

# Личные данные

Личные данные / Personal Data

ФИО / Full Name

Адрес / Residence Address

Домашний телефон / Home Phone

Мобильный телефон / Cellular Phone

Рабочий телефон / Office Phone

Факс / Fax

Рабочий адрес / Office Address

Электронная почта / Contact E-mail

Личная / Private E-mail

Рабочая / Office E-mail

Организация / Company Name

Группа крови / Blood Group

Паспорт / Passport/ ID

ИНН / EIN

Страховой полис / Insurance Policy

В чрезвычайных ситуациях предупредить /  
In Case of Emergency Please Notify

# Календарь на 2015 год

ЯНВАРЬ / JANUARY

ФЕВРАЛЬ / FEBRUARY

МАРТ / MARCH

Неделя / Week	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14
понедельник / Monday		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
вторник / Tuesday		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
среда / Wednesday		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
четверг / Thursday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
пятница / Friday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	
суббота / Saturday	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28	
воскресенье / Sunday	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	

АПРЕЛЬ / APRIL

МАЙ / MAY

ИЮНЬ / JUNE

Неделя / Week	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
понедельник / Monday		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
вторник / Tuesday		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
среда / Wednesday	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
четверг / Thursday	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
пятница / Friday	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
суббота / Saturday	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
воскресенье / Sunday	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	

ИЮЛЬ / JULY

АВГУСТ / AUGUST

СЕНТЯБРЬ / SEPTEMBER

Неделя / Week	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
понедельник / Monday		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
вторник / Tuesday		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
среда / Wednesday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
четверг / Thursday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
пятница / Friday	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
суббота / Saturday	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
воскресенье / Sunday	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	

ОКТАБРЬ / OCTOBER

НОЯБРЬ / NOVEMBER

ДЕКАБРЬ / DECEMBER

Неделя / Week	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
понедельник / Monday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
вторник / Tuesday		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
среда / Wednesday		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
четверг / Thursday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
пятница / Friday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
суббота / Saturday	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
воскресенье / Sunday	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	

# Календарь на 2016 год

ЯНВАРЬ / JANUARY

ФЕВРАЛЬ / FEBRUARY

МАРТ / MARCH

Неделя / Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14
понедельник / Monday		4	11	18	25	1	8	15	22	29		7	14	21	28
вторник / Tuesday		5	12	19	26	2	9	16	23		1	8	15	22	29
среда / Wednesday		6	13	20	27	3	10	17	24		2	9	16	23	30
четверг / Thursday		7	14	21	28	4	11	18	25		3	10	17	24	31
пятница / Friday	1	8	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	25	
суббота / Saturday	2	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	
воскресенье / Sunday	3	10	17	24	31	7	14	21	28		6	13	20	27	

АПРЕЛЬ / APRIL

МАЙ / MAY

ИЮНЬ / JUNE

Неделя / Week	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27
понедельник / Monday		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
вторник / Tuesday		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
среда / Wednesday		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
четверг / Thursday		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
пятница / Friday	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
суббота / Saturday	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
воскресенье / Sunday	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	

ИЮЛЬ / JULY

АВГУСТ / AUGUST

СЕНТЯБРЬ / SEPTEMBER

Неделя / Week	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
понедельник / Monday		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26
вторник / Tuesday		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27
среда / Wednesday		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28
четверг / Thursday		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29
пятница / Friday	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30
суббота / Saturday	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	
воскресенье / Sunday	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	

ОКТАБРЬ / OCTOBER

НОЯБРЬ / NOVEMBER

ДЕКАБРЬ / DECEMBER

Неделя / Week	40	41	42	43	44	45	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
понедельник / Monday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
вторник / Tuesday		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
среда / Wednesday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
четверг / Thursday		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
пятница / Friday		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
суббота / Saturday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
воскресенье / Sunday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

# Календарь на 2017 год

ЯНВАРЬ / JANUARY

ФЕВРАЛЬ / FEBRUARY

МАРТ / MARCH

Неделя / Week	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14
понедельник / Monday		2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27
вторник / Tuesday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
среда / Wednesday		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
четверг / Thursday		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
пятница / Friday		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
суббота / Saturday		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
воскресенье / Sunday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	

АПРЕЛЬ / APRIL

МАЙ / MAY

ИЮНЬ / JUNE

Неделя / Week	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
понедельник / Monday		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26
вторник / Tuesday		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27
среда / Wednesday		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28
четверг / Thursday		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29
пятница / Friday		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30
суббота / Saturday	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
воскресенье / Sunday	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	

ИЮЛЬ / JULY

АВГУСТ / AUGUST

СЕНТЯБРЬ / SEPTEMBER

Неделя / Week	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
понедельник / Monday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25
вторник / Tuesday		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
среда / Wednesday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
четверг / Thursday		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
пятница / Friday		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
суббота / Saturday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
воскресенье / Sunday	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	

ОКТАБРЬ / OCTOBER

НОЯБРЬ / NOVEMBER

ДЕКАБРЬ / DECEMBER

Неделя / Week	40	41	42	43	44	45	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
понедельник / Monday		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25
вторник / Tuesday		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
среда / Wednesday		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
четверг / Thursday		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
пятница / Friday		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
суббота / Saturday		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
воскресенье / Sunday	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31

# Размеры, форматы, меры и веса / Metric Information

## Международные размеры одежды

### Женская одежда

Россия	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
Европа	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Франция	36	38	40	42	44	46	48	50		
Италия	38	40	42	44	46	48	50	52		
Великобритания	8	10	12	14	16	18	20	22		
США	6	8	10	12	14	16	18	20		
Международная маркировка	XS	XS	S	M	M	L	XL	XL	XXL	XXXL

### Женская обувь

Европа	35,5	36	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5
Великобритания	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
США	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5

### Мужская одежда

Россия	46	48	50	52	54	56	58		
Европа	44	46	48	50	52	54	56		
Италия	44-46	46-48	48-50	50-52	52-54	54-56	56-58		
Великобритания, США	34	35	36	37	38	39	40		
Международная маркировка	S	M	L	L-XL	XL	XXL	XXXL		

### Мужские сорочки

Европа	37	38	39/40	41	42	43	44	45
Великобритания, США	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18

### Мужская обувь

Европа	39,5	41	42	43	44,5	46	47
Великобритания	6	7	8	9	10	11	12
США	7	8	9	10	11	12	13

## Метрические единицы измерения

### Длина

1 м.....	1,0936 ярда
1 мм.....	0,6214 мили
1 см.....	0,3937 дюйма
1 мм.....	0,0394 дюйма

### Площадь

1 га.....	2,471 акра
1 кв. м.....	0,386 кв. мили
1 кв. м.....	1,196 кв. ярда
1 кв. см.....	0,155 кв. дюйма

### Масса

1 г.....	0,0353 унции
1 кг.....	2,2046 фунта
1 ц.....	220,46 фунта
1 т.....	1,1023 US тонны

### Объем

1 куб. м.....	1,3080 куб. ярда
1 куб. м.....	35,3357 куб. фута
1 куб. м.....	0,2762 cords
1 куб. см.....	0,0610 куб. дюйма

### Жидкие тела

1 л.....	0,0063 барреля
1 л.....	35,7143 унции
1 л.....	0,2642 US галлона
1 л.....	0,0610 US кварта

### Сыпучие тела

1 л.....	0,02837 US бушеля
1 л.....	1,8162 US пинты
1 л.....	0,0273 UK бушеля
1 л.....	1,7600 UK пинты

## Штрихкод / Bar Codes



Контрольный разряд для проверки правильности кода

Порядковый номер продукции внутри предприятия

Регистрационный номер предприятия внутри национальной организации

Префикс Юнискан/EAN-13. Обозначает национальную организацию — место регистрации предприятия

00-09 США и Канада

30-37 Франция  
380 Болгария  
383 Словения  
385 Хорватия  
387 Босния и Герцеговина  
400-440 Германия  
460-469 Россия  
471 Тайвань  
474 Эстония  
479 Латвия  
479 Шри-Ланка  
480 Филиппины  
482 Украина

484 Молдова  
489 Гонконг  
45-49 Япония  
50 Великобритания  
520 Греция  
529 Кипр  
535 Мальта  
539 Ирландия  
54 Бельгия и Люксембург  
560 Португалия  
569 Исландия  
57 Дания  
590 Польша  
599 Венгрия

600-601 ЮАР

611 Марокко  
613 Алжир  
619 Тунис  
64 Финляндия  
690 Китай  
70 Норвегия  
729 Израиль  
73 Швеция  
740 Панама  
741 Гватемала  
742 Коста-Рика  
743 Сальвадор  
744 Гондурас

745 Никарагуа

750 Мексика  
759 Венесуэла  
76 Швейцария  
770 Колумбия  
773 Уругвай  
775 Перу  
779 Аргентина  
780 Чили  
786 Эквадор  
789 Бразилия  
80-83 Италия  
84 Испания  
850 Куба

858 Словакия

589 Чехия  
860 Сербия  
869 Турция  
87 Нидерланды  
880 Южная Корея  
885 Таиланд  
888 Сингапур  
890 Индия  
893 Вьетнам  
899 Индонезия  
90-91 Австрия  
93 Австралия  
94 Новая Зеландия

# Телефонные коды городов / Telephone Codes of Cities

Россия, СНГ и страны Балтии

<b>Азербайджан</b> .....	<b>994</b>	Анапа.....	86133	Сочи.....	8622
Агдам.....	192	Архангельск.....	818	Ставрополь.....	8652
Баку.....	12	Астрахань.....	8512	Таганрог.....	8634
Сумгаит.....	164	Барнаул.....	3852	Тамбов.....	4752
<b>Армения</b> .....	<b>374</b>	Белгород.....	4722	Тольятти.....	8482
Арарат.....	238	Беломорск.....	81437	Томск.....	3822
Ереван.....	10	Благовещенск.....	4162	Улан-Удэ.....	3012
Степанаван.....	256	Боровск.....	48438	Уфа.....	347
<b>Беларусь</b> .....	<b>375</b>	Брянск.....	4832	Хабаровск.....	4212
Бобруйск.....	225	Валдай.....	81666	Чехов.....	49672
Брест.....	162	Великий Устюг.....	81738	Чита.....	3022
Витебск.....	212	Владивосток.....	4232	Шатура.....	49645
Гомель.....	232	Владикавказ.....	8672	Шебекино.....	47248
Гродно.....	152	Владимир.....	4922	Якутск.....	4112
Каменец.....	1631	Волгоград.....	8442	Ялта.....	654
Минск.....	17	Волгодонск.....	8639	Ярославль.....	4852
Могилев.....	222	Вологда.....	8172	<b>Таджикистан</b> .....	<b>992</b>
Мстиславль.....	2240	Воркута.....	82151	Душанбе.....	37
Полоцк.....	212	Воронеж.....	4732	Худжанд.....	3422
<b>Грузия</b> .....	<b>995</b>	Выборг.....	81378	<b>Туркменистан</b> .....	<b>933</b>
Батуми.....	222	Геленджик.....	86141	Ашгабат.....	12
Кутаиси.....	331	Дмитров.....	49622	Туркменбаши.....	243
Тбилиси.....	32	Екатеринбург.....	343	<b>Узбекистан</b> .....	<b>998</b>
<b>Казахстан</b> .....	<b>7</b>	Иваново.....	493	Бухара.....	365
Актобе.....	329	Ижевск.....	3412	Самарканд.....	66
Алматы.....	546	Иркутск.....	3952	Ташкент.....	71
Астана.....	317	Иошкар-Ола.....	8362	Фергана.....	73
Кустанай.....	314	Казань.....	843	<b>Украина</b> .....	<b>380</b>
Тавлодар.....	318	Калининград.....	4012	Винница.....	342
Семипалатинск.....	322	Кемерово.....	3842	Днепропетровск.....	56
<b>Кыргызстан</b> .....	<b>996</b>	Керчь.....	6561	Донецк.....	662
Бишкек.....	312	Клин.....	49624	Житомир.....	412
Талас.....	3422	Кострома.....	4942	Запорожье.....	612
<b>Латвия</b> .....	<b>371</b>	Краснодар.....	861	Ивано-Франковск.....	3422
Елгава.....	30	Красноярск.....	391	Киев.....	44
Лиепая.....	34	Курск.....	4712	Кривой Рог.....	564
Рига.....	371	Москва.....	495, 499	Львов.....	32
Юрмала.....	77	Мурманск.....	8152	Мариуполь.....	629
<b>Литва</b> .....	<b>370</b>	Набережные Челны.....	8552	Николаев.....	512
Вильнюс.....	5	Нижегород.....	831	Одесса.....	482
Каунас.....	37	Нижегород Тагил.....	3435	Полтава.....	532
Клайпеда.....	46	Новороссийск.....	8617	Сумы.....	542
Шауляй.....	41	Новосибирск.....	383	Тернополь.....	352
<b>Молдова</b> .....	<b>373</b>	Омск.....	3812	Харьков.....	57
Бельцы.....	231	Оренбург.....	3532	Херсон.....	552
Григориополь.....	210	Пермь.....	342	Черкассы.....	472
Днестровск.....	219	Псков.....	8112	Чернигов.....	462
Кишинев.....	22	Ростов-на-Дону.....	863	<b>Эстония</b> .....	<b>372</b>
<b>Россия</b> .....	<b>7</b>	Рязань.....	4912	Нарва.....	35
Абакан.....	3902	Самара.....	846	Таллин.....	372
Александров.....	49244	Санкт-Петербург.....	812	Пярну.....	44
Амурск.....	42142	Симферополь.....	652	Тарту.....	7

## Международные телефонные коды

<b>Австралия</b> .....	<b>Australia</b> .....	<b>61</b>	<b>Люксембург</b> .....	<b>Luxemburg</b> .....	<b>352</b>
Сидней .....	Sydney .....	2	Люксембург .....	Luxemburg .....	(-)
<b>Австрия</b> .....	<b>Austria</b> .....	<b>43</b>	<b>Мальта</b> .....	<b>Malta</b> .....	<b>356</b>
Вена .....	Vienna .....	1	Валлетта .....	Valletta .....	(-)
<b>Андорра</b> .....	<b>Andorra</b> .....	<b>376</b>	<b>Марокко</b> .....	<b>Marocco</b> .....	<b>212</b>
Андорра .....	Andorra .....	(-)	Рабат .....	Rabat .....	37
<b>Аргентина</b> .....	<b>Argentina</b> .....	<b>54</b>	<b>Мексика</b> .....	<b>Mexico</b> .....	<b>52</b>
Буэнос-Айрес .....	Buenos Aires .....	114	Мехико .....	Mexico City .....	55
<b>Бельгия</b> .....	<b>Belgium</b> .....	<b>32</b>	<b>Монако</b> .....	<b>Monaco</b> .....	<b>377</b>
Брюссель .....	Brussels .....	2	Монако .....	Monaco .....	(-)
<b>Болгария</b> .....	<b>Bulgaria</b> .....	<b>359</b>	<b>Монголия</b> .....	<b>Mongolia</b> .....	<b>976</b>
София .....	Sofia .....	2	Улан-Батор .....	Ulan-Bator .....	11
<b>Бразилия</b> .....	<b>Brazil</b> .....	<b>55</b>	<b>Непал</b> .....	<b>Nepal</b> .....	<b>977</b>
Бразилиа .....	Brazilia .....	61	Катманду .....	Katmandu .....	1
<b>Великобритания</b> .....	<b>Great Britain</b> .....	<b>44</b>	<b>Нидерланды</b> .....	<b>Netherlands</b> .....	<b>31</b>
Лондон .....	London .....	207, 208	Амстердам .....	Amsterdam .....	20
<b>Венгрия</b> .....	<b>Hungary</b> .....	<b>36</b>	<b>Новая Зеландия</b> .....	<b>New Zealand</b> .....	<b>64</b>
Будапешт .....	Budapest .....	1	Веллингтон .....	Wellington .....	4
<b>Вьетнам</b> .....	<b>Vietnam</b> .....	<b>84</b>	<b>Норвегия</b> .....	<b>Norway</b> .....	<b>47</b>
Ханой .....	Hanoi .....	4	Осло .....	Oslo .....	22
<b>Германия</b> .....	<b>Germany</b> .....	<b>49</b>	<b>Польша</b> .....	<b>Poland</b> .....	<b>48</b>
Берлин .....	Berlin .....	30	Варшава .....	Warsaw .....	22
<b>Греция</b> .....	<b>Greece</b> .....	<b>30</b>	<b>Португалия</b> .....	<b>Portugal</b> .....	<b>351</b>
Афины .....	Athens .....	210	Лиссабон .....	Lisbon .....	21
<b>Дания</b> .....	<b>Denmark</b> .....	<b>45</b>	<b>Румыния</b> .....	<b>Romania</b> .....	<b>40</b>
Копенгаген .....	Copenhagen .....	3	Бухарест .....	Bucharest .....	21
<b>Египет</b> .....	<b>Egypt</b> .....	<b>20</b>	<b>Сербия</b> .....	<b>Serbia</b> .....	<b>381</b>
Каир .....	Cairo .....	2	Белград .....	Belgrade .....	11
<b>Израиль</b> .....	<b>Israel</b> .....	<b>972</b>	<b>Сингапур</b> .....	<b>Singapore</b> .....	<b>65</b>
Иерусалим .....	Jerusalem .....	2	Сингапур .....	Singapore .....	(-)
<b>Индия</b> .....	<b>India</b> .....	<b>91</b>	<b>Словакия</b> .....	<b>Slovakia</b> .....	<b>421</b>
Дели .....	Delhi .....	11	Братислава .....	Bratislava .....	2
<b>Ирак</b> .....	<b>Iraq</b> .....	<b>964</b>	<b>Словения</b> .....	<b>Slovenia</b> .....	<b>386</b>
Багдад .....	Baghdad .....	1	Любляна .....	Ljubljana .....	1
<b>Иран</b> .....	<b>Iran</b> .....	<b>98</b>	<b>США</b> .....	<b>USA</b> .....	<b>1</b>
Тегеран .....	Teheran .....	21	Нью-Йорк .....	New York .....	212, 646
<b>Ирландия</b> .....	<b>Ireland</b> .....	<b>353</b>	<b>Тайланд</b> .....	<b>Thailand</b> .....	<b>66</b>
Дублин .....	Dublin .....	1	Бангкок .....	Bangkok .....	2
<b>Исландия</b> .....	<b>Iceland</b> .....	<b>354</b>	<b>Турция</b> .....	<b>Turkey</b> .....	<b>90</b>
Рейкьявик .....	Reykjavik .....	1	Стамбул .....	Istanbul .....	212, 216
<b>Испания</b> .....	<b>Spain</b> .....	<b>34</b>	<b>Финляндия</b> .....	<b>Finland</b> .....	<b>358</b>
Мадрид .....	Madrid .....	91	Хельсинки .....	Helsinki .....	9
<b>Италия</b> .....	<b>Italy</b> .....	<b>39</b>	<b>Черногория</b> .....	<b>Montenegro</b> .....	<b>382</b>
Рим .....	Rome .....	06	Подгорица .....	Podgorica .....	81
<b>Канада</b> .....	<b>Canada</b> .....	<b>1</b>	<b>Чехия</b> .....	<b>Czechia</b> .....	<b>420</b>
Оттава .....	Ottawa .....	613	Прага .....	Prague .....	2
<b>Кипр</b> .....	<b>Cyprus</b> .....	<b>357</b>	<b>Швейцария</b> .....	<b>Switzerland</b> .....	<b>41</b>
Никосия .....	Nicosia .....	22	Женева .....	Geneva .....	22
<b>Китай</b> .....	<b>China</b> .....	<b>86</b>	<b>Швеция</b> .....	<b>Sweden</b> .....	<b>46</b>
Пекин .....	Peking .....	10	Стокгольм .....	Stockholm .....	8
<b>Куба</b> .....	<b>Cuba</b> .....	<b>53</b>	<b>Япония</b> .....	<b>Japan</b> .....	<b>81</b>
Гавана .....	Havana .....	7	Токио .....	Tokyo .....	3

# Как пользоваться ежедневником

Успешной женщиной хочется быть каждой из нас. Это и правильно, ведь мы родились для счастья и успеха. И никак по-другому! Прекрасная прическа, стильная одежда, улыбка на лице, восхищенные взгляды мужчин, смотрящих нам вслед, — об этом мечтает любая. А еще о том, чтобы были уютный дом, ласковый любящий муж и шаловливые дети. Немаловажными для женщины XXI века являются также личные достижения, связанные с работой или собственным бизнесом.

Но как успеть все? Возможно ли это? Конечно. Надо только поверить в себя и научиться планировать свое время. А еще надо сначала определить для себя, что значит быть успешной женщиной.

**Успешная женщина — это женщина, которая успевает везде:** на работе и в семье, воспитывает детей и создает уют в доме. Кроме того, успевает получать удовольствие от жизни, прекрасно выглядит, всегда энергична и позитивна. Сочетание сразу нескольких социальных ролей, таких как «жена», «мама», «хозяйка» и «бизнес-леди», казалось бы, способно свести с ума любого. Но не женщину. Нам одной роли недостаточно. Или все, или ничего. Вот и получается зачастую, что мы пытаемся успеть всюду и быть во всех сферах отличницами. Спустя какое-то время начинаешь чувствовать себя загнанной лошадкой, а внешний вид оставляет желать лучшего. Успевая в делах и в семье, мы часто забываем о себе, и, глядя в зеркало, как-то уже не ощущаешь себя успешной женщиной, даже если за спиной стоит собственноручно построенный бизнес, а в гараже греется новенькая BMW, купленная на личные средства.

Умение делать все во всех сферах и при этом остаться настоящей женщиной — это и есть главное умение успешной леди. Ему можно и нужно научиться. Привычки, которые ведут к успеху, несложны и лежат на поверхности. Самая важная привычка — это эффективно распределять время. В этом вам и поможет наш ежедневник.

## **Пользуясь им, вы сможете:**

- достигать поставленных целей;
- добиваться успехов во всех сферах своей жизни;
- оставаться бодрой и энергичной, выполняя массу дел;
- научиться выглядеть эффектно каждый день, а не только по праздникам;

- перестать чувствовать себя виноватой в том, что вы плохая мать, жена, хозяйка или коллега;
- понять себя и поверить в собственные силы;
- увидеть и оценить свои достижения;
- чувствовать себя успешной и счастливой каждый прожитый день.

### **Как пользоваться ежедневником**

Ежедневник состоит из вступительного и заключительного разделов, а также из «серединки», с которой надо работать каждый день.

Сначала нужно заполнить вступительную часть. Не случайно она начинается с главы **«Мои мечты»**. Их наличие — это самый главный секрет успеха! Когда вы определяете свои мечты, вы начинаете лучше понимать саму себя и то, к чему стремится ваше сердце. Кроме того, осознанные мечты добавляют энергии, позитива и энтузиазма, поскольку мечта дает положительные ожидания. Мы начинаем мечтать и ждать хорошего, знаем, что скоро наша жизнь может измениться в лучшую сторону. Такие ожидания добавляют сил и бодрости. Конкретизированные мечты помогают нам осознать, чего же мы хотим на самом деле, и позволяют поставить правильные цели и задачи.

Научитесь мечтать! Все успешные люди — настоящие мечтатели! Сначала возникает маленькое зыбкое желание что-то иметь, потом оно перерастает в непоколебимую идею, затем — в веру, что этого можно достичь, и заканчивается обычно исполнением задуманного. Мечты необязательно должны быть огромного значения. Они могут быть маленькими, бытовыми и самыми обычными. Пишите все, о чем мечтаете. В той последовательности, как вспомните. Это могут быть и приобретение дачного домика, и теплые объятия мужа после работы, и новые туфли, и новая должность, и отличные оценки в дневнике ребенка. Чем больше своих желаний вы запишете, тем лучше. Мы специально выделили страницу именно для этой главы.

Глава **«Цели и задачи на год»** не случайно расположена сразу за «мечтами». Мечты осуществляются через конкретные цели и задачи, которые мы ставим. Именно правильно поставленные цели и задачи помогают нам достигнуть задуманного. Если вы не научитесь ставить цели, то не научитесь и управлять собственным временем.

Цели и задачи обязательно надо разделить на три части: работа, семья и личное. Как только мы забудем об одной из этих сфер, сразу наступят дисгармония и перекос в жизни, а заодно и пропадет состояние успешности. Или в семье будет все отлично, а на работе провал, или везде все хорошо, а сама выглядишь на десять лет старше, чем есть на самом деле. Поэтому не поленитесь

и запишите в этом разделе те крупные цели и задачи, которые хотелось бы достигнуть и решить в течение года во всех этих трех сферах.

Глава **«Новые идеи»** может пока оставаться пустой. Она будет заполняться вами в течение года. Часто бывает, что вам в голову приходит какая-то новая идея, но вы ее еще не обдумали и не знаете, когда будете решать. Идея отличная, и хочется ее не забыть, а вот куда записать, чтобы потом ее домыслить и реализовать? Не в текущий же день. Там мысль потеряется и забудется. Записывайте сюда.

Мы не случайно поставили данную главу в начале ежедневника. Ведь ваши придуманные идеи в течение года могут стать новыми целями и задачами. Идеи тоже лучше записывать в подразделы «работа», «семья», «личное» — они бывают самыми разными: как новые проекты, связанные с работой, так и новые способы ведения домашнего хозяйства.

Разделы ежедневника можно подразделить на те, которые:

- помогут спланировать саморазвитие — **«Хочу почитать/посмотреть/научиться»**;
- позволят оценить собственные достижения и закрепить полученный в течение года жизненный опыт — **«Мои успехи за год»** и **«Жизненные уроки»**;
- станут полезными страничками лично для вас — **«Подарки к праздникам»**;
- станут помощниками и подсказчиками в любую минуту — **«Секреты успешной женщины»**, **«Секреты успешного планирования дня»**, **«Секреты идеальной фигуры»**, **«Секреты эффектной внешности»**, **«Секреты самомотивации»**, **«Фильмы для успешных женщин»**, **«Секреты быстрого отдыха»**, **«Книги для успешных женщин»**, **«Сайты для успешных женщин»**, **«Секреты совмещения работы и семьи»**.

Любое планирование связано с временем. Поэтому, как и в любом ежедневнике, вы будете записывать свои запланированные дела рядом с соответствующим временем суток. Но обязательно надо научиться «отделять зерна от плевел», а точнее, выделять важные и срочные дела, которые необходимо выполнить. Психологами доказано, что люди, успевающие все, умеют выделять среди списка дел важное на данный момент, а не берутся за все подряд. Поэтому в правой колонке запишите те важные срочные дела, которые необходимо выполнить в этот день на работе, в семье и лично для себя. Здесь достаточно записать по одному делу в каждой сфере жизни. Больше не надо, так как действительно важных дел много не бывает.

Правая колонка также поможет вам не забыть о себе. «Внешняя красота должна быть частью успешности женщины», — говорила Коко Шанель, которая во все времена являлась образцом преуспевающей леди. Графы **«Уход за собой»** и **«Спорт»** заполняйте обязательно! Можно обладать далеко не идеальной фигурой, но при этом оставаться неотразимой. Секрет такого эффекта прост — ежедневный уход за собой. Будет это салонный уход или парафиновая ванночка для рук в домашних условиях — решать вам. Но обязательно каждый день у вас должно быть запланированное мероприятие, которое будет касаться вашего внешнего вида.

Спортом также можно заниматься дома, не обязательно покупать дорогой абонемент в фитнес-клуб. Начните с малого — «10 приседаний», «20 прыжков со скакалкой», «10 минут зарядки из детства», «5 минут обруча» и т. д. Сделали — вычеркните. Вы почувствуете удовлетворение от того, что помните о собственном теле, а оно не заставит вас ждать благодарности. Скоро вы заметите, как список в графе **«Спорт»** начнет увеличиваться, а вы сами станете более гибкой и подвижной, бодрой и энергичной.

Горизонтальные графы **«Мои достижения»**, **«Урок дня»** и **«Гардероб на завтра»** заполняются в конце дня. Вспомните все то, чем вы гордитесь за день. «Успех» может быть как самым маленьким — отказались от неудобного предложения, встали с кровати по будильнику, вовремя отнесли вещи в химчистку, так и побольше — блестяще выступили с докладом, нашли хорошие курсы для ребенка и записались на них, первый раз сами выехали за рулем на машине в город и т. д.

**«Урок дня»** — графа, обязательная к заполнению. Именно осознание своих ошибок позволяет нам не допускать их во второй раз. Кстати, это могут быть и подмеченные ошибки других. Увидели, как машина рванула на желтый свет и чуть не угодила в аварию, — запишите. Это важный опыт. Накричали на ребенка за тройку, а потом открыли тетрадь и увидели, что учительница неправа в выставлении отметки, — запишите. В следующий раз не будете портить настроение себе и ребенку, а сначала разберетесь в ситуации. Наиболее важные уроки, о которых надо помнить всегда, записывайте в конце ежедневника в главе «Жизненные уроки».

Графа **«Гардероб на завтра»** позволит вам каждый день выглядеть хорошо и свежо, ведь, заранее продумывая свой внешний вид, вы не будете одеваться однообразно или не к месту. Спланированный гардероб поможет отложить несвежие кофточки в стирку, собрать пакет вещей в химчистку, подготовить удачные аксессуары на следующий день. Освободится и масса времени утром, которое можно отвести на косметическую маску, зарядку, контрастный душ и т. д.

Вот пример заполненной страницы:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Понедельник



Ясю в школу.

9 Захарик — занятие.

10 Химчистка.

11 Встреча с Натальей  
(договор на рекламу).

12

13 Забрать Ясю из школы.

14

15 Написать блог.

16 Конспект № 30 по леги.

17 Прогулка с детьми.

18 Проверка д/з у Яси.

19 Контроль работы клуба.  
Сбор данных за день.

20

## ☀ Срочное дело!

### 📄 работа

Подписать договор  
на рекламу.

### 🏠 семья

Записать Ясю  
к ортодонту.

### ♥ личное

Заказать Маркеса на Озоне.  
Записаться к косметологу  
на среду.

## ☀ Уход за собой

Утро — маска увлажняющая.  
Вечер — парафин для ног.

## ☀ Спорт

3 раза по 10 приседаний,  
обруч — 5 минут.

Мои достижения..... Смогла написать блог за 15 минут.

Урок дня..... Выезжать в школу надо в 7:55.  
Может быть пробка из-за стройки.

Гардероб на завтра..... Синее платье, туфли с пряжкой, жемчуг.

Неделя ежедневника состоит из пяти будних, рабочих дней и одного листа **«Суббота — воскресенье»**. Запишите на этом листе, используя графу **«Главные успехи за неделю»**, свои самые важные достижения за данный период. Не забудьте определить важные задачи на следующую неделю и, соответственно, заполните **«Планы на следующую неделю»**.

На этом же листе вас ждет **«Притча недели»**. Народная мысль способна иногда поразить нас до глубины души, показать те стороны жизни, о которых мы и не задумывались, подтолкнуть к новым делам и поступкам. Мы специально отобрали притчи, которые мотивируют на успешную деятельность, помогают поверить в себя и говорят о том, что действие — это сила, а бездействие — шаг назад.

В середине ежедневника вы встретите и секреты-советы, которые помогут вам стать успешной, сохранить здоровье, отличный внешний вид, энтузиазм и энергичность!

Помните, что каждая женщина успешна. Верьте в себя и действуйте! И делать маленькие шаги к большому успеху начните прямо сегодня!