	S 20	T 20 W 21
21 T W		T 21	F 21	S 21 M 22	T 22
		W 22 T 23	S 22 S 23	T 23	F 23
23 T		F 24	M 24	W 24	S 24
25 S		S 25	T 25	T 25	S 25
26 S		S 26	W 26	F 26	M 26
27 M		M 27	T 27	S 27	T 27
28 T		T 28	F 28	S 28	W 28
29		W 29	S 29	M 29	T 29
30		T 30	S 30	T 30	F 30
31		F 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
				7318	

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

WEEKLY 202	1月 2	月 3月 4月	5月 6月 7月	8月 9月 1	.0月 11月 12月		目录 年历 功能
日期	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
 本周目标							
	AD/219	AD/29	AD/-19	AD/-19	A D 17-19	AD/219	A D / T H
	今日行程	今日行程	今日行程	今日行程	今日行程	今日行程	今日行程
待办事项	7 •	7	7	7 •	7 •	7	7 •
	8 •	8	8	8	8 •	8	8
	9 •	9	9 •	9	9	9 •	9
	10 •	10	10 •	10	10	10 •	10
	11 •	11 •	11 •	11 •	11 •	11	11
	12+	12+	12 •	12+	12+	12 •	12+
	13 •	13+	13	13+	13 •	13	13+
	14 •	14 •	14 •	14 •	14 •	14 •	14 •
	15	15	15 •	15	15	15 •	15 •
	16	16	16 •	16	16	16 •	16
	17 •	17	17 •	17	17	17 •	17 •
4	18+	18 •	18 •	18 •	18 •	18	18 •
	19 •	19	19+	19	19	19	19 +
M T	20 •	20	20	20	20 •	20	20 *
W	21	21	21 •	21	21	21	21
T F	22 •	22	22 •	22	22	22	22 •
s s	23	23	23 •	23	23	23	23

朝	MONDAY	TUESDAY	/ WEDNE	SDAY THURSDA	AY FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
本周目标							
1,232,131							
	今日行程	今日行程	今日行	_万 程 今日行程	今日行程	今日行程	今日行程
	9	9	9	9 •	9 •	9 •	9
/+ + = -=	10	10	10	10 •	10	10 •	10 •
待办事项	11 •	11 •	11 •	11 •	11 •	11 •	11 •
	12	12 •	12 •	12 •	12 •	12 •	12
	13 •	13 •	13 •	13 •	13 •	13 •	13
	14 •	14 •	14 •	14 •	14 •	14 •	14 •
	15	15 •	15	15 •	15 •	15 •	15
	16 •	16 •	16 •	16 *	16 •	16 •	16 •
	17 •	17 •	17 •	17 •	17 •	17 •	17
	18	18 •	18	18 •	18 •	18 +	18
	19 •	19 •	19 •	19 •	19 •	19 •	19 •
	20 •	20 •	20 •	20 •	20 •	20 •	20 •
	21 •	21 •	21 •	21 •	21 •	21 •	21 •
	22 •	22	22	22 •	22 •	22 *	22 •
		22	22	22.	22 *	22 *	22 *
	23	23	23 •	23 •	23 •	23 •	23 •
	24	24	24	24 •	24 •	24 •	24
	1	1	1	1 •	1 •	1 •	1 •
	2 •	2		2 •		2 +	2 +

WEEKLY 2023	1月 2月	3月 4月	5月 6月 7月	8月 9月 10月	月 11月 12月	一日三栏	目录 年历 功能
期	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	早	早	早	早	早	早	早
本周目标							
付小争纵							
	午	午	午	午	午	午	午
	晚	晚	晚	晚	晚	晚	晚

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							
/+ I + -							
待办事项							
_							
2 <u>2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 </u>							
7							
Λ							
-							
V							
F S S							
S							
s							

要做的决策 目前可选方案				预	测导致结果	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?					决策思路和过程: 为什么偏向这个选项?		
	选											
已知 (想法/构思/看法/需求/目标)	择											
	Α											
	选 择 B								这	个决策是你想要 哪一步的决策导致不		
	D											
关于决策												
	选											
一次的决策失误,都能让生活变得更好。	选 择											
一次的决策失误,都能让生活变得更好。 是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。	С											
斯世界,要么是个 了解目己。												
《The Art of The Good Life》												

日期	复习内容	预估时间	实际时间	进展	完
科目					
目标					
考试要求					
与 风安水					
完成奖励					
反思总结					

REVIEW 2022	1月 2月 3月 4月	5月 6月 7月	8月 9月	10月 11月 12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?			
	人左於見去華始掛別日月八八2			人左目式说:b. 吉桂日 / 1 / 2			
	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/影响最大的事情是作	七么?		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?			

REVIEW 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	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?			
	人左 华里丢而的 类 以	川目はなっ			◇左見成敗的事様見仕/2			
	今年我最重要的教训	川走门公:			今年最感激的事情是什么?			
A = 41								
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?			
	111 - 111 -							
	以后怎样应对这些事	情会更好?			我对明年的期望是什么?			
							NAIIN 書書 I 由	ELENA LINIGH

ELENALIN 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	点状版	目录	年历 功能

ELENALIN 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	方格版	目录	年历	功能