

2022

ELENALIN PLANNER

目
录

- 总目录
- 2022年历
- 功能页面
- 目标计划
- 2022月历
- 回忆记录
- 周计划
- 周计划 (夜猫版)
- 一日三栏
- 自填三栏
- 学习计划
- 年度回顾
- 笔记页面
- 贴纸收纳

名字

QUOTE OF THE YEAR

JANUARY						
M	T	W	T	F	S	S
					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						

FEBRUARY						
M	T	W	T	F	S	S
	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						

MARCH						
M	T	W	T	F	S	S
	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			

APRIL						
M	T	W	T	F	S	S
				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	

MAY						
M	T	W	T	F	S	S
					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					

JUNE						
M	T	W	T	F	S	S
		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			

JULY						
M	T	W	T	F	S	S
				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

AUGUST						
M	T	W	T	F	S	S
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				

SEPTEMBER						
M	T	W	T	F	S	S
			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		

OCTOBER						
M	T	W	T	F	S	S
					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						

NOVEMBER						
M	T	W	T	F	S	S
	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				

DECEMBER						
M	T	W	T	F	S	S
			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	



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



贴纸收纳

你想成为一个怎样的人？	抽取具体目标	这个目标为什么重要？	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？
1/2/5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

本月目标					MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY					
W52					27			28			29			30			31			1			2					
已完成的事情					W1			3			4			5			6			7			8			9		
未完成的事情					W2			10			11			12			13			14			15			16		
学到的事情					W3			17			18			19			20			21			22			23		
需要自省的事情					W4			24			25			26			27			28			29			30		
其他					W5			31			1			2			3			4			5			6		

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

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

本月目标										MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
W13										28			29			30			31			1			2			3		
已完成的事情																														
W14										4			5			6			7			8			9			10		
未完成的事情																														
W15										11			12			13			14			15			16			17		
学到的事情																														
W16										18			19			20			21			22			23			24		
需要自省的事情																														
W17										25			26			27			28			29			30			1		
其他																														

本月目标	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
W17	25	26	27	28	29	30	1
已完成的事情							
W18	2	3	4	5	6	7	8
未完成的事情							
W19	9	10	11	12	13	14	15
学到的事情							
W20	16	17	18	19	20	21	22
需要自省的事情							
W21	23	24	25	26	27	28	29
W22	30	31	1	2	3	4	5
其他							

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

本月目标							MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
W26							27			28			29			30			1			2			3		
已完成的事情																											
W27							4			5			6			7			8			9			10		
未完成的事情																											
W28							11			12			13			14			15			16			17		
学到的事情																											
W29							18			19			20			21			22			23			24		
需要自省的事情																											
W30							25			26			27			28			29			30			31		
其他																											

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

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
W39	26	27	28	29	30	1	2
已完成的事情							
W40	3	4	5	6	7	8	9
未完成的事情							
W41	10	11	12	13	14	15	16
学到的事情							
W42	17	18	19	20	21	22	23
需要自省的事情							
W43	24	25	26	27	28	29	30
W44	31	1	2	3	4	5	6
其他							

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

本月目标					MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
W48					28			29			30			1			2			3			4		
已完成的事情																									
W49					5			6			7			8			9			10			11		
未完成的事情																									
W50					12			13			14			15			16			17			18		
学到的事情																									
W51					19			20			21			22			23			24			25		
需要自省的事情																									
W52					26			27			28			29			30			31			1		
其他																									

MEMORIES 2022

1月

2月

3月

4月

5月

6月

3 | 7

8月 | 8

月 | 9

9月 | 10月

11月

12月

目录

年历

功能

JANUARY							FEBRUARY							MARCH							APRIL							MAY							JUNE								
S 1							T 1									T 1								F 1						S 1							W 1						
S 2							W 2									W 2								S 2						M 2							T 2						
M 3							T 3									T 3								S 3						T 3							F 3						
T 4							F 4									F 4								M 4						W 4							S 4						
W 5							S 5									S 5								T 5						T 5							S 5						
T 6							S 6									S 6								W 6						F 6							M 6						
F 7							M 7									M 7								T 7						S 7							T 7						
S 8							T 8									T 8								F 8						S 8							W 8						
S 9							W 9									W 9								S 9						M 9							T 9						
M 10							T 10									T 10								S 10						T 10							F 10						
T 11							F 11									F 11								M 11						W 11							S 11						
W 12							S 12									S 12								T 12						T 12							S 12						
T 13							S 13									S 13								W 13						F 13							M 13						
F 14							M 14									M 14								T 14						S 14							T 14						
S 15							T 15									T 15								F 15						S 15							W 15						
S 16							W 16									W 16								S 16						M 16							T 16						
M 17							T 17									T 17								S 17						T 17							F 17						
T 18							F 18									F 18								M 18						W 18							S 18						
W 19							S 19									S 19								T 19						T 19							S 19						
T 20							S 20									S 20								W 20						F 20							M 20						
F 21							M 21									M 21								T 21						S 21							T 21						
S 22							T 22									T 22								F 22						S 22							W 22						
S 23							W 23									W 23								S 23						M 23							T 23						
M 24							T 24									T 24								S 24						T 24							F 24						
T 25							F 25									F 25								M 25						W 25							S 25						
W 26							S 26									S 26								T 26						T 26							S 26						
T 27							S 27									S 27								W 27						F 27							M 27						
F 28							M 28									M 28								T 28						S 28							T 28						
S 29																T 29								F 29						S 29							W 29						
S 30																W 30								S 30						M 30							T 30						
M 31																T 31														T 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 2022

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

目录

年历 |

功能

JULY							AUGUST							SEPTEMBER							OCTOBER							NOVEMBER							DECEMBER																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
F 1							M 1										T 1								S 1								T 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

[illegible]

仅供个人使用 | @ELENALIN_青青 | 由ELENA LIN设计

WEEKLY 2022

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

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							

STUDY PLANNER 22

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11)

12)

目次

年

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？



