

Working Book



РОБОЧИЙ ЗОШИТ ВПЕВНЕНИХ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНИХ УЧАСНИЦЬ ПРОЄКТУ «ОНЛАЙН-АКАДЕМІЯ ПІДПРИЄМИЦЬ ТА ЛІДЕРОК»

Цей робочий зошит підготовлено за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WRHF), але це не означає, що висловлені в ньому погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Проект «Онлайн-академія підприємниць та лідерок» впроваджується ГО Вік Можливостей за технічної підтримки UN Women Ukraine / ООН Жінки в Україні та за фінансування Women's Peace & Humanitarian Fund (WRHF). WRHF — це гнучкий і швидкий інструмент фінансування, який підтримує якісні заходи, спрямовані на підвищення спроможності місцевих жінок та дівчат у запобіганні конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва.

Команда ГО «Вік Можливостей»

+38 (050) 75-11-812

+38 (067) 57-22-700

agepossibility.com.ua

t.me/age_possibility

facebook.com/ageofpossibility

instagram.com/age.possibility



наш Instagram



наш Facebook

ЦЕЙ ЗАПИСНИК НАЛЕЖИТЬ:

ТЕЛ.

@

Початок роботи «__» ____ 202_ р.
Завершення роботи «__» ____ 202_ р.

Мої цілі на рік

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Мій фокус на рік

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

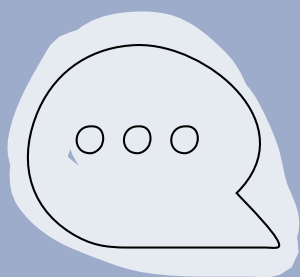
.....

.....

.....

**«Від життя ви
отримуєте тільки те,
що просите. Не бійтеся
просити більше»,**

Опра Вінфрі



10 запитань для трансформації

Початок трансформації: «___» _____ 2025 р.

1. Якого саме результату я хочу досягти через 60 днів?

.....

.....

2. Чому ця мета важлива для мене саме зараз?

.....

.....

3. Що зміниться у моєму житті, коли я досягну цієї мети?

.....

.....

4. Який внесок мій результат принесе іншим: клієнтам або близьким?

.....

.....

5. Якими ресурсами я вже володію для досягнення цієї мети?

.....

.....

6. Які навички або знання потрібно розвинути, щоб реалізувати цю мету?

.....

.....

7. Що може стати перешкодою на шляху до цієї мети? Як я зможу це подолати?

.....

.....

8. Які щоденні дії допоможуть мені наблизитися до мети?

.....

.....

9. Якою людиною мені потрібно стати, щоб досягти цієї мети?

.....

.....

10. Як я відзначу досягнення цієї мети через 60 днів?

.....

.....

Я — бренд

Хто я? (моя експертність)

.....

.....

.....

Які проблеми я вирішую?

.....

.....

.....

Хто мої клієнти?

.....

.....

.....

Чому варто звернутися саме до мене?

.....

.....

.....

Мої сильні сторони?

.....

.....

.....

У чому моя унікальність?

.....

.....

.....

Моя освіта?

.....

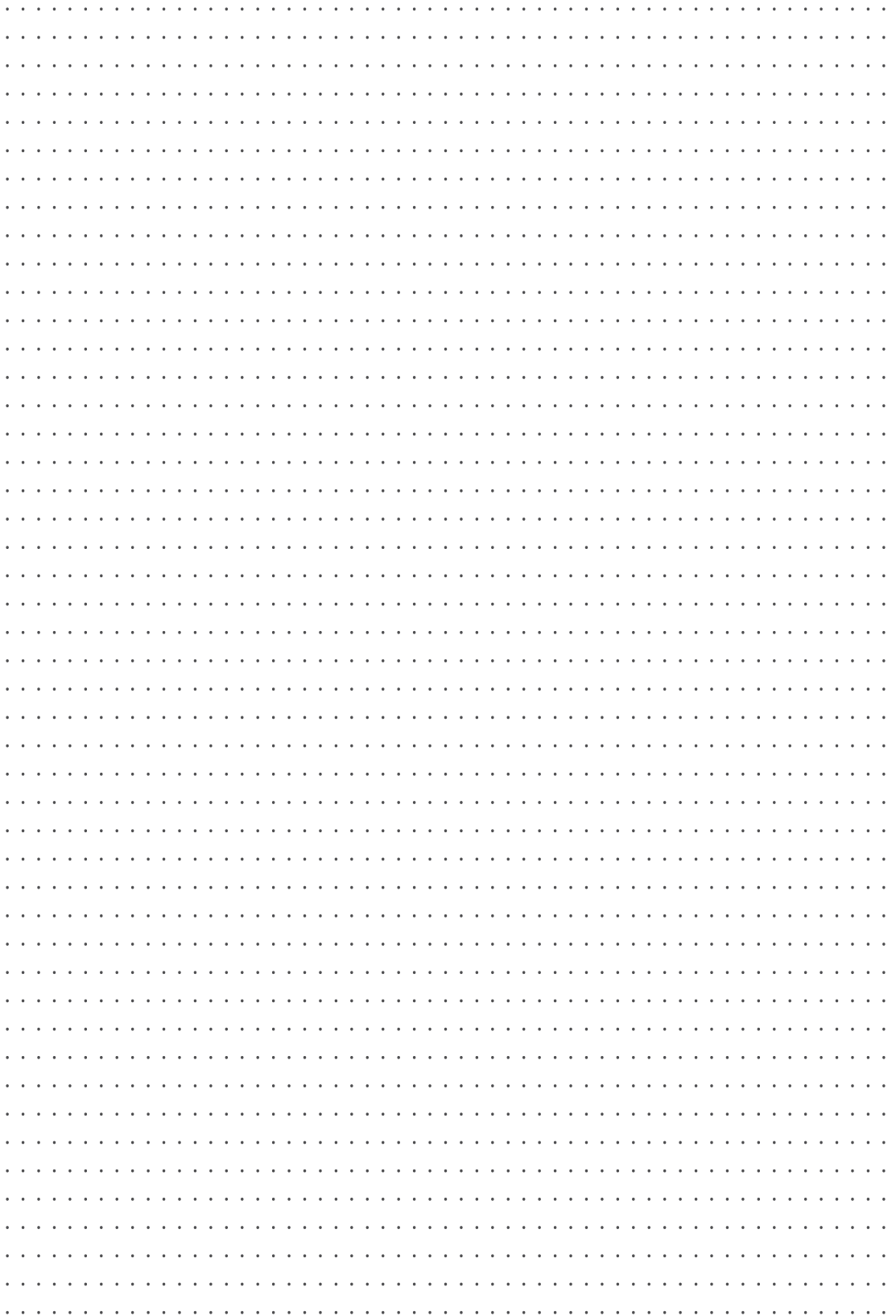
.....

.....



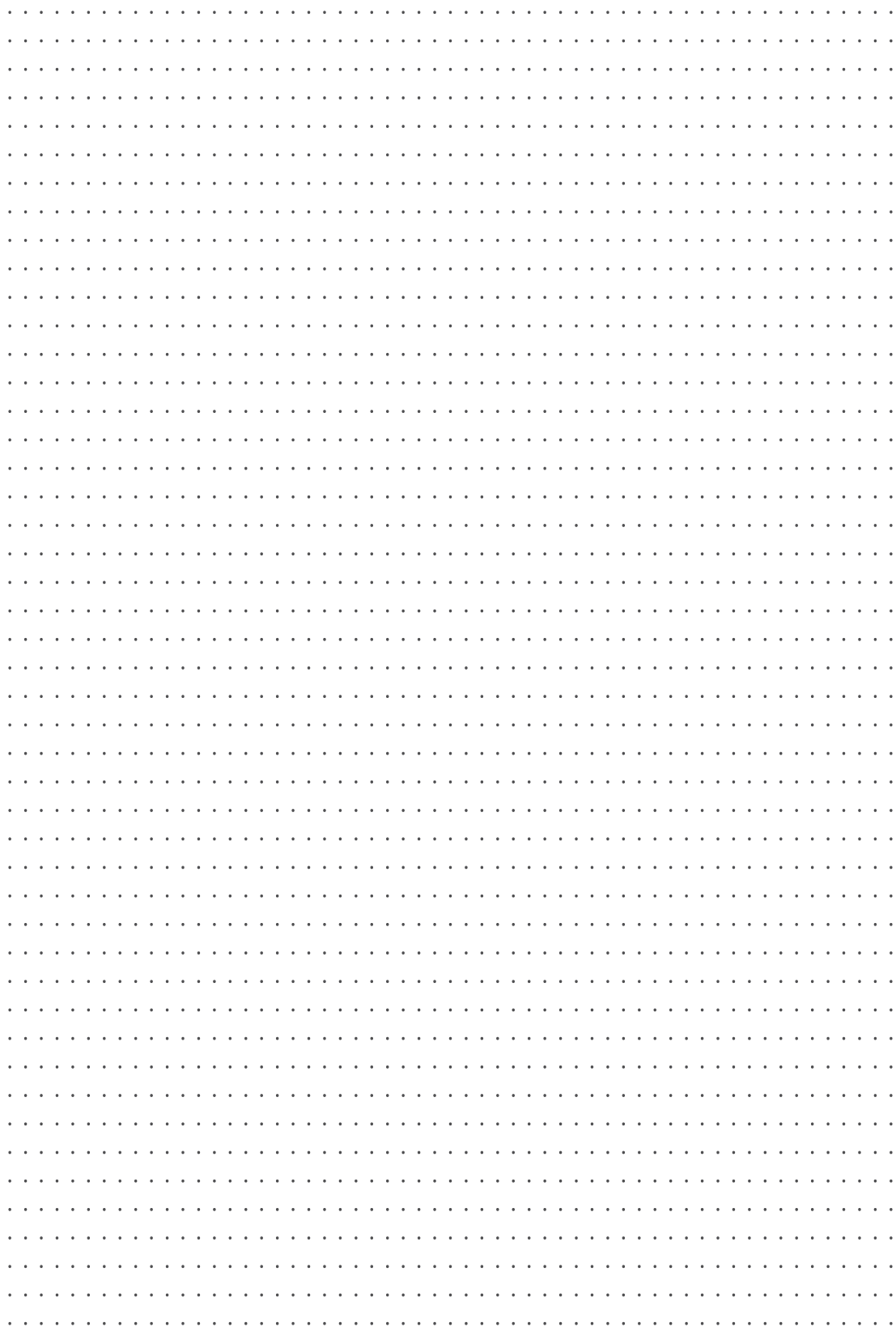
ОСОБИСТИЙ БЮДЖЕТ ЗА МІСЯЦЬ

[illegible]



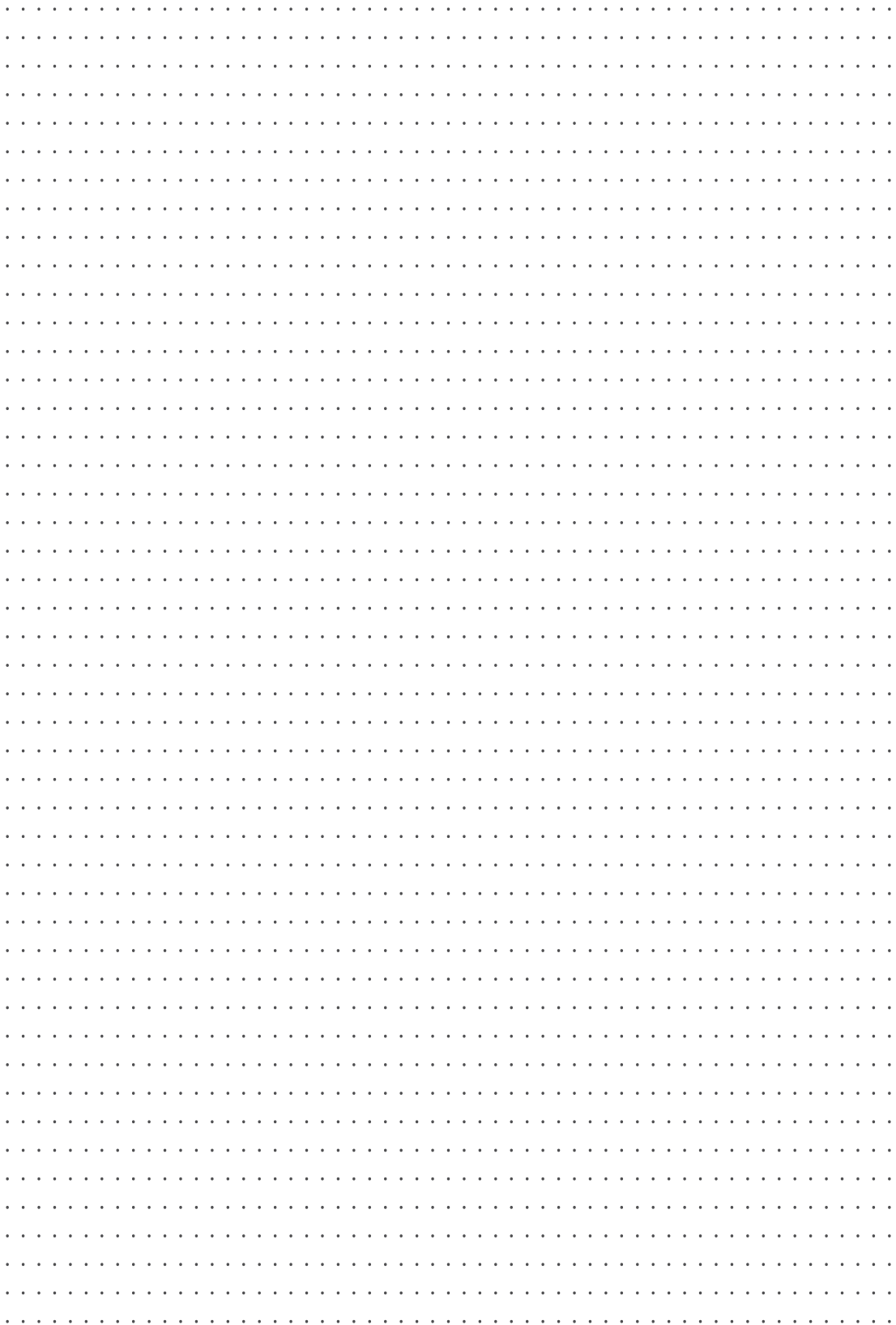
ОСОБИСТИЙ БЮДЖЕТ ЗА МІСЯЦЬ

[illegible]



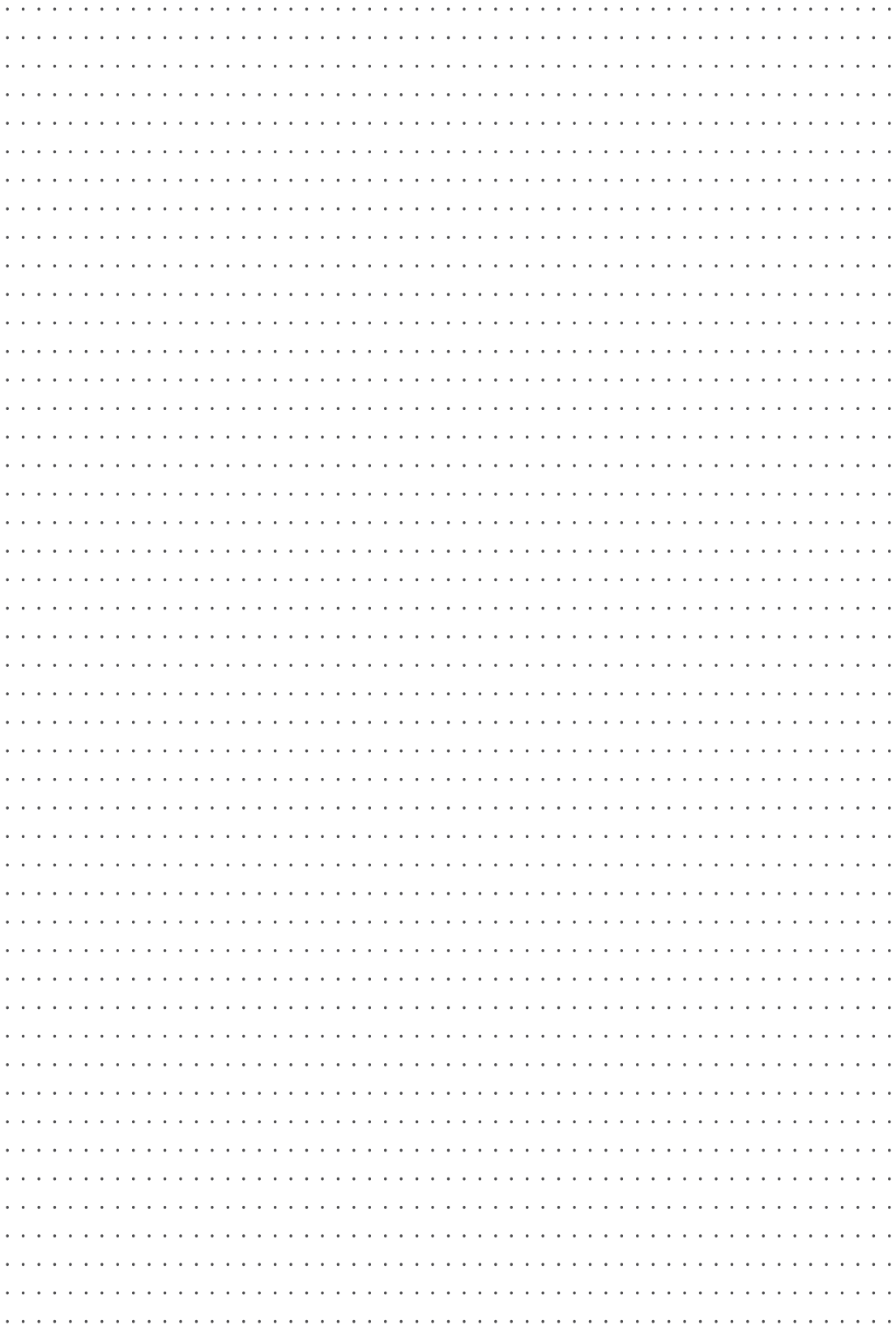
ОСОБИСТИЙ БЮДЖЕТ ЗА МІСЯЦЬ

[illegible]



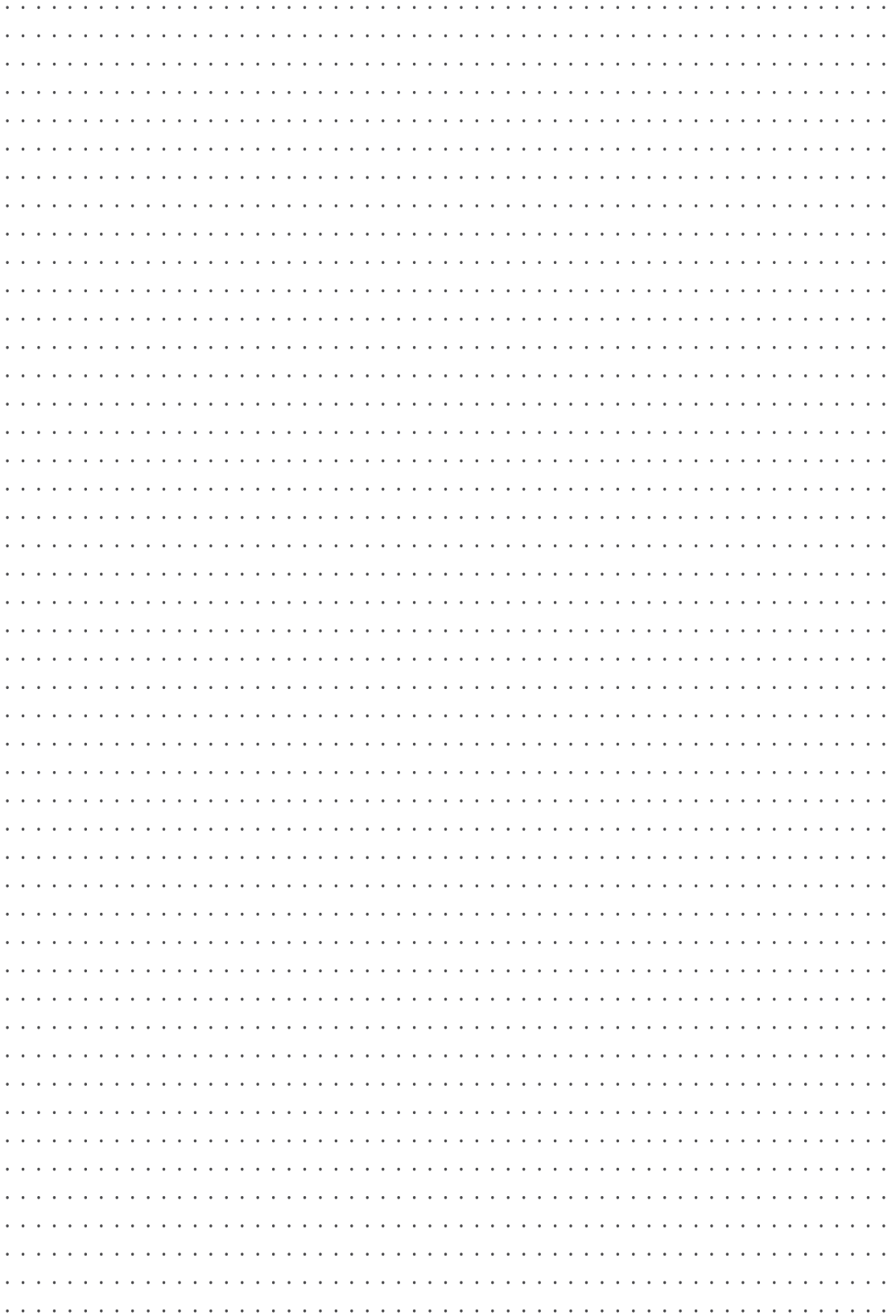
ОСОБИСТИЙ БЮДЖЕТ ЗА МІСЯЦЬ

[illegible]



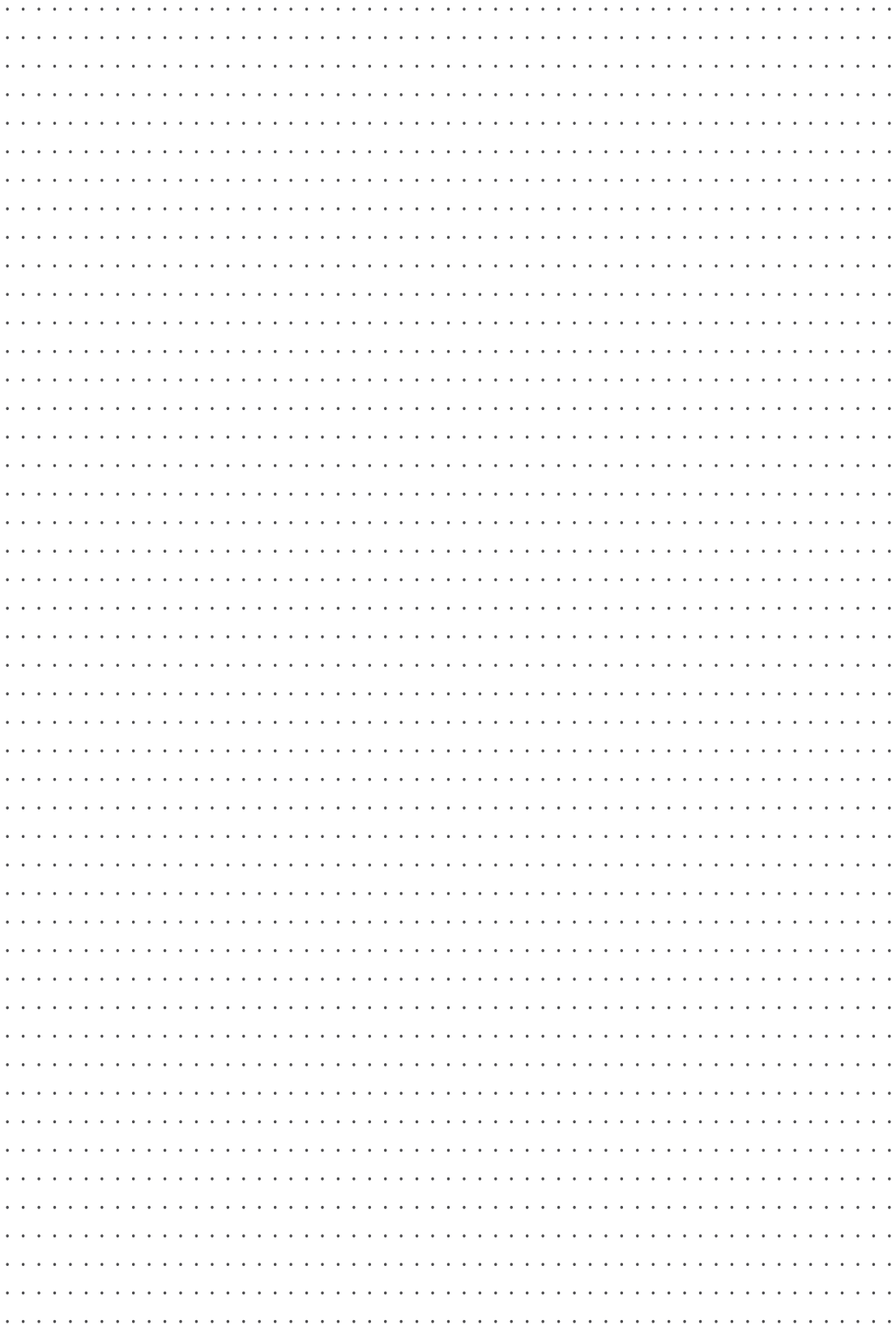
ОСОБИСТИЙ БЮДЖЕТ ЗА МІСЯЦЬ

[illegible]



ОСОБИСТИЙ БЮДЖЕТ ЗА МІСЯЦЬ

[illegible]



ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ВОДА



БЕЗ СОЛОДКОГО

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕНУВАННЯ



ВІТАМІНИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ЧИТАННЯ



ВЕДЕННЯ БЮДЖЕТУ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ВІВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ



ЗУСТРІЧ З ПАРТНЕРАМИ ЧИ КЛІЄНТАМИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ВОДА



БЕЗ СОЛОДКОГО

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕНУВАННЯ



ВІТАМІНИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ЧИТАННЯ



ВЕДЕННЯ БЮДЖЕТУ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ВІВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ



ЗУСТРІЧ З ПАРТНЕРАМИ ЧИ КЛІЄНТАМИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular area containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ВОДА



БЕЗ СОЛОДКОГО

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕНУВАННЯ



ВІТАМІНИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ЧИТАННЯ



ВЕДЕННЯ БЮДЖЕТУ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ВІВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ



ЗУСТРІЧ З ПАРТНЕРАМИ ЧИ КЛІЄНТАМИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular area containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ВОДА



БЕЗ СОЛОДКОГО

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕНУВАННЯ



ВІТАМІНИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular area containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ЧИТАННЯ



ВЕДЕННЯ БЮДЖЕТУ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ВІВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ



ЗУСТРІЧ З ПАРТНЕРАМИ ЧИ КЛІЄНТАМИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ВОДА



БЕЗ СОЛОДКОГО

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕНУВАННЯ



ВІТАМІНИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ЧИТАННЯ



ВЕДЕННЯ БЮДЖЕТУ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ВІВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ



ЗУСТРІЧ З ПАРТНЕРАМИ ЧИ КЛІЄНТАМИ

A light blue rectangular background containing a grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ВОДА



БЕЗ СОЛОДКОГО

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.

ТРЕНУВАННЯ



ВІТАМІНИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ТРЕКЕР МОЇХ ЗВИЧОК

НА 30 ДНІВ



ЧИТАННЯ



ВЕДЕННЯ БЮДЖЕТУ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is white with a dark gray outline.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is defined by a dark gray outline.

ВІВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ



ЗУСТРІЧ З ПАРТНЕРАМИ ЧИ КЛІЄНТАМИ

A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is a dark gray outline with no fill.A light blue rectangular background containing a 5x6 grid of 30 empty circles. The circles are arranged in 5 rows and 6 columns, with equal spacing between them. Each circle is a dark gray outline with no fill.

100 ГОДИН НАВЧАННЯ

ПОЧАТОК	
ЗАКІНЧЕННЯ	
ПІДСУМОК	

МОТИВАЦІЯ/ЦІЛЬ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ПРЕДМЕТ	ПІДРАХУНОК ГОДИН	РАЗОМ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

(1 комірка — 1 година)
У першій комірці запиши дату початку. Відрахуй кількість клітинок, проведених за роботою

ПРЕДМЕТИ

Запиши предмети, які ти будеш вивчати і веди підрахунок кількості годин. Наприкінці підведи підсумок (сума має скласти 100 годин)

100 ГОДИН НАВЧАННЯ

ПОЧАТОК	
ЗАКІНЧЕННЯ	
ПІДСУМОК	

МОТИВАЦІЯ/ЦІЛЬ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ПРЕДМЕТ	ПІДРАХУНОК ГОДИН	РАЗОМ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

(1 комірка — 1 година)

У першій комірці запиши дату початку. Відрахуй кількість клітинок, проведених за роботою

ПРЕДМЕТИ

Запиши предмети, які ти будеш вивчати і ве́ди підрахунок кількості годин. Наприкінці підведи підсумок (сума має скласти 100 годин)

100 ГОДИН НАВЧАННЯ

ПОЧАТОК	
ЗАКІНЧЕННЯ	
ПІДСУМОК	

МОТИВАЦІЯ/ЦІЛЬ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ПРЕДМЕТ	ПІДРАХУНОК ГОДИН	РАЗОМ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

(1 комірка — 1 година)

У першій комірці запиши дату початку. Відрахуй кількість клітинок, проведених за роботою

ПРЕДМЕТИ

Запиши предмети, які ти будеш вивчати і ве́ди підрахунок кількості годин. Наприкінці підведи підсумок (сума має скласти 100 годин)

100 ГОДИН НАВЧАННЯ

ПОЧАТОК	
ЗАКІНЧЕННЯ	
ПІДСУМОК	

МОТИВАЦІЯ/ЦІЛЬ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ПРЕДМЕТ	ПІДРАХУНОК ГОДИН	РАЗОМ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

(1 комірка — 1 година)

У першій комірці запиши дату початку. Відрахуй кількість клітинок, проведених за роботою

ПРЕДМЕТИ

Запиши предмети, які ти будеш вивчати і ве́ди підрахунок кількості годин. Наприкінці підведи підсумок (сума має скласти 100 годин)

100 ГОДИН НАВЧАННЯ

ПОЧАТОК	
ЗАКІНЧЕННЯ	
ПІДСУМОК	

МОТИВАЦІЯ/ЦІЛЬ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ПРЕДМЕТ	ПІДРАХУНОК ГОДИН	РАЗОМ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

(1 комірка — 1 година)

У першій комірці запиши дату початку. Відрахуй кількість клітинок, проведених за роботою

ПРЕДМЕТИ

Запиши предмети, які ти будеш вивчати і ве́ди підрахунок кількості годин. Наприкінці підведи підсумок (сума має скласти 100 годин)

100 ГОДИН НАВЧАННЯ

ПОЧАТОК	
ЗАКІНЧЕННЯ	
ПІДСУМОК	

МОТИВАЦІЯ/ЦІЛЬ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ПРЕДМЕТ	ПІДРАХУНОК ГОДИН	РАЗОМ

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ

(1 комірка — 1 година)

У першій комірці запиши дату початку. Відрахуй кількість клітинок, проведених за роботою

ПРЕДМЕТИ

Запиши предмети, які ти будеш вивчати і ве́ди підрахунок кількості годин. Наприкінці підведи підсумок (сума має скласти 100 годин)

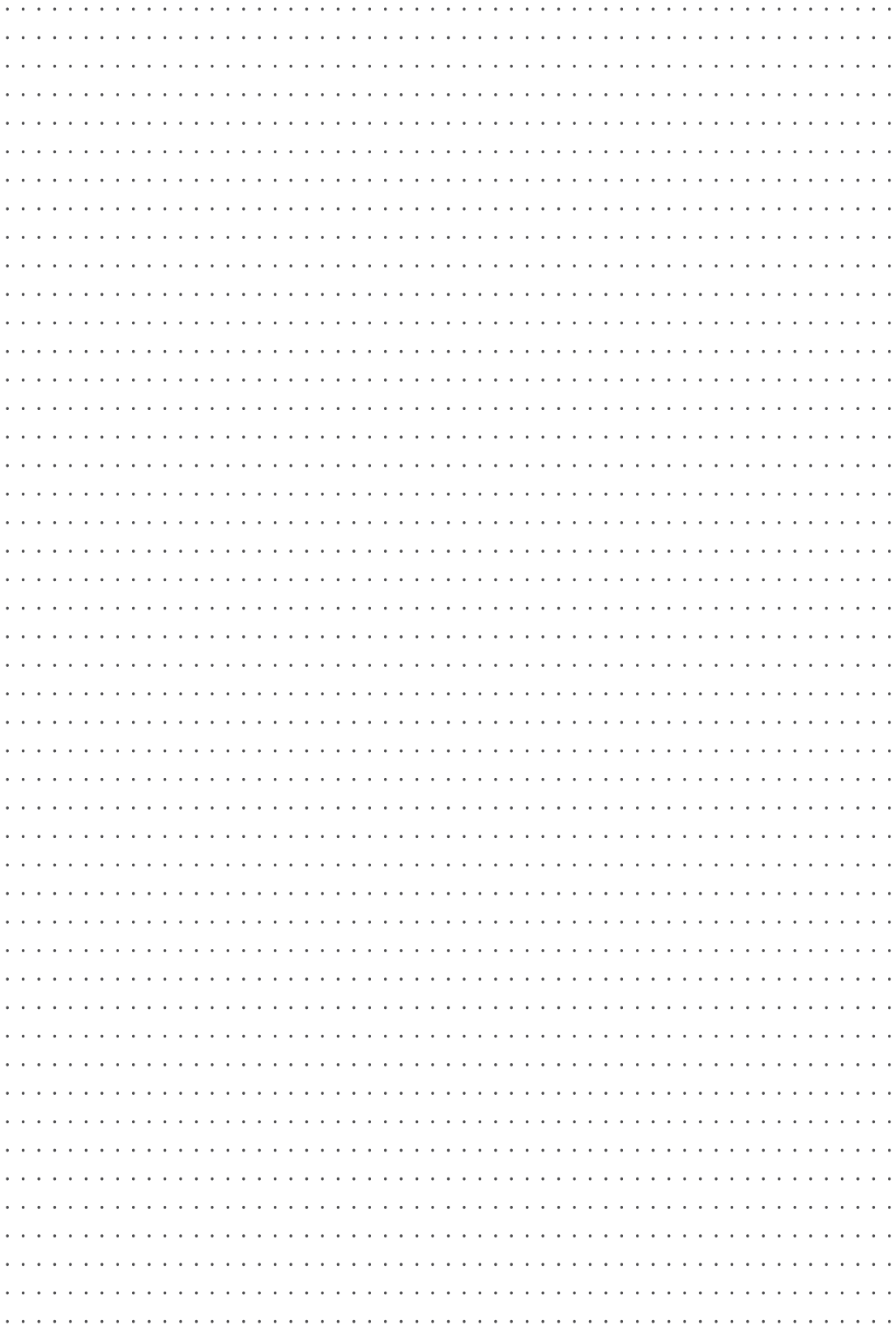
100 МОЇХ БАЖАНЬ

БАЖАННЯ

КОЛИ ПЛАНУЮ ЗДІЙСНИТИ

РЕЗУЛЬТАТИ

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		



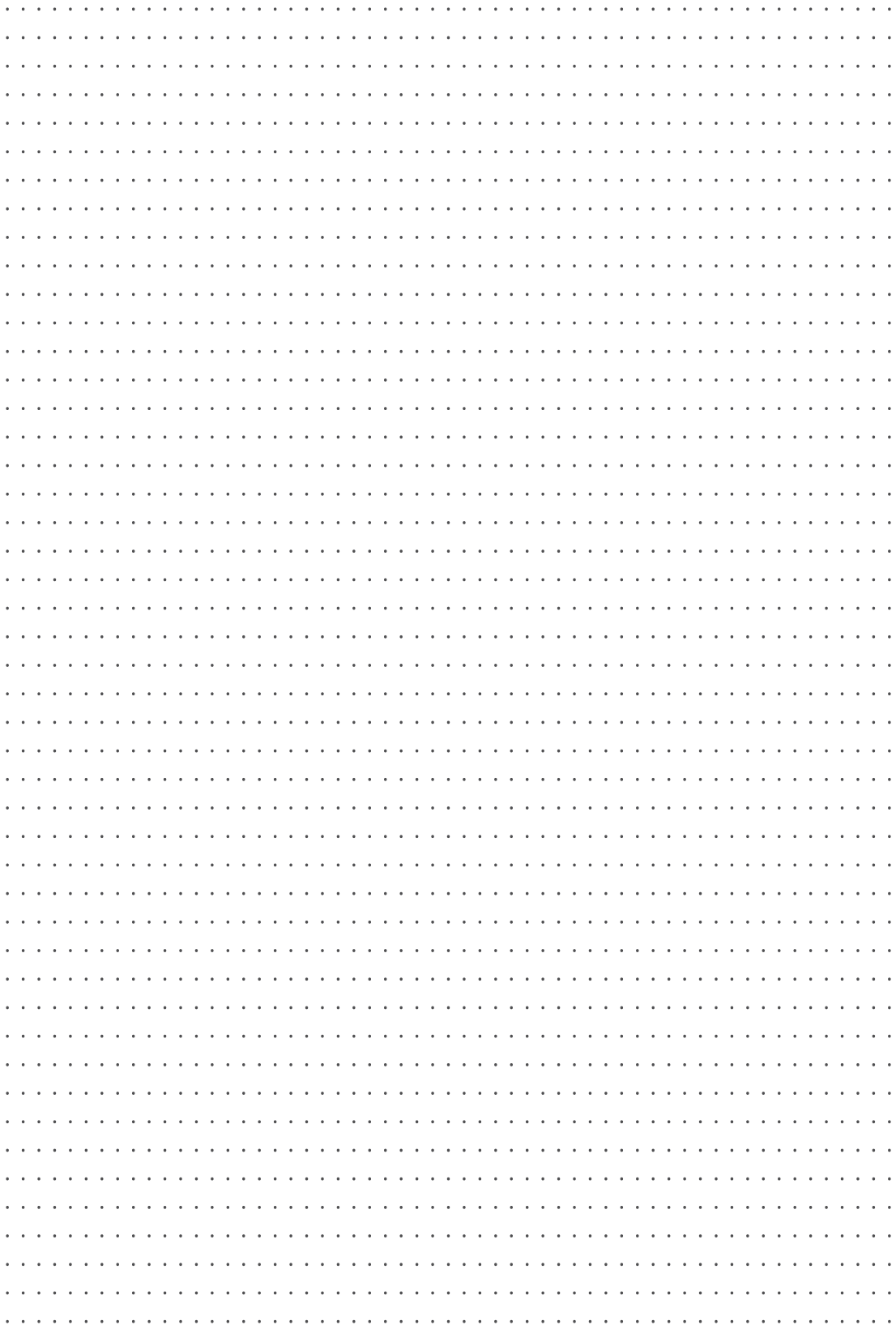
100 МОЇХ БАЖАНЬ

БАЖАННЯ

КОЛИ ПЛАНУЮ ЗДІЙСНИТИ

РЕЗУЛЬТАТИ

26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		
44.		
45.		
46.		
47.		
48.		
49.		
50.		



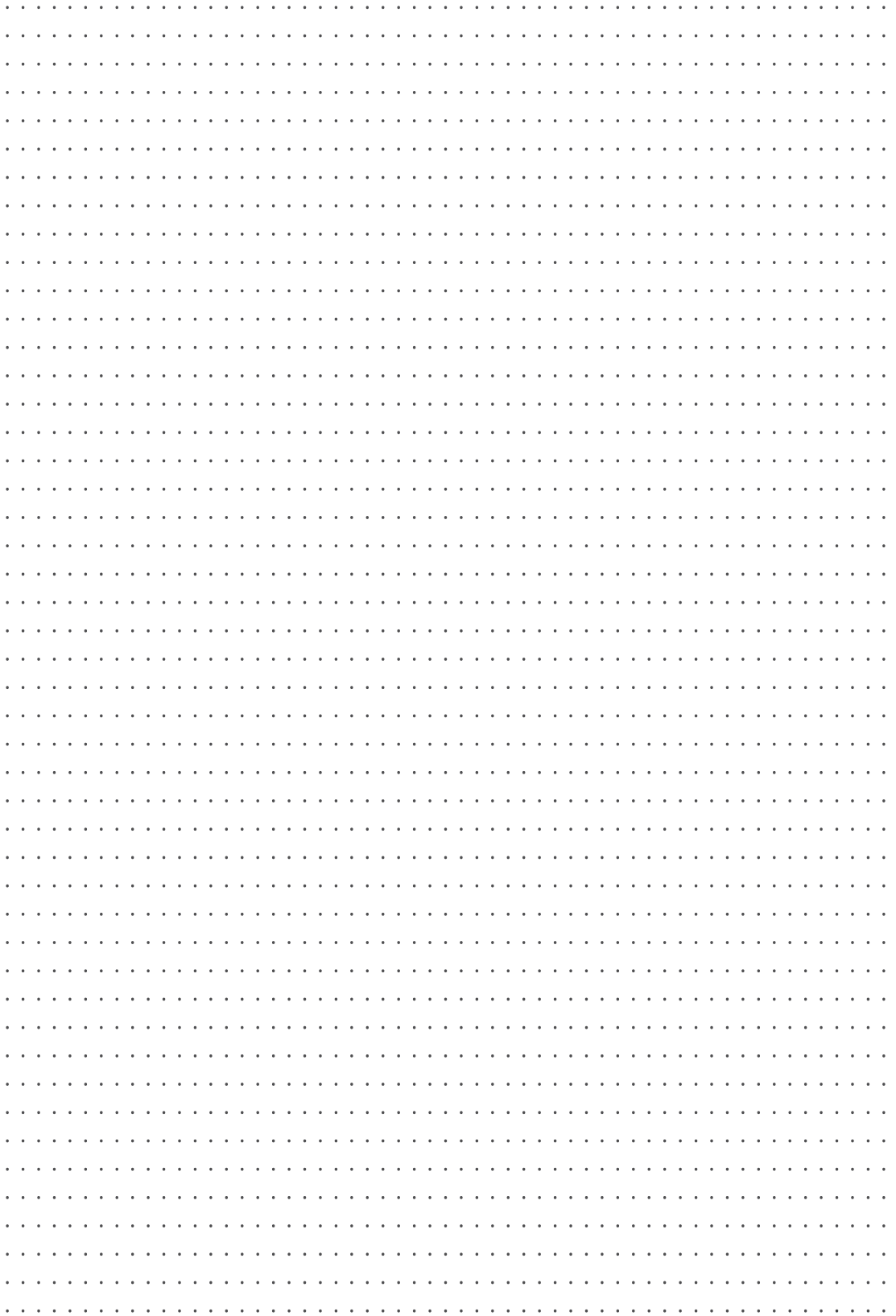
100 МОЇХ БАЖАНЬ

БАЖАННЯ

КОЛИ ПЛАНУЮ ЗДІЙСНИТИ

РЕЗУЛЬТАТИ

51.		
52.		
53.		
54.		
55.		
56.		
57.		
58.		
59.		
60.		
61.		
62.		
63.		
64.		
65.		
66.		
67.		
68.		
69.		
70.		
71.		
72.		
73.		
74.		
75.		



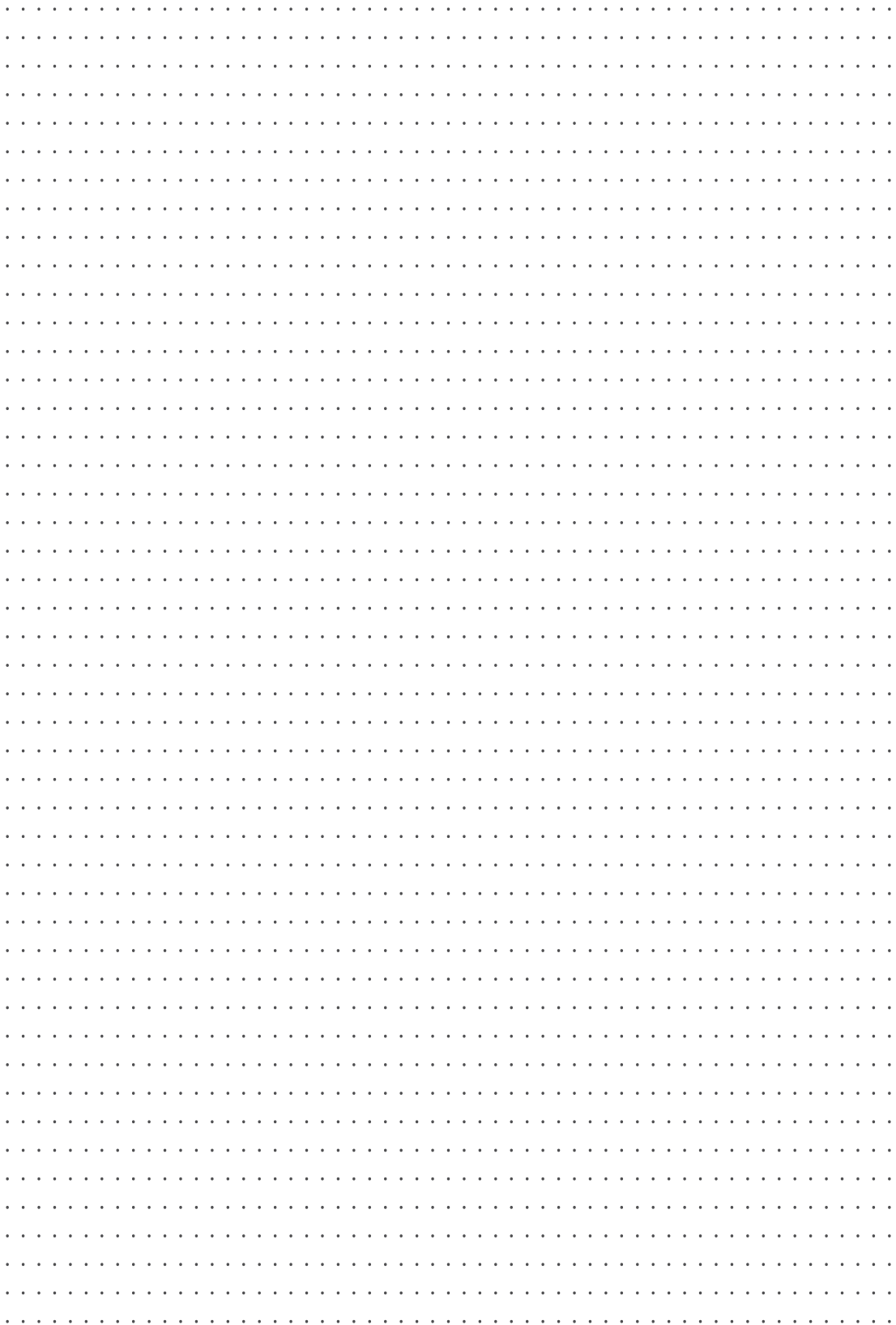
100 МОЇХ БАЖАНЬ

БАЖАННЯ

КОЛИ ПЛАНУЮ ЗДІЙСНИТИ

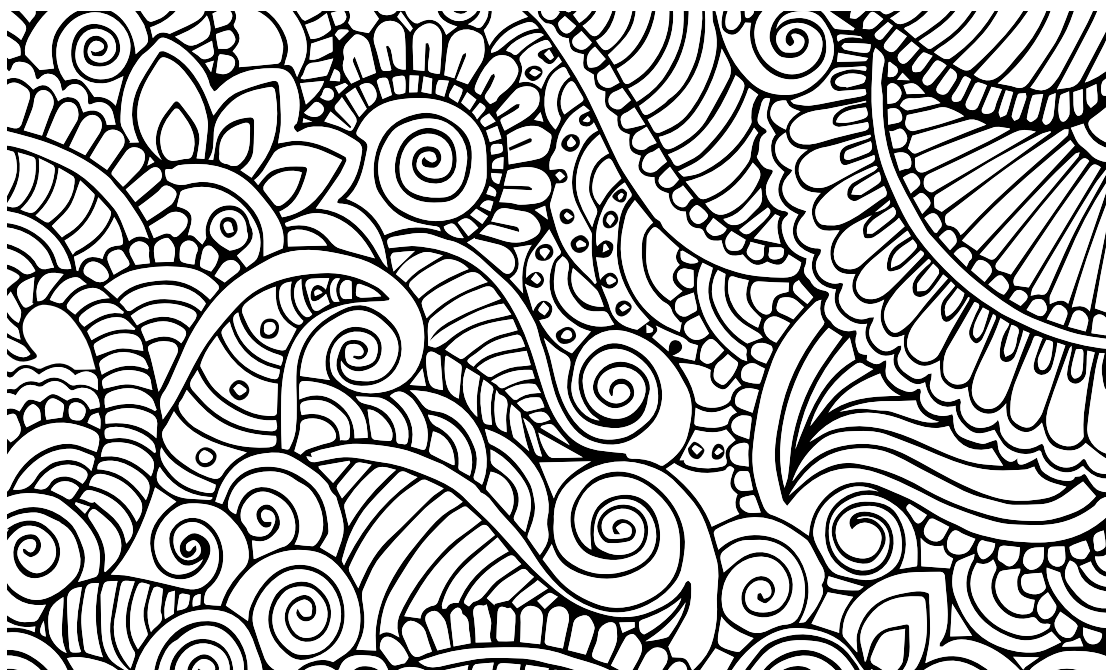
РЕЗУЛЬТАТИ

76.		
77.		
78.		
79.		
80.		
81.		
82.		
83.		
84.		
85.		
86.		
87.		
88.		
89.		
90.		
91.		
92.		
93.		
94.		
95.		
96.		
97.		
98.		
99.		
100.		



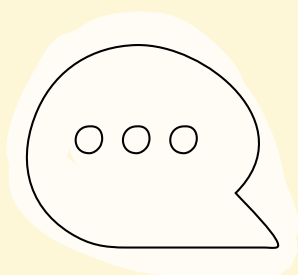
Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



**«Навіть якщо весь світ стане
до тебе спиною, у тебе
завжди є ти сама»,**

Леді Гага



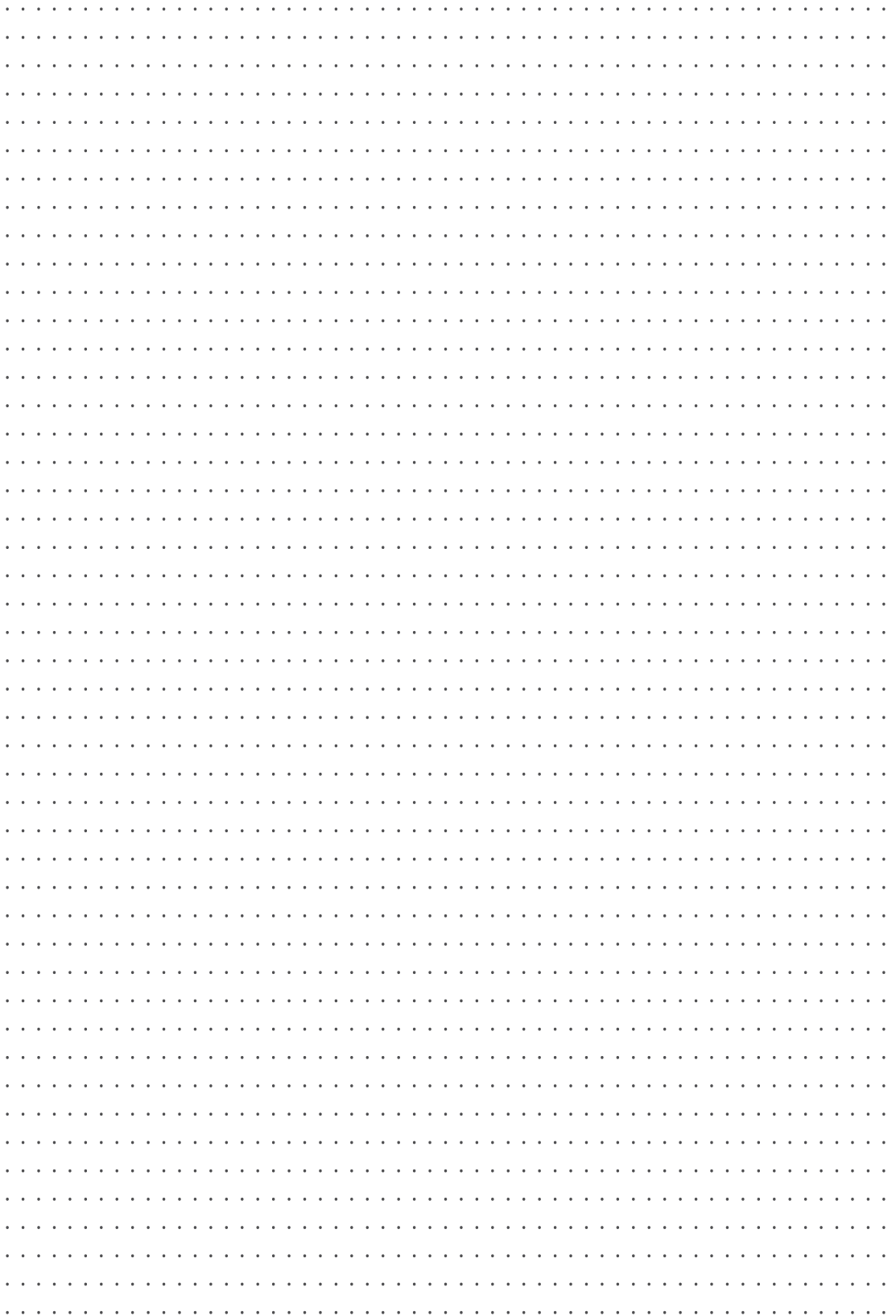
В цьому році я обов'язково / ціна моєї обіцянки

Почну
Відмовлюся
З'їжджу
Зроблю
Заведу звичку
Навчуся
Спробую
Куплю
Зніму
Подивлюся
Прочитаю
Буду
Познайомлюся
Прошу

Дата

Підпис





ТОП 10 справ, які маю зробити до «___»___ 202_ р.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

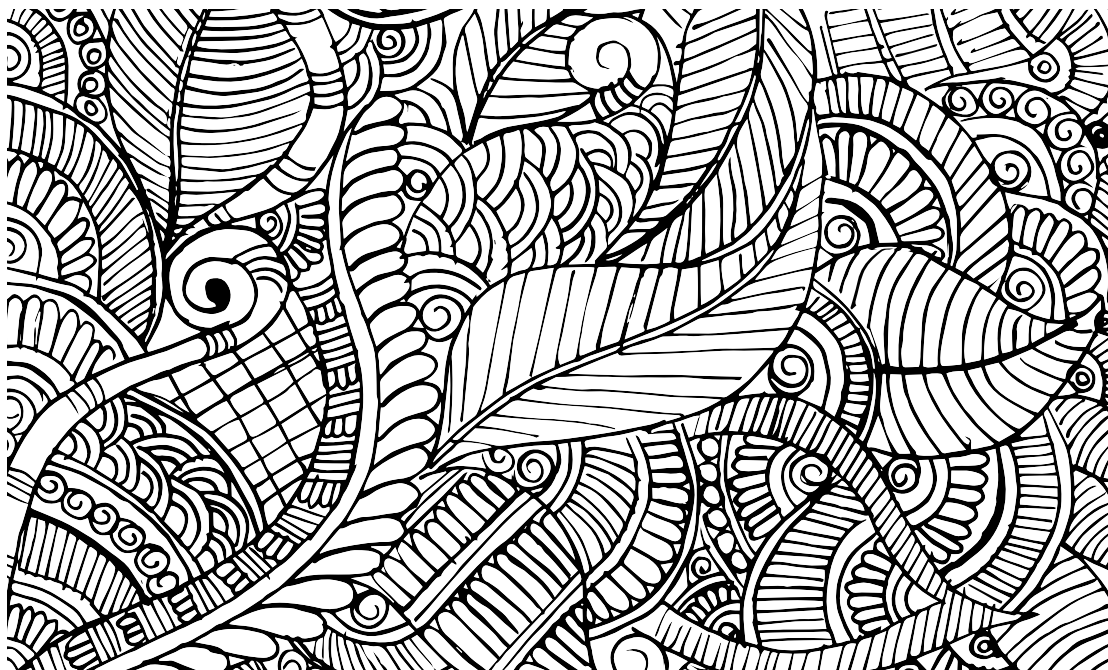


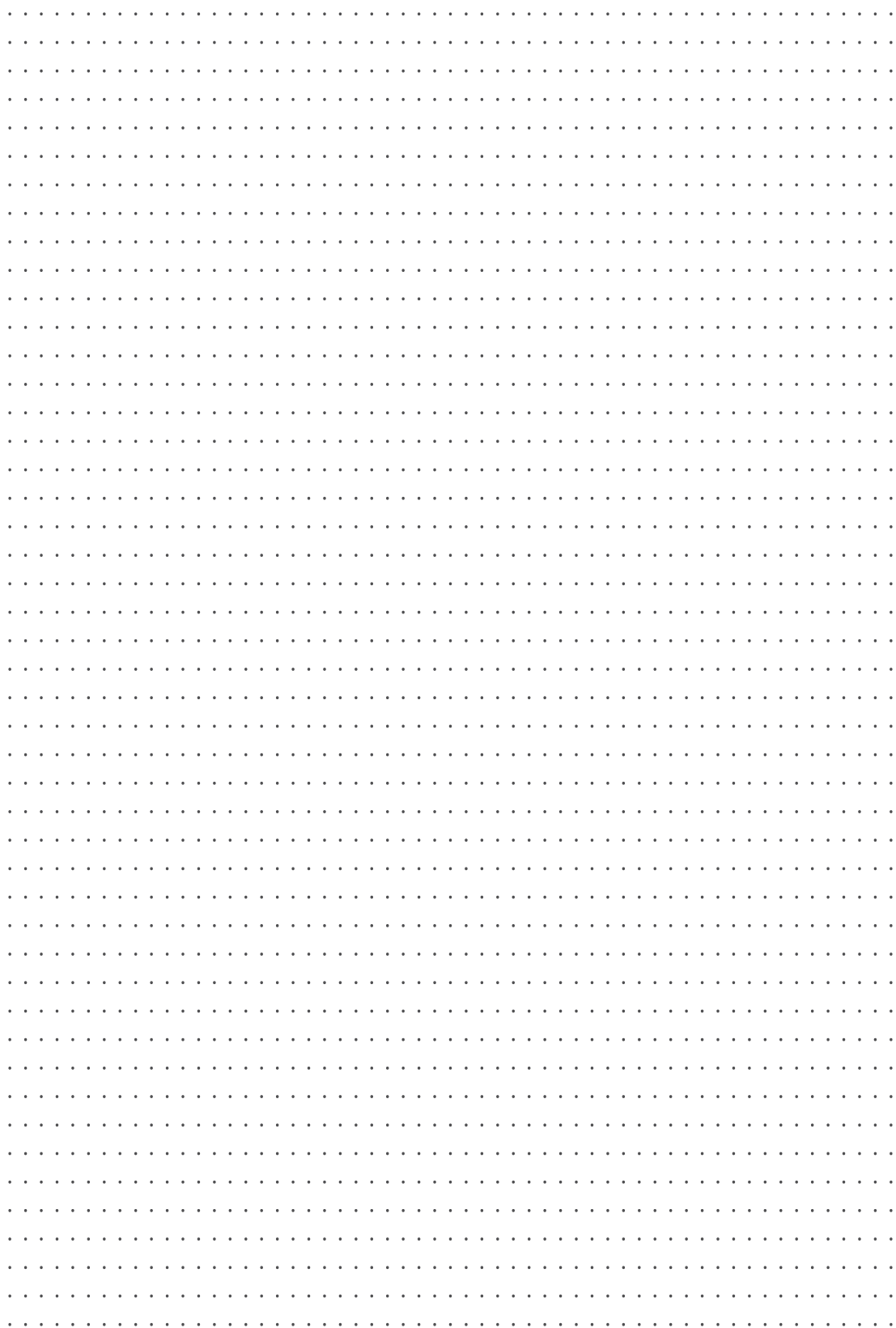
УКРАЇНА: міста, в яких хочу побувати протягом 202_ року



Інсайти

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for handwritten notes.

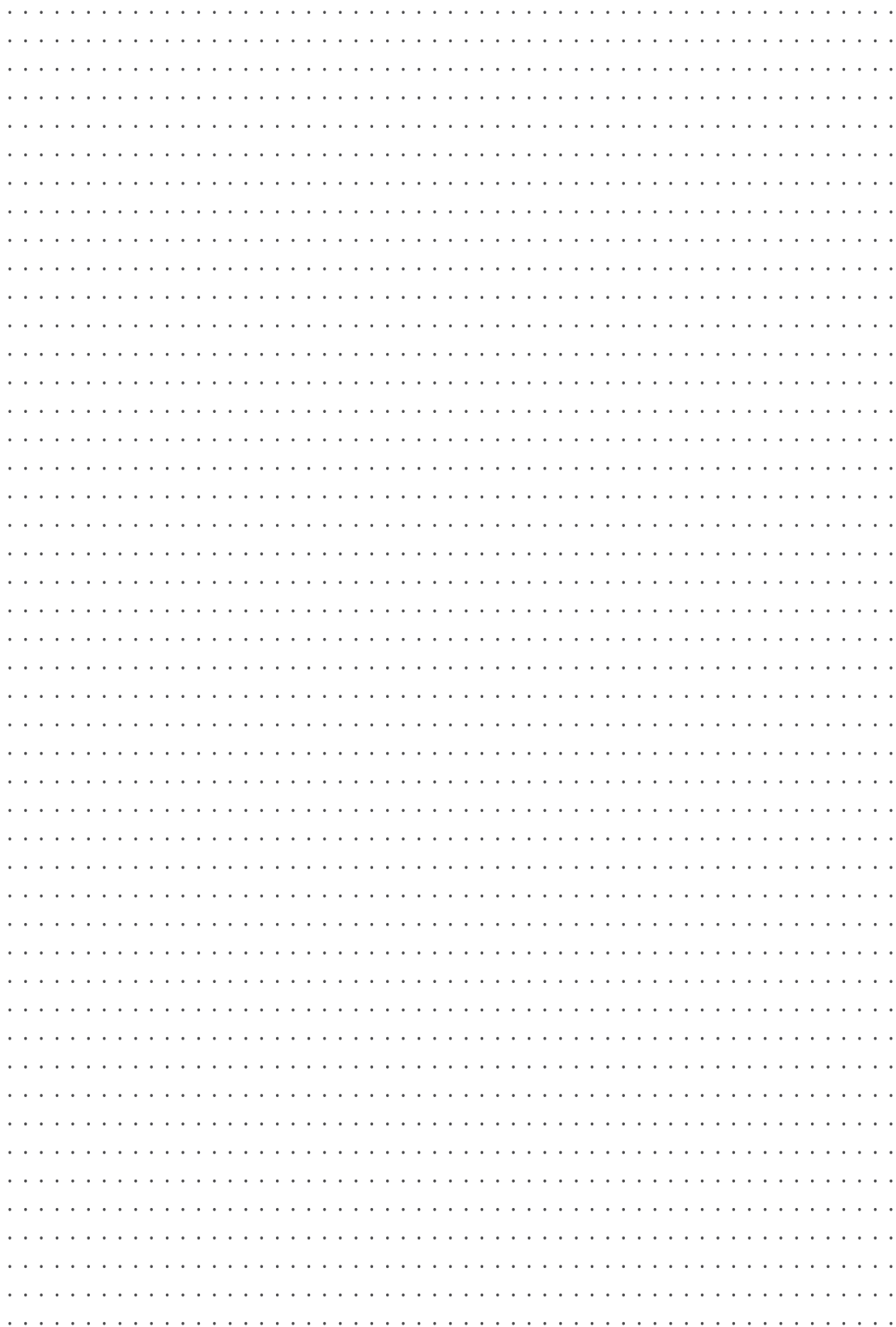




10 книг, які маю прочитати до «___»___ 202_ р.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

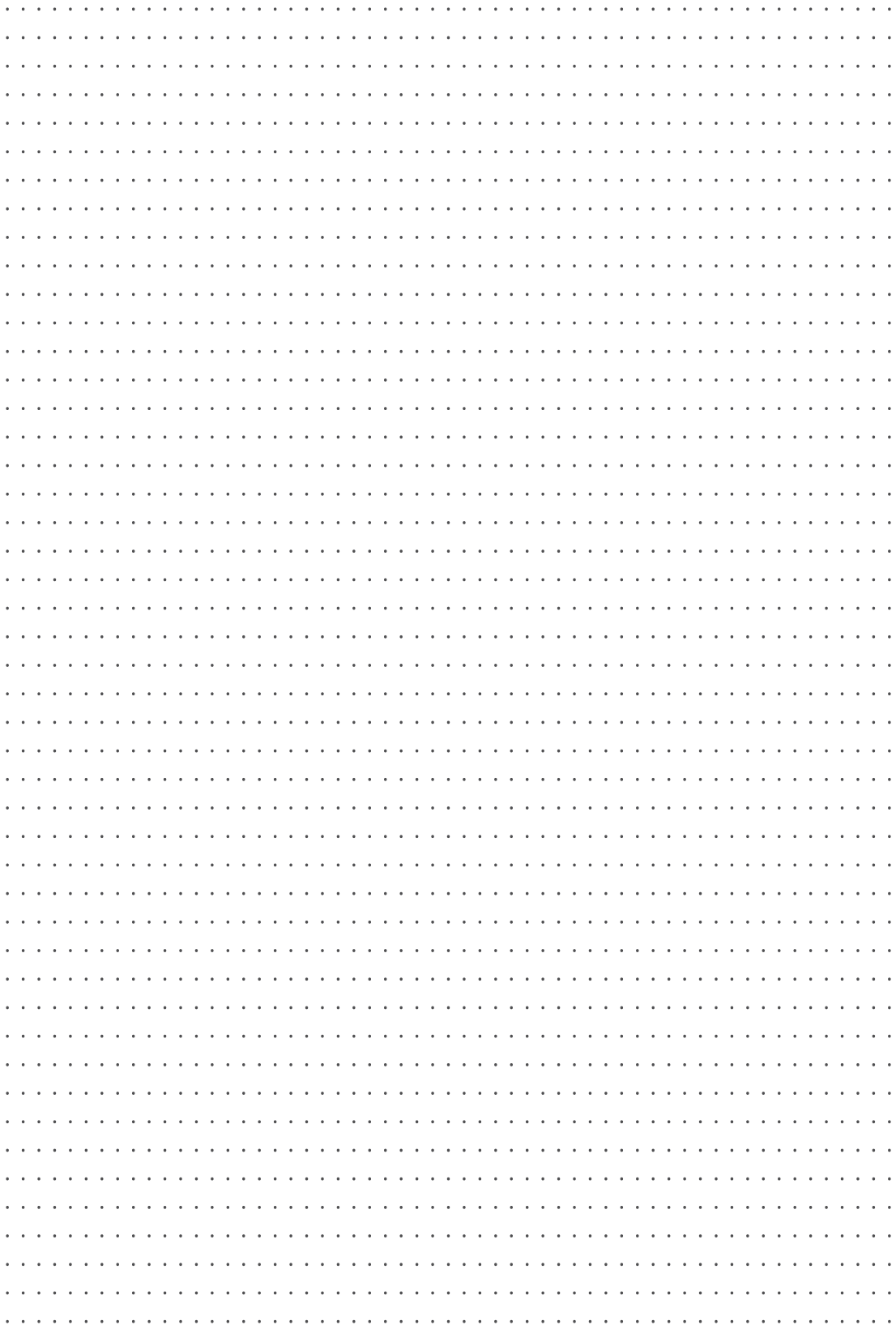




10 фільмів, які маю подивитися до «___» ___ 202_ р.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....





Чек-лист зі здоров'я та самопочуття

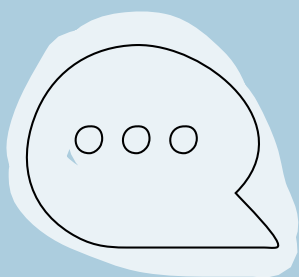
- ☐ Щоденна ранкова зарядка або розтяжка
- ☐ 10 хвилин медитації або дихальних практик
- ☐ Склянка води перед сніданком і протягом дня
- ☐ Повноцінний сніданок, багатий на білки та вітаміни
- ☐ Час для відпочинку протягом робочого дня (перерви кожні 1-2 години)
- ☐ Сон не менше 7-8 годин
- ☐ Профілактичний огляд у лікаря (раз на півроку)
- ☐ Вітаміни та добавки (за рекомендаціями лікаря)
- ☐ Фізична активність не менше 3 разів на тиждень
- ☐ Перевірка рівня стресу та вміння його знижувати

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Я ніколи не мріяла про
успіх. Я працювала на
це»,**

Есте Лаудер

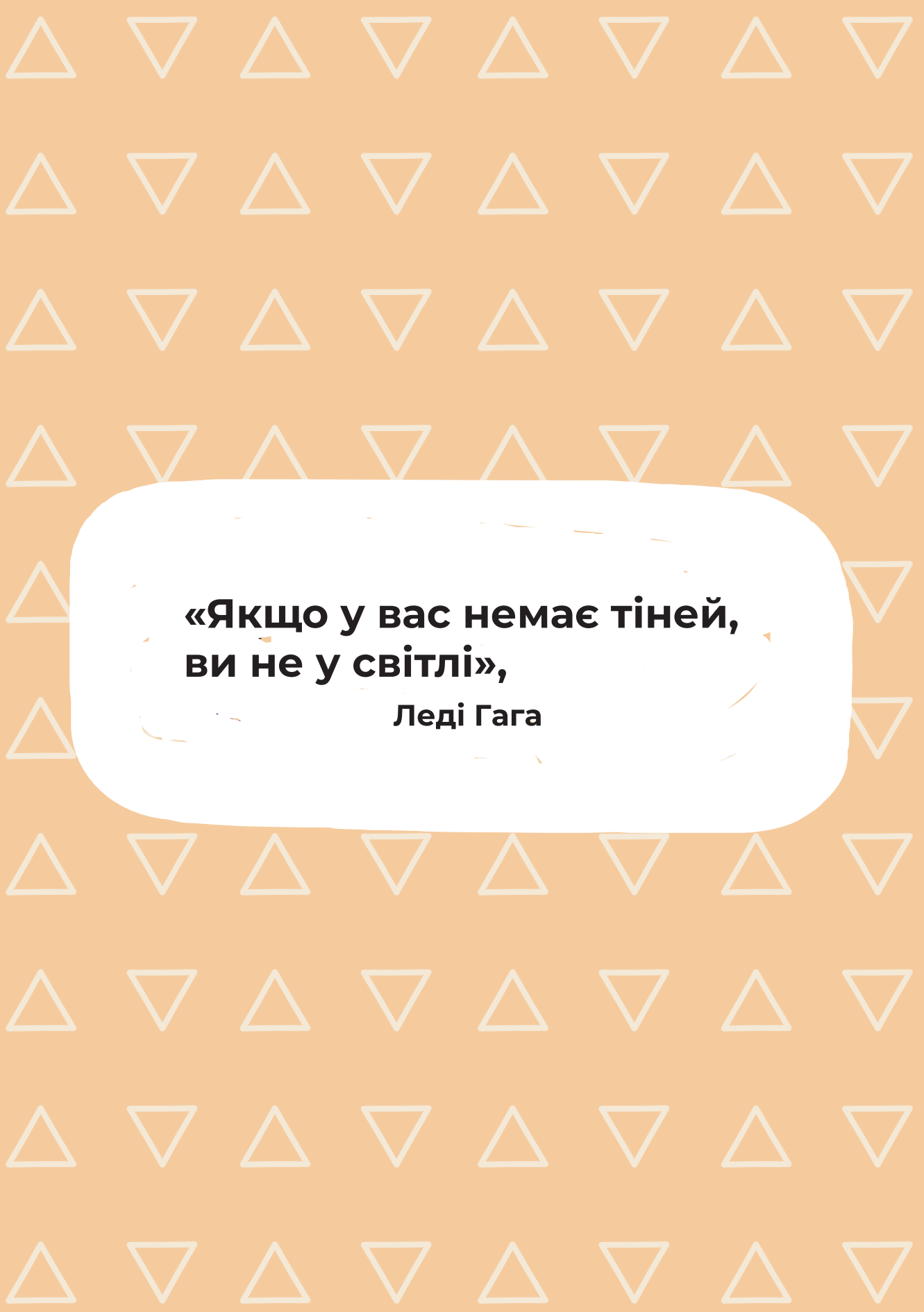


Чек-лист ранкових звичок для продуктивності

- Ранній підйом (оптимальний час для вас)
- Медитація або коротка рефлексія для налаштування на день
- Планування дня: визначення 3 головних завдань
- Час для саморозвитку (читання, подкасти)
- 5 хвилин на афірмації або позитивні установки
- Ранкова перевірка цілей тижня
- Догляд за собою: підбадьорливий душ, зарядка
- Прослуховування мотиваційного або освітнього подкасту
- Запис ідей і цілей дня в щоденник
- Сніданок із поживними продуктами

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.



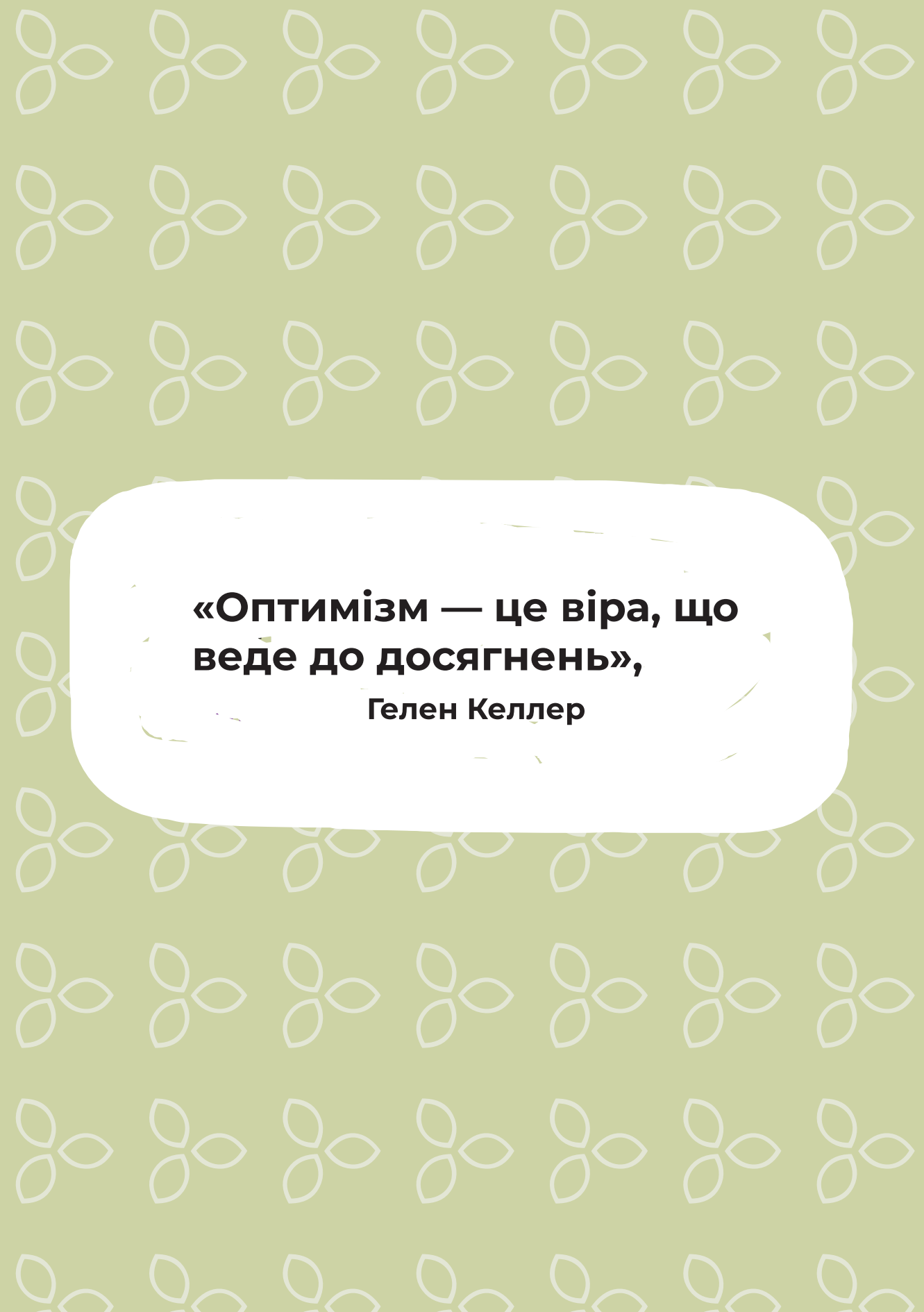
**«Якщо у вас немає тіней,
ви не у світлі»,
Леді Гага**

Чек-лист фінансових звичок

- ☐ Ведення щоденного фінансового обліку доходів і витрат
- ☐ Поділ особистих і бізнес-фінансів
- ☐ Планування щомісячного бюджету
- ☐ Складання короткострокових і довгострокових фінансових цілей
- ☐ Регулярне поповнення резервного фонду
- ☐ Аналіз успішних і невдалих витрат
- ☐ Автоматизація фінансів (щомісячні платежі та перекази)
- ☐ Вивчення нових способів інвестування
- ☐ Постановка щомісячного та квартального плану доходів

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.



**«Оптимізм — це віра, що
веде до досягнень»,
Гелен Келлер**

Чек-лист для створення і ведення контенту

- ☐ Визначення головних тем і болів цільової аудиторії
- ☐ Складання контент-плану на тиждень або місяць
- ☐ Визначення рубрик: кейси, поради, особисті історії, відгуки клієнтів
- ☐ Публікація корисних матеріалів і регулярних постів
- ☐ Участь у трендах і обговорення актуальних тем
- ☐ Прямі ефіри або колаборації з іншими експертами
- ☐ Створення візуально привабливого контенту
- ☐ Щотижневий аналіз залученості аудиторії
- ☐ Використання інструментів для планування публікацій
- ☐ Перевірка та коригування стратегії просування

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Найнефективніший
спосіб зробити це —
зробити це»,**

Амелія Ерхарт

Чек-лист ділового спілкування та нетворкінгу

- Регулярне знайомство з новими професіоналами
- Підтримка контактів зі старими партнерами
- Ведення списку потенційних клієнтів і партнерів
- Створення розкладу для зустрічей і дзвінків
- Підготовка скриптів для презентацій і зустрічей
- Надсилання листів подяки після зустрічей і подій
- Участь у галузевих заходах і вебінарах
- Написання заміток або звітів за підсумками зустрічей
- Допомога і підтримка колег, коли це можливо
- Аналіз і перегляд стратегії нетворкінгу щокварталу

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Подивіться на життя
сьогодні з несподіваних
сторін»,**

Анна Барнс

Чек-лист вечірньої рутини для гармонії та відпочинку

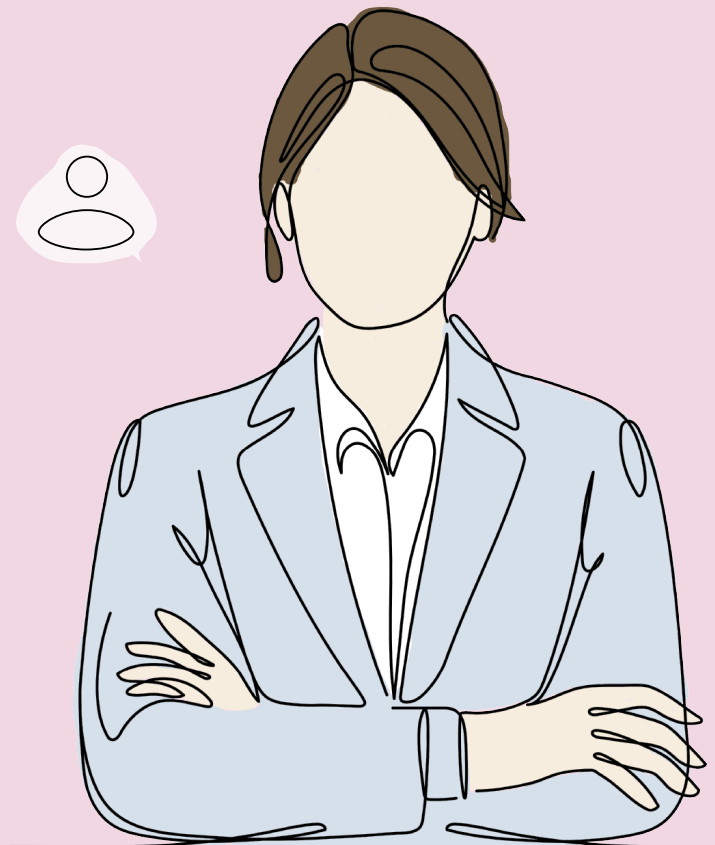
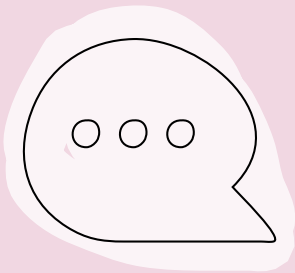
- Підбиття підсумків дня: що вдалося, що можна поліпшити
- Планування завдань на завтра з виділенням 3 головних цілей
- Написання 3 речей, за які ви вдячні сьогодні
- Медитація або читання перед сном для розслаблення
- Вимкнення гаджетів за годину до сну
- Провітрювання кімнати перед сном
- Вечірній догляд за шкірою та розслаблююча ванна або душ
- Легка розтяжка або йога для зняття напруги
- Перевірка водного балансу: випити склянку води
- Встановлення позитивної афірмації на завтра

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Ніхто не може змусити
вас почуватися
неповноцінним без
вашої згоди»,**

Елеонора Рузвельт

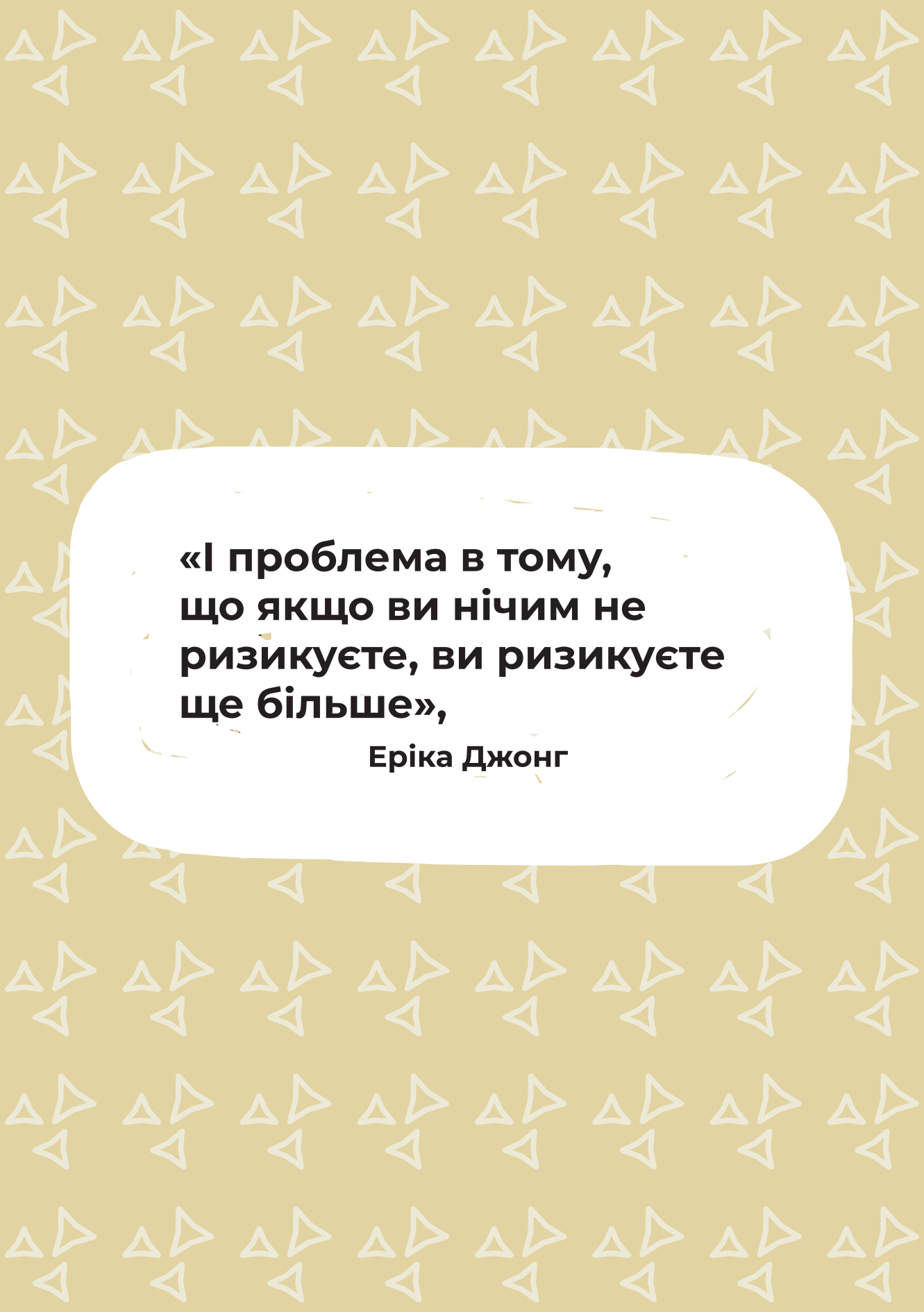


Чек-лист для роботи над особистим брендом

- Визначення ключових цінностей і місії
- Розробка позиціонування та унікальної пропозиції
- Регулярне створення та публікація контенту в соцмережах
- Актуальне та професійне оформлення профілів
- Ведення блогу або професійних публікацій
- Прямі ефіри
- Пошук нових каналів просування (вебінари, подкасти, інтерв'ю)
- Отримання відгуків від клієнтів і додавання їх у профілі
- Постійне оновлення професійного портфоліо
- Аналіз конкурентів і поліпшення своїх стратегій

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.



**«І проблема в тому,
що якщо ви нічим не
ризикujete, ви ризикуєте
ще більше»,**

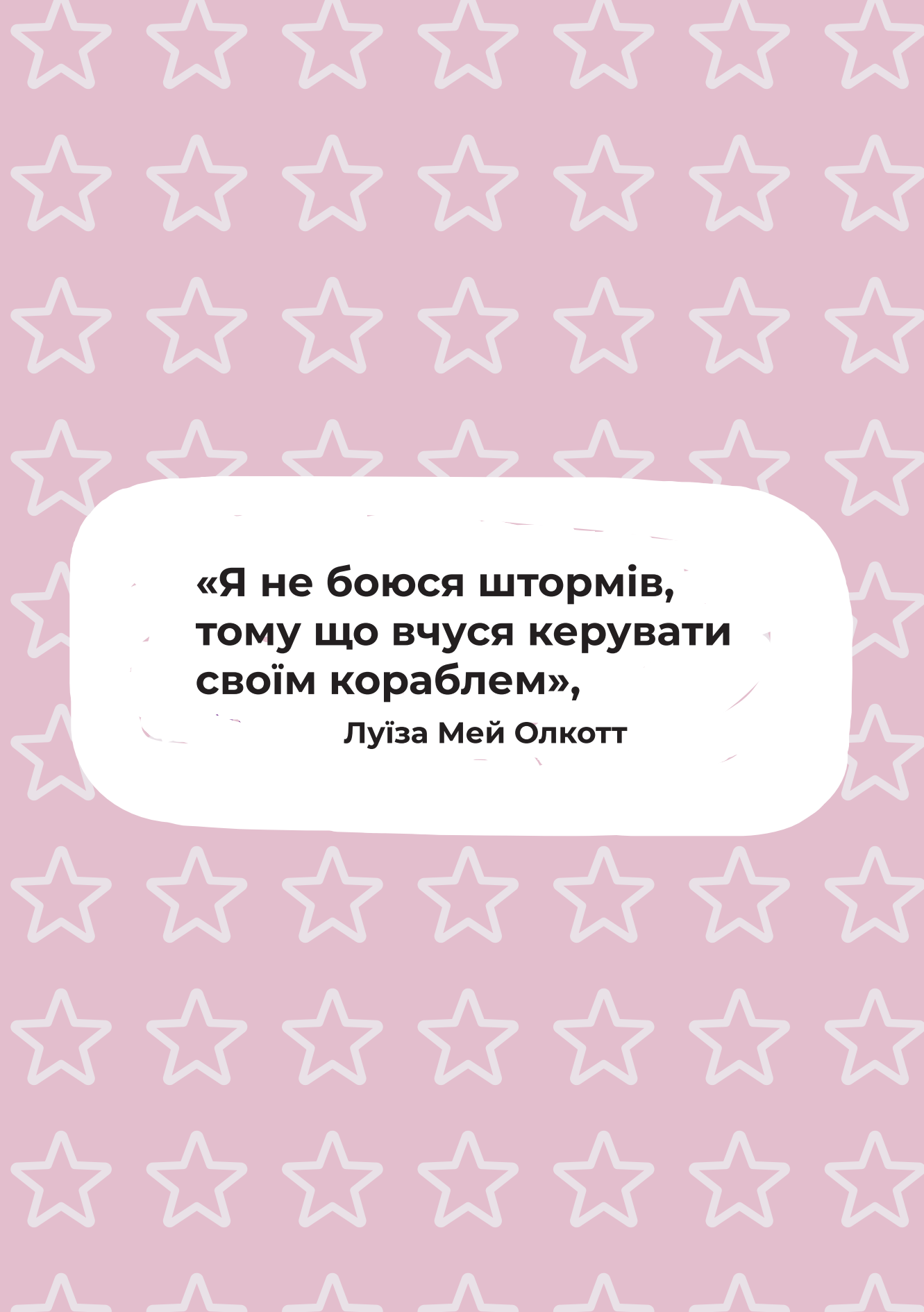
Еріка Джонг

Чек-лист турботи про ментальне здоров'я

- 15 хвилин щоденної медитації або практики усвідомленості
- Ведення щоденника для записів думок та емоцій
- Читання або слухання аудіокниг для відпочинку розуму
- Час на хобі та творчу діяльність
- Обмеження часу в соцмережах
- Регулярні зустрічі з психологом або коучем
- Прогулянки на свіжому повітрі, особливо після напруженого дня
- Час для спілкування з близькими і підтримуючими людьми
- Практика вдячності (щодня записуйте 3 речі, за які ви вдячні)
- Уміння говорити «ні» і розподіл часу

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.



**«Я не боюся штормів,
тому що вчуся керувати
своїм кораблем»,**

Луїза Мей Олкотт

Чек-лист ефективності та продуктивності

- Планування дня з фокусом на головні завдання
- Тайм-менеджмент: застосування техніки «Помідоро»
- Вимкнення сповіщень на час роботи
- Складання списку справ (ТОП-3 завдання на день)
- Делегування завдань, які можна передати іншим
- Контроль прокрастинації: виділення часу на перерви
- Аналіз ефективності тижня: що вийшло, де можливе зростання
- Робота над завданнями «жабами» (найважчі справи) вранці
- Читання та освоєння нових інструментів продуктивності

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Якщо ви дотримуєтеся
всіх правил, ви втрачаєте
все найцікавіше»,**

Кетрін Хепберн

Чек-лист для поліпшення продажів

- Визначення цільової аудиторії та її болів
- Створення воронки продажів та її аналіз
- Перевірка і поліпшення унікальної пропозиції
- Підготовка скриптів продажів і питань для роботи із запереченнями
- Регулярна взаємодія з клієнтами (опитування, анкети)
- Робота з відгуками та кейсами клієнтів
- Тестування нових каналів продажів (вебінари, особисті консультації)
- Збір та аналіз зворотного зв'язку від клієнтів
- Оновлення каталогу послуг і продуктів
- Щоденний аналіз своїх продажів і точок зростання

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Роблячи все можливе
в цей момент, ви
потрапите в найкраще
місце для наступного
моменту»,**

Опра Вінфрі

Фокус дня

.....

Ранкові запитання

1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....

Країни, в яких я хочу побувати



День ____

«____» ____ 202_ р.

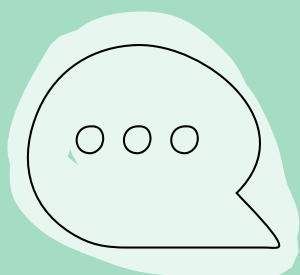
Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



**«Жінки часто бояться
сказати, чого вони
хочуть. Саме тому вони
й не отримують, чого
хочуть»,**

Мадонна



Фокус дня

.....

Ранкові запитання

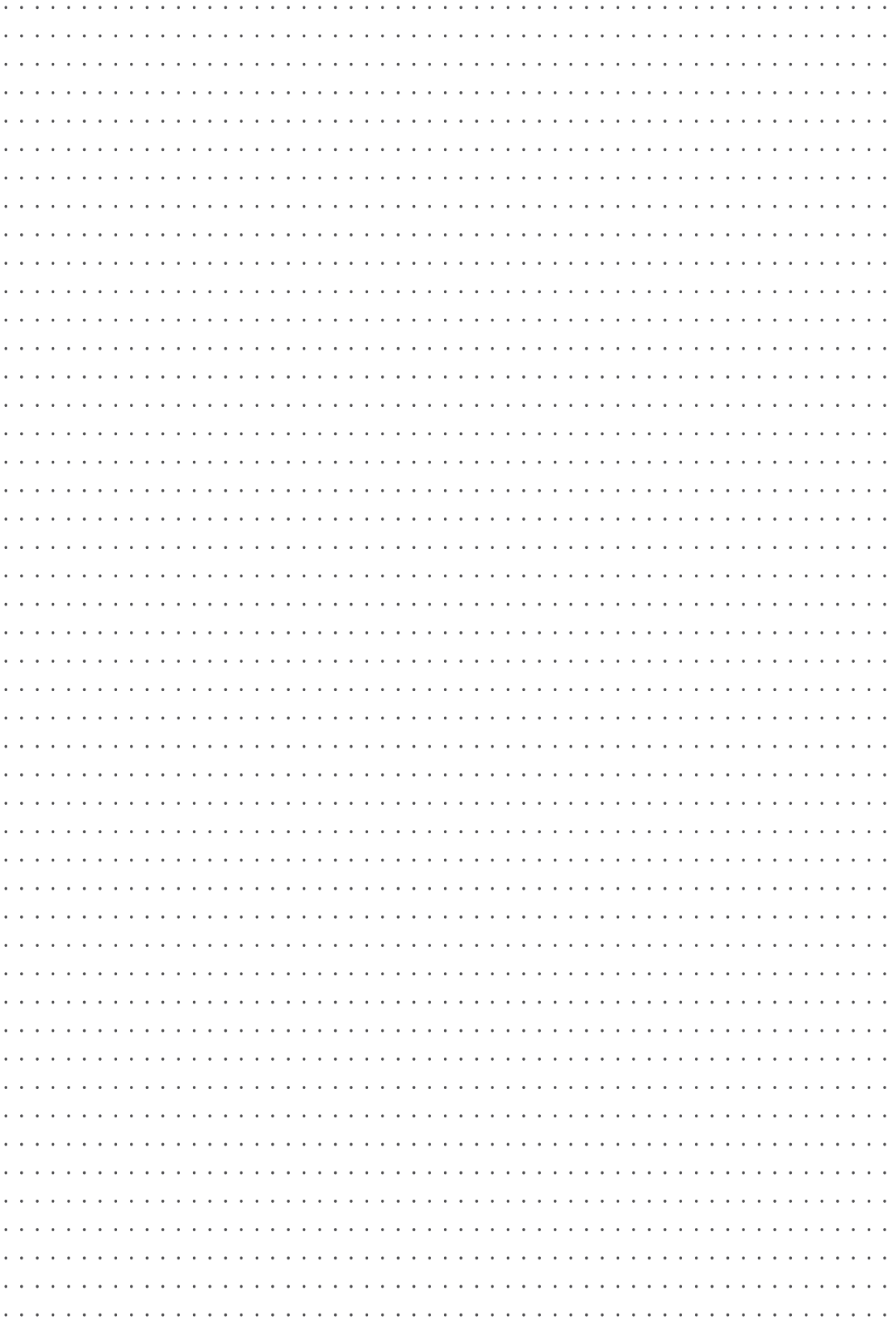
- 1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
- 2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
- 3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
- 4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

- 1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
- 2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
- 3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....



День _____

«_____» _____ 202_ p.

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Мені знадобилося
досить багато часу,
щоб розвинути голос, і
тепер, коли він у мене є,
я не збираюся мовчати»,**

Мадлен Олбрайт

Фокус дня

.....

Ранкові запитання

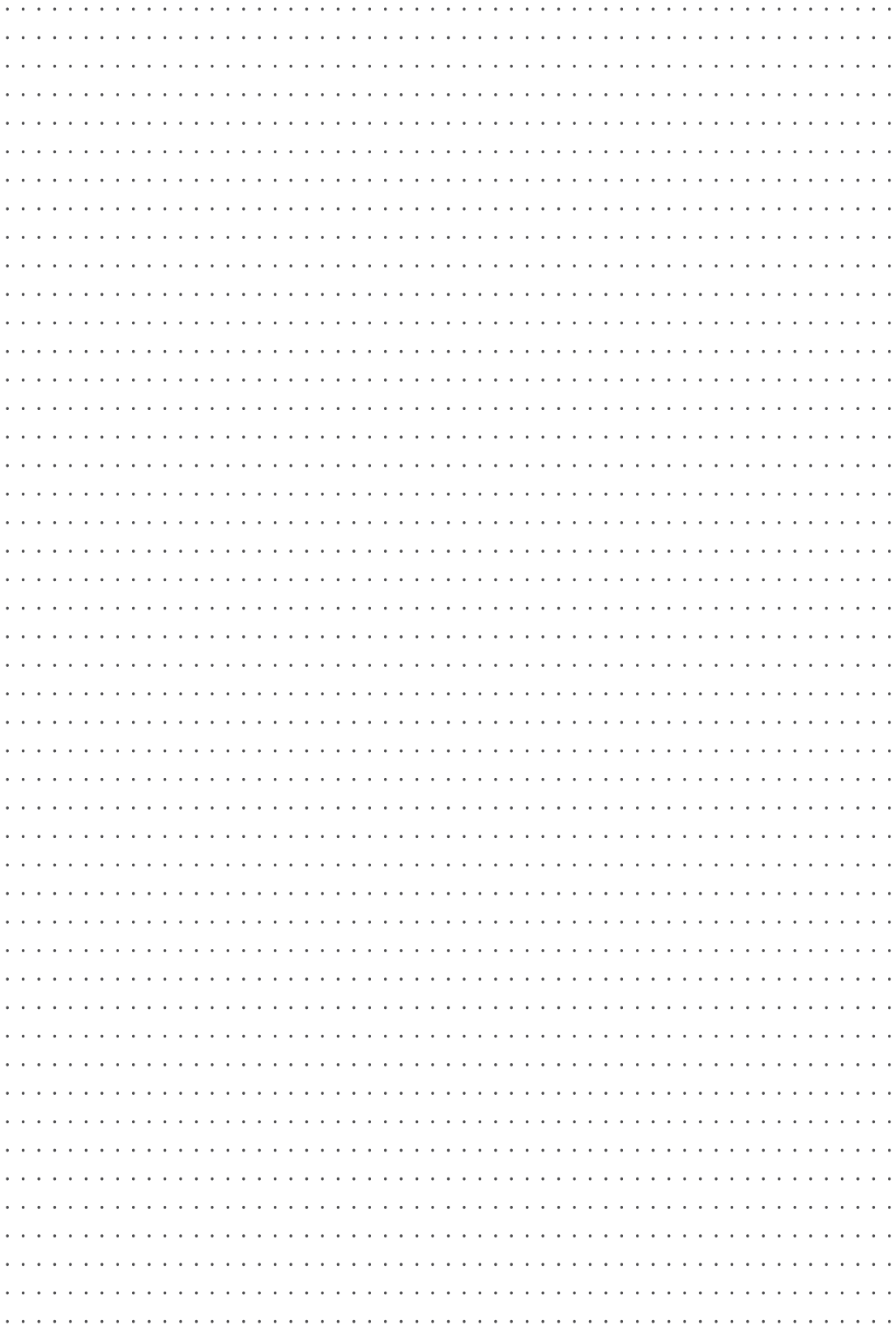
1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....



День ____

«__» ____ 202_ р.

Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



**«Спробуй зробити
неможливе. Зазнай
невдачі. Спробуй знову.
Не помиляються тільки
ті, хто боїться діяти. Це
твій момент. Не прогав
його»,**

Опра Вінфрі

Фокус дня

.....

Ранкові запитання

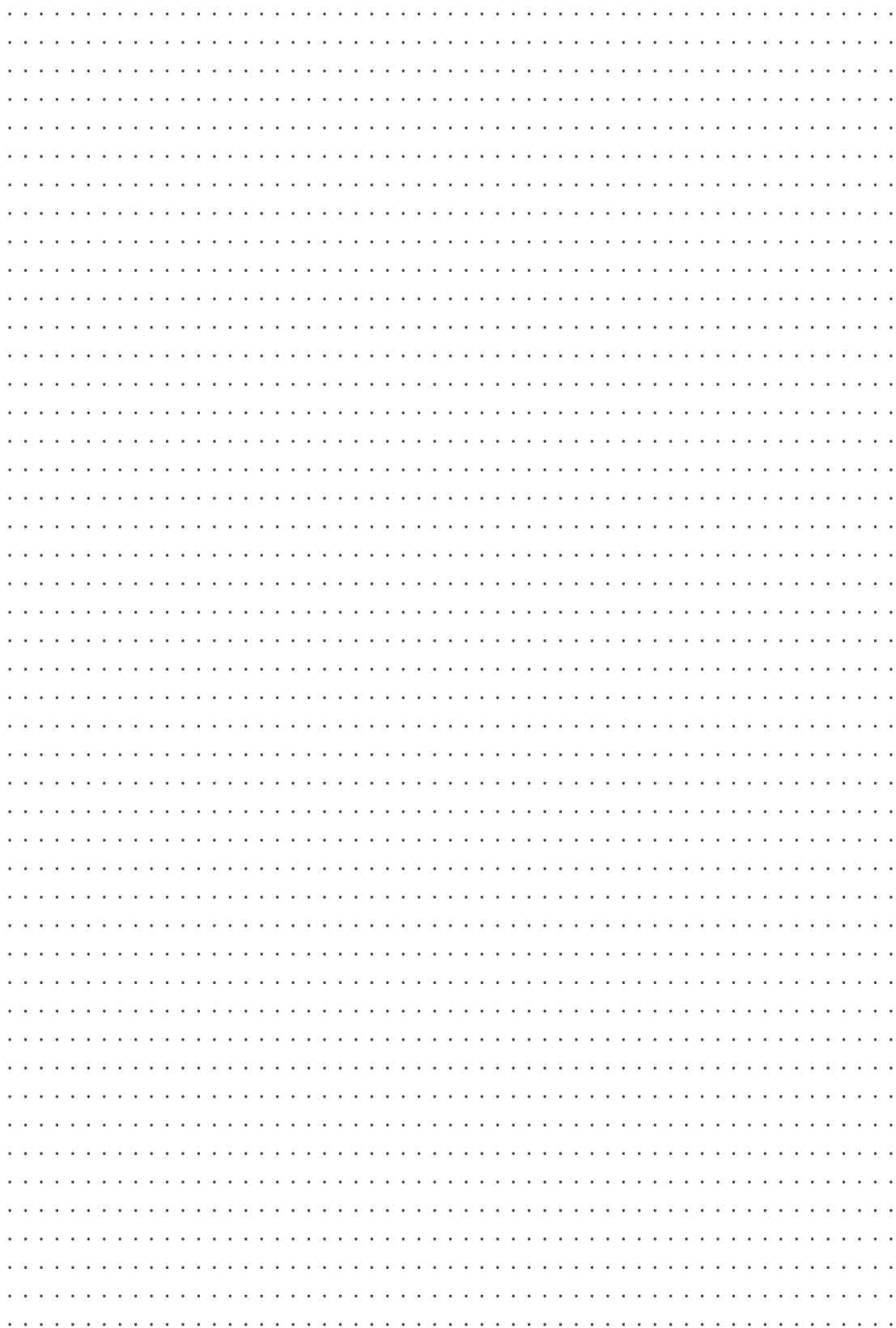
1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....



День ____

«____» ____ 202_ р.

Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



**«Ми не потребуємо магії,
щоб змінити цей світ —
усередині нас уже є все, що
нам потрібно для цього: ми
подумки можемо уявляти
краще»,**

Джоан Кетлін Роулінг

Фокус дня

.....

Ранкові запитання

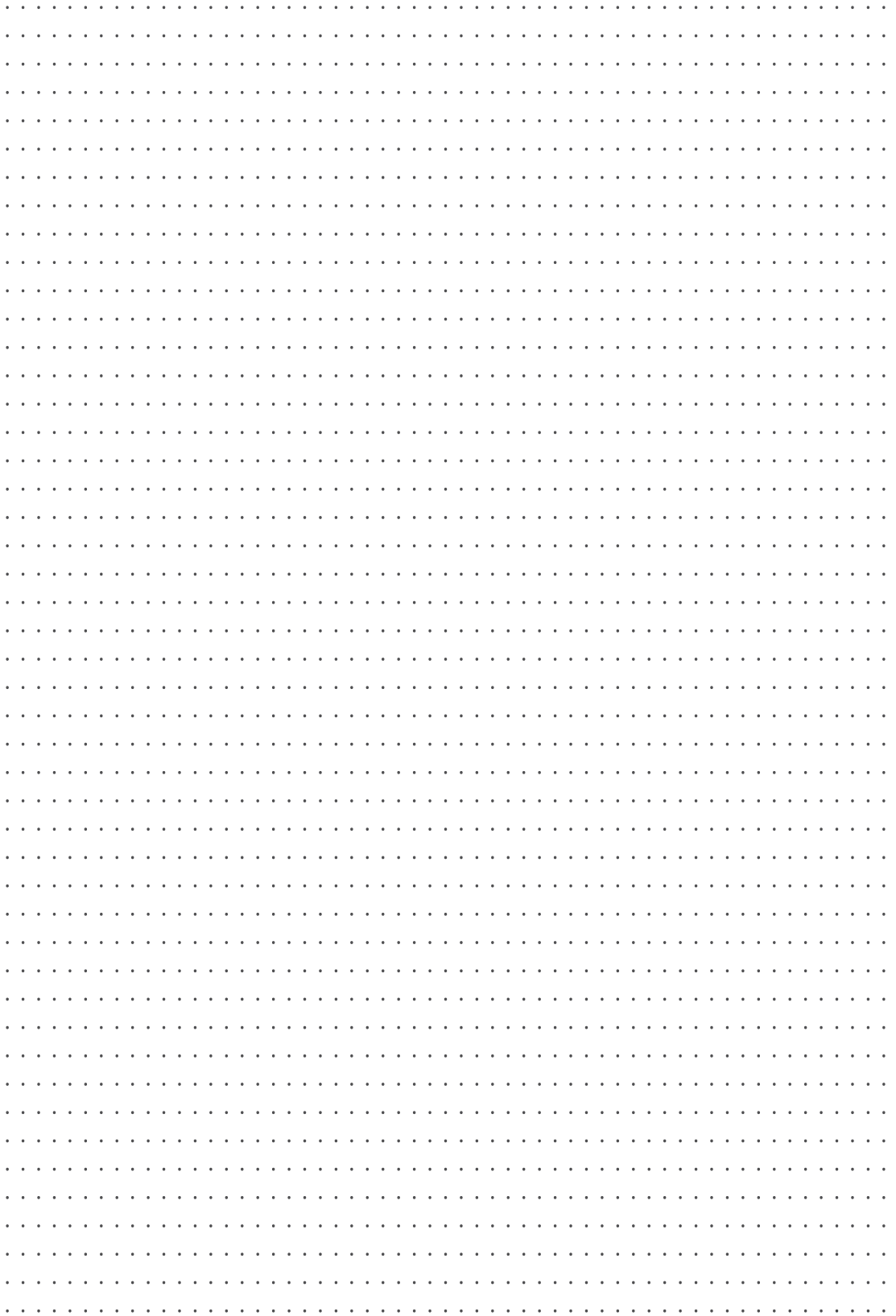
- 1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
- 2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
- 3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
- 4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

- 1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
- 2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
- 3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....

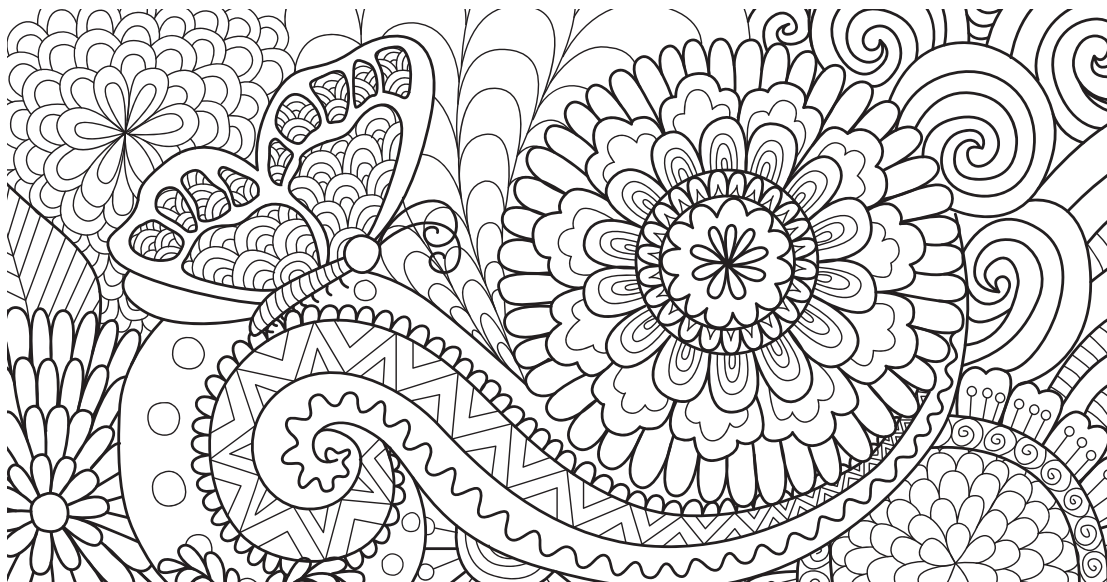


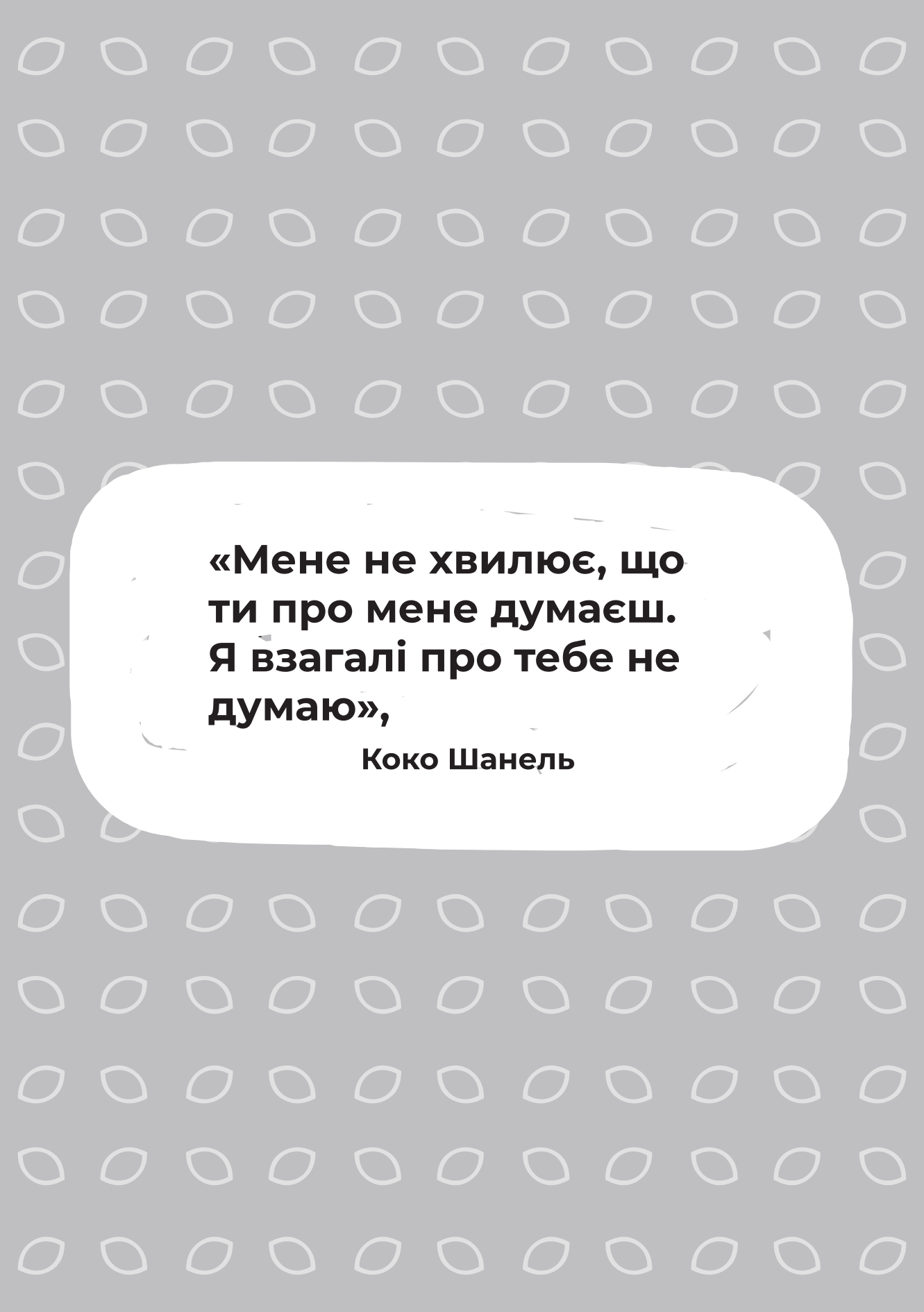
День ____

«__» ____ 202_ р.

Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.





**«Мене не хвилює, що
ти про мене думаєш.
Я взагалі про тебе не
думаю»,**

Коко Шанель

Фокус дня

.....

Ранкові запитання

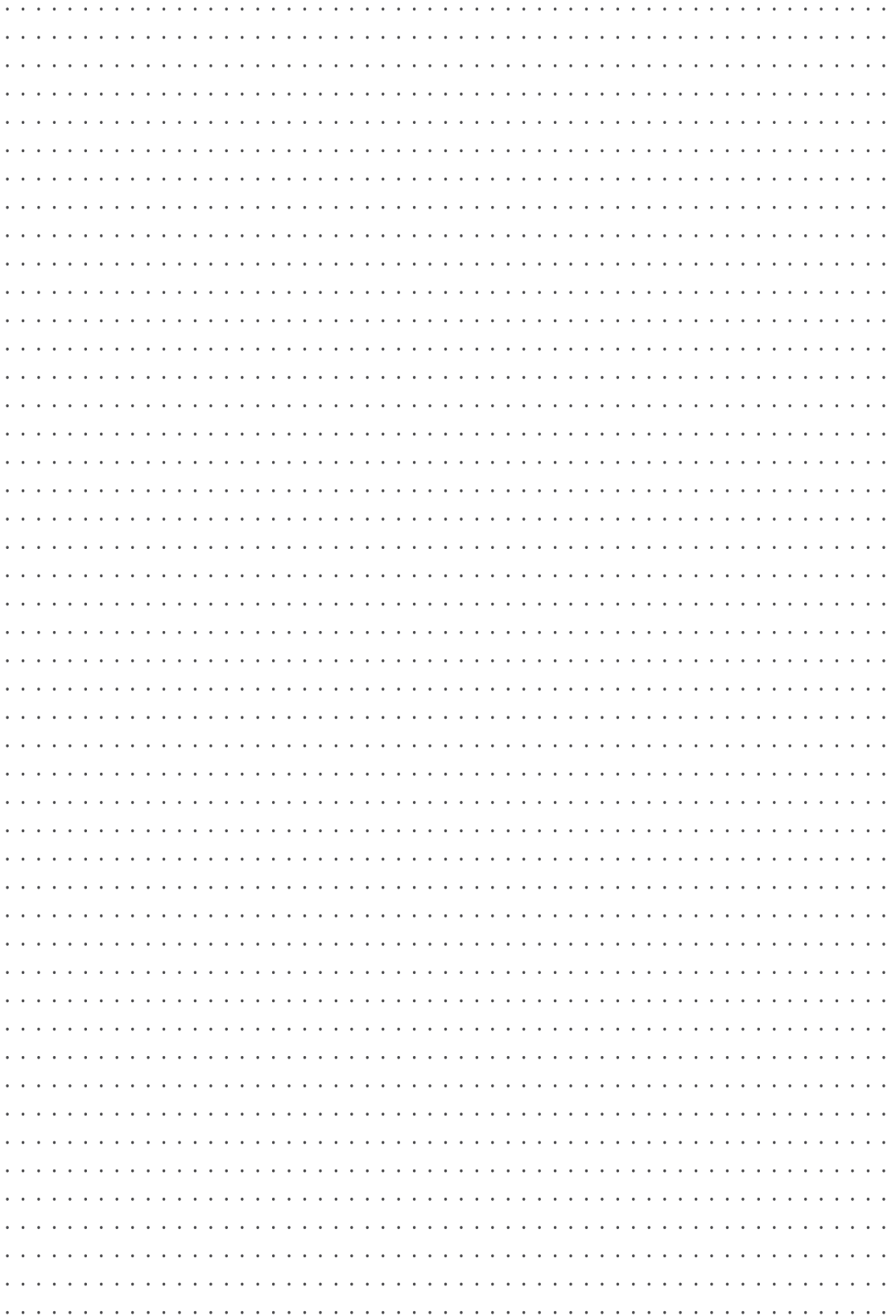
1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....



День ____

«____» ____ 202_ р.

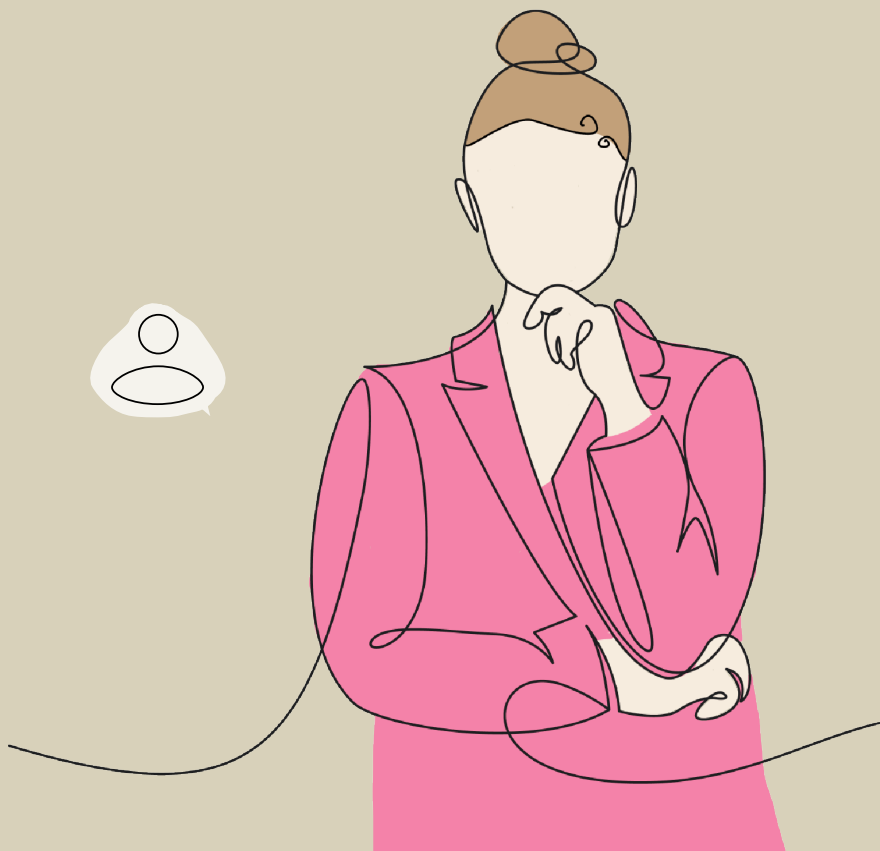
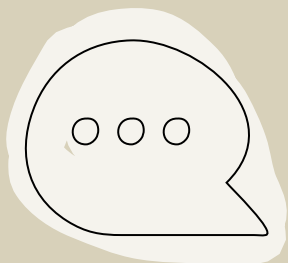
Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



«Важко згадати якусь конкретну подію, яка підштовхнула мене стати підприємцем. Я люблю незалежність. І я люблю створювати речі. А підприємництво допомагає мені поєднувати це»,

Рашмі Сінха



Фокус дня

.....

Ранкові запитання

1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?

.....

2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?

.....

3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?

.....

4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?

.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?

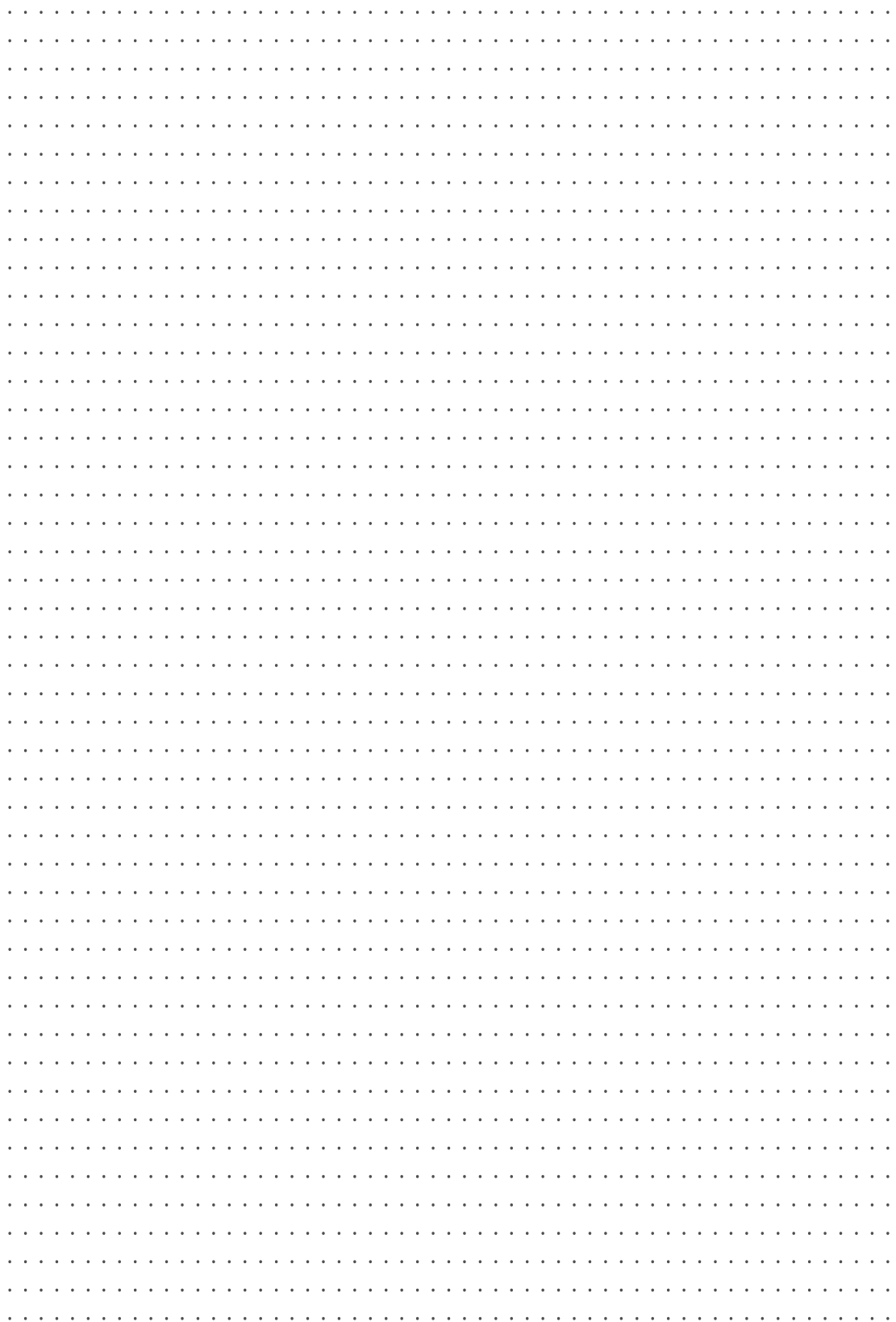
.....

2. Чого я змогла навчитися сьогодні?

.....

3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?

.....

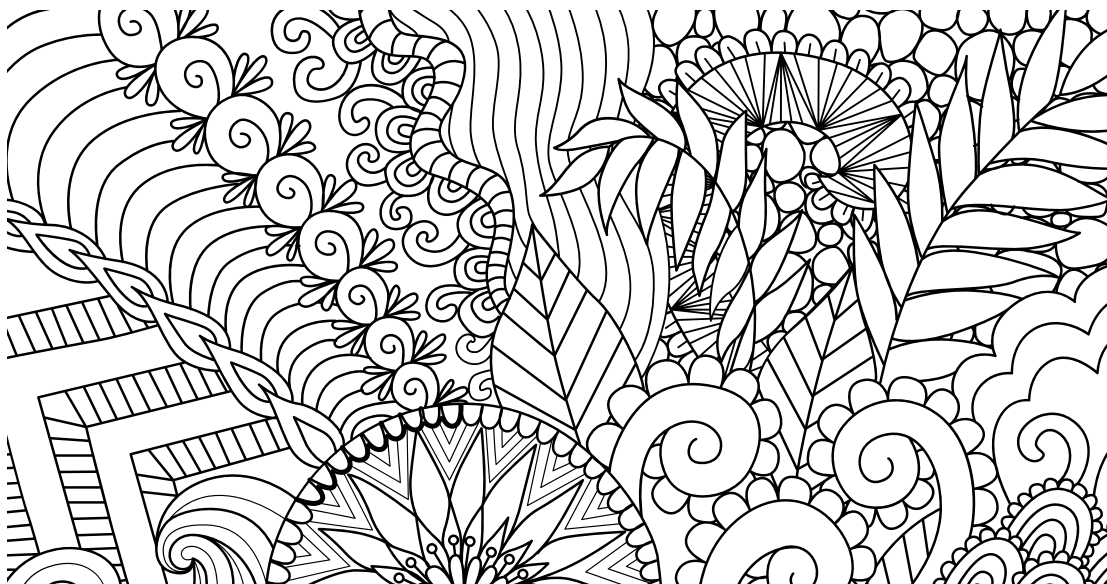


День ____

«____» ____ 202_ р.

Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



**«Так, я феміністка,
тому що вважаю всіх
жінок розумними,
обдарованими і
жорсткими»,**

Заха Хадід

Фокус дня

.....

Ранкові запитання

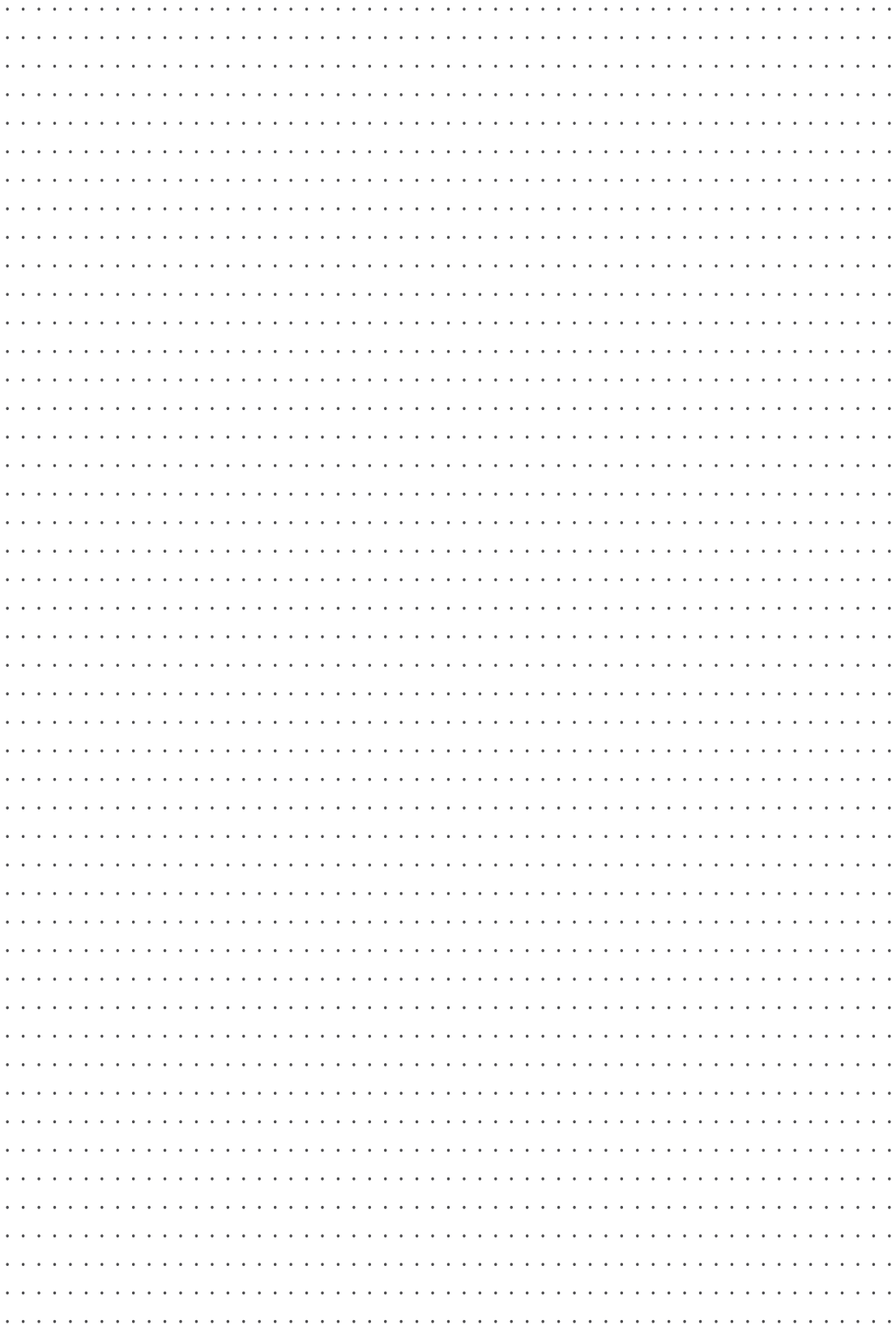
- 1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
- 2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
- 3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
- 4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

- 1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
- 2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
- 3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....

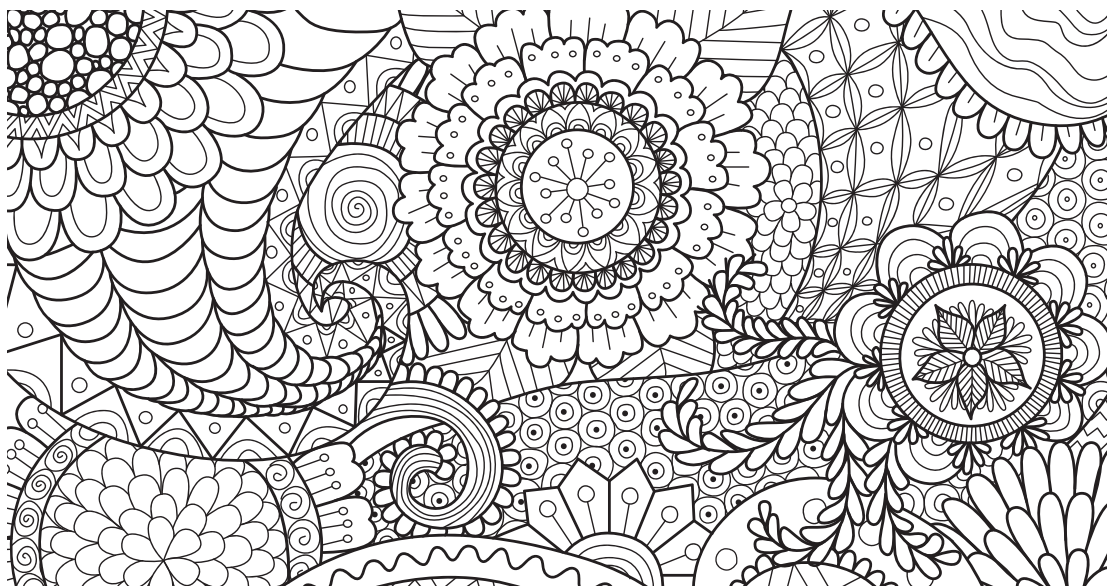


День ____

«____» ____ 202_ р.

Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



**«У тебе є все, що
потрібно, щоб
бути переможною,
незалежною і
безстрашною жінкою»,**

Тайра Бенкс

Фокус дня

.....

.....

Ранкові запитання

- 1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
.....
- 2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
.....
- 3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
.....
- 4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....
.....

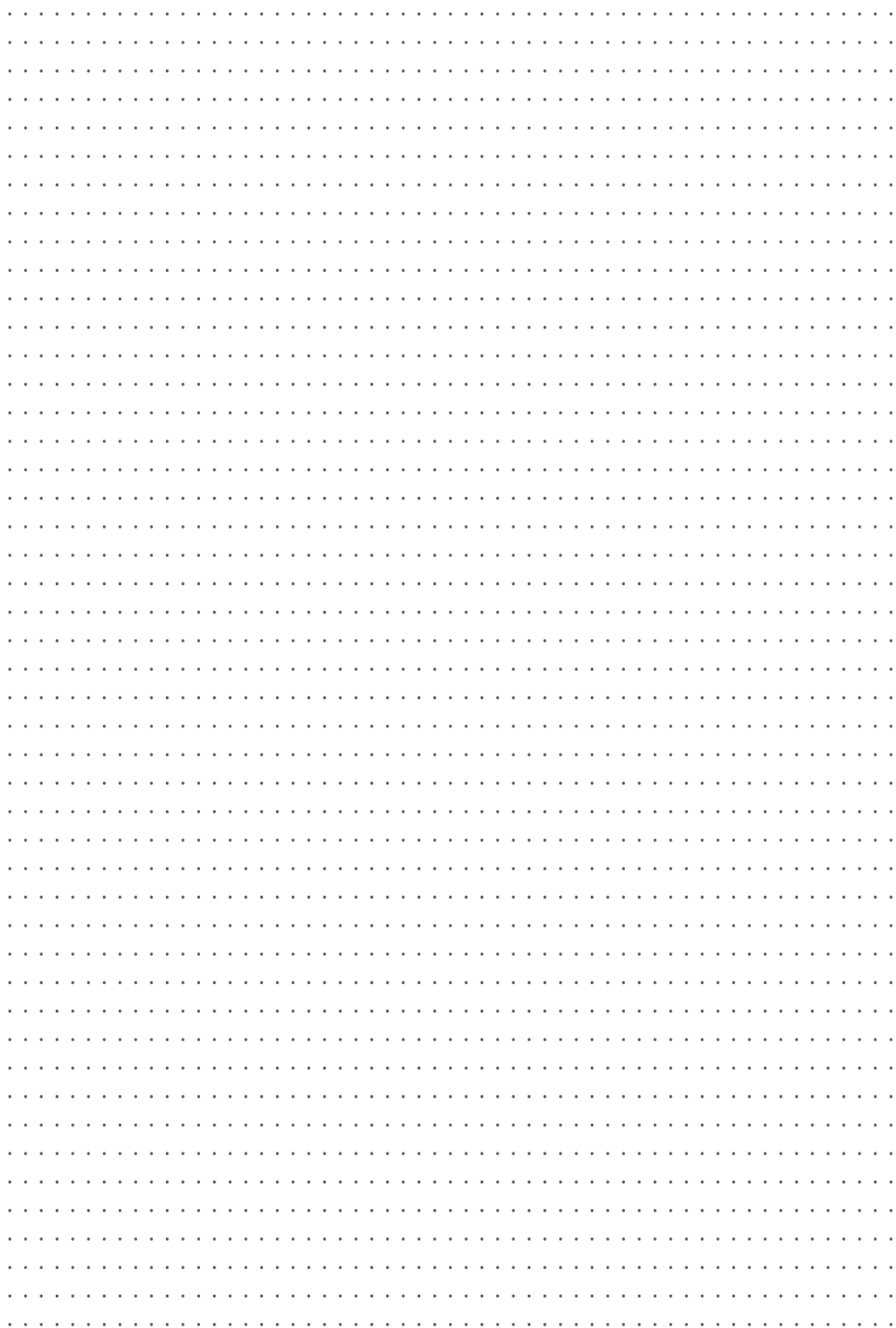
Подяка дня

.....

.....

Вечірні запитання

- 1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
.....
- 2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
.....
- 3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....
.....



День ____

«____» ____ 202_ р.

Інсайти

A series of horizontal dotted lines for writing.



**«Для мене сила — це
здатність змінити
щось на краще»,
Вікторія Джастік**

Фокус дня

.....

Ранкові запитання

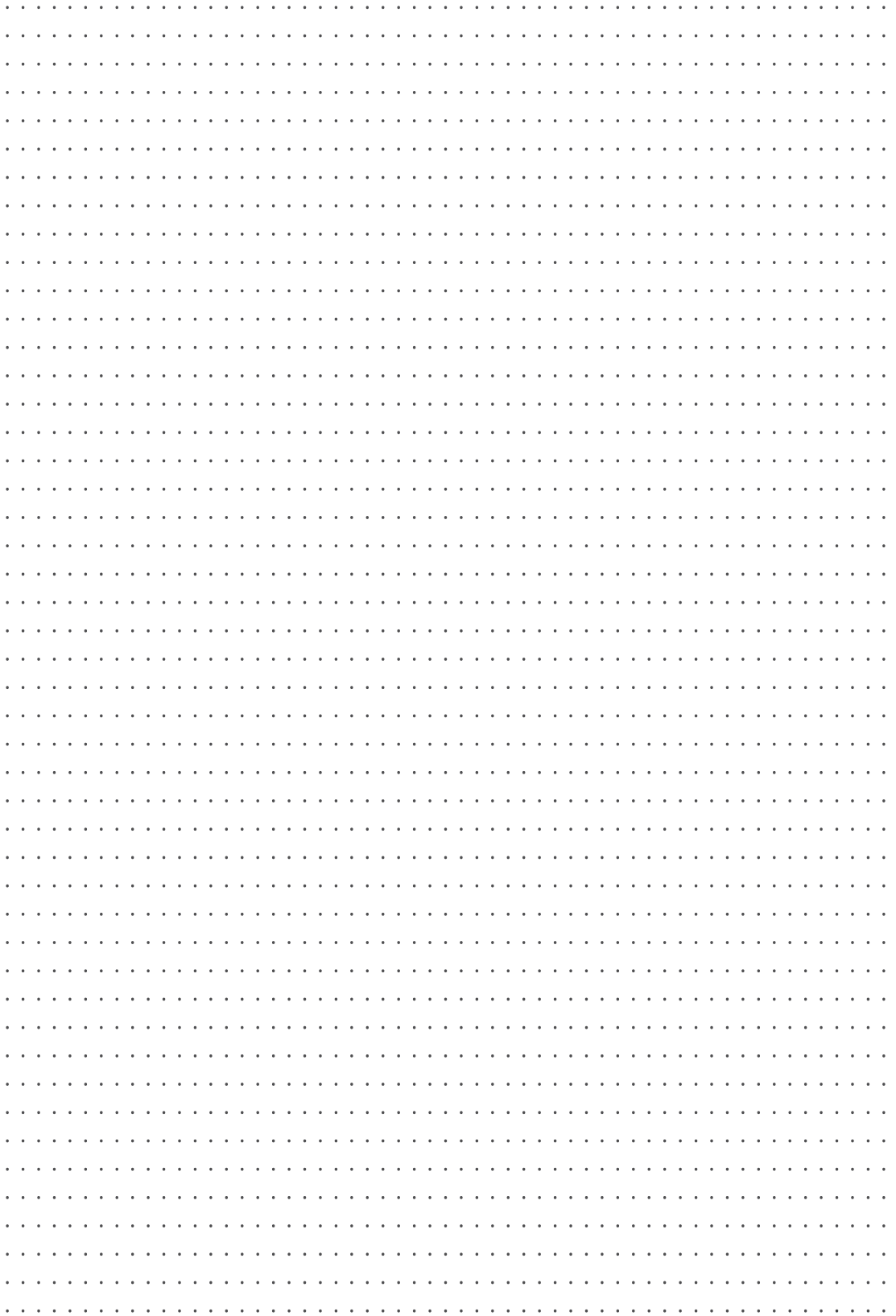
- 1. Які дії я можу зробити сьогодні, щоб домогтися бажаного результату?
.....
- 2. Що я можу поміняти, щоб домогтися поставленого завдання?
.....
- 3. Що важливого або цікавого в моєму бажанні?
.....
- 4. На чому мені необхідно сконцентруватися сьогодні для досягнення мети?
.....

Подяка дня

.....

Вечірні запитання

- 1. Які кроки наблизили мене до моєї мети сьогодні?
.....
- 2. Чого я змогла навчитися сьогодні?
.....
- 3. Наскільки сьогоднішній день поліпшив моє життя? Чи знадобиться отриманий досвід у майбутньому?
.....



День _____

«_____» _____ 202_ p.

Інсайти

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«Питання не в тому, хто
мені дозволить, а хто
мене зупинить»,**

Айн Ренд

Інсайти

[illegible]

Ваша власна цитата

.....

.....

.....

.....

.....



ЗАПРОШУЄМО ДОЄДНАТИСЯ ДО НАШИХ ІНІЦІАТИВ

Цей робочий зошит підготовлено за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ньому погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

ГО «Вік можливостей» створено 2016 року для підтримки жінок у самореалізації та фінансовій спроможності через навчання та просвіту. З перших днів війни підтримуємо українок через проведення групових мотиваційних зустрічей, соціальних проєктів, спрямованих на створення фінансової безпеки. Лише за період із 2022 по 2024 роки у наших проєктах взяли участь понад 5500 жінок. Щороку проводимо Всеукраїнський онлайн-марафон із фінансової безпеки, економічної спроможності жінок та протидії ГЗН.

Реалізували та продовжуємо реалізовувати соціальні навчальні проєкти з підвищення економічної спроможності жінок через започаткування підприємництва та опанування сучасних онлайн-професій.

Команда ГО «Вік Можливостей»

+38 (050) 75-11-812

+38 (067) 57-22-700

agepossibility.com.ua

t.me/age_possibility

facebook.com/ageofpossibility

instagram.com/age.possibility



наш Instagram



наш Facebook

