

ЕЖЕГОДНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ФОТОПРОЕКТ ГРУППЫ КОМПАНИЙ

LAMSYSTEMS

Выпускается с 2010 года

За 20 минут 

К ВЫСОКИМ ЦЕЛЯМ


Если вы давно собирались начать бегать по утрам, вышивать крестиком или читать Шекспира в подлиннике, то у нас для вас хорошая новость! Оказывается, достаточно выделять всего по 20 минут в день на продвижение в желаемом направлении, чтобы со временем достичь серьезных результатов!

**ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ПРАВИЛОМ
МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ.**

2024

www.lamsystems.ru



 lamsys



 lamsys



Все календари



Январь

2024

ПН ВТ ФР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ ФР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ ФР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ ФР
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



20 минут в день на выполнение трудной задачи помогут побороть прокрастинацию и повысят мотивацию: если дело уже начато, продолжать легче, чем начинать с нуля!

LAMSYSTEMS

Фото: Ксения Ененко, ЗАО "Ламинарные системы"



Февраль

2024

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
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



20 минут в день на решение интеллектуальных задач сформируют новые нейронные связи и повысят ваш IQ.

LAMSYSTEMS

Фото: Михаил Зазнобин, ЗАО "Ламинарные системы"



Март

2024

пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс							
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



Потратить 20 минут на новое занятие, чтобы расширить свои способности или обрести новое хобби.

LAMSYSTEMS

Фото: Евгений Гончаров, ЗАО "Ламинарные системы"



Апрель

2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ
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



Выкрои 20 минут в день на то, что приносит радость, чтобы просто стать счастливее!

LAMSYSTEMS

Фото: Елизавета Лисконог, ЗАО "Ламинарные системы"



Май

2024

* 15 мая – День рождения LAMSYSTEMS

ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт
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



20 минут в день для занятий спортом и прогулок на свежем воздухе повысят ваш жизненный тонус и укрепят иммунитет.

LAMSYSTEMS

Фото: Олеся Горелова, ЗАО "Ламинарные системы"



ИЮНЬ

2024

сб вс пн вт ср чт пт **сб** **вс** пн вт **ср** чт пт **сб** **вс** пн вт ср чт пт **сб** **вс** пн вт ср чт пт **сб** **вс**

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**



20 минут ежедневно посвящай домашним делам и можешь навсегда забыть о беспорядке!

LAMSYSTEMS

Фото: Анастасия Павловская, ООО "ЛТО"



ИЮЛЬ

2024

ПН	ВТ	Ф	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	Ф	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	Ф	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	Ф	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	Ф
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



Ежедневное 20-минутное чтение книг – это гимнастика для мозга.
Чтение обогатит словарный запас и разовьет воображение!

LAMSYSTEMS

Фото: Олеся Горелова, ЗАО "Ламинарные системы"



Август

2024

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ							
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



20 минут медитативных практик помогут сосредоточиться на собственных мыслях и улучшить навыки концентрации внимания.

LAMSYSTEMS

Фото: Екатерина Чемпалова, ООО "ЛТО"



Сентябрь

2024

вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн
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



20-минутный отдых – отличная возможность восполнить свои ресурсы и поддержать уровень энергии в течение дня.

LAMSYSTEMS

Фото: Ольга Симонова, ООО "Информационные технологии"



Октябрь

2024

вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт							
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



Выдели 20 минут в день для развития креативного мышления, и не придется столкнуться с творческим кризисом!

LAMSYSTEMS

Фото: Ирина Волынец, ЗАО "Ламинарные системы"



Ноябрь

2024

пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб вс пн вт ср чт пт сб
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



Потрать 20 минут в день на общение с близкими,
и тогда можно избежать проблем во взаимоотношениях.

LAMSYSTEMS

Фото: Тимур Саяров, ЗАО "Ламинарные системы"



Декабрь

2024

вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт
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



А если надоест каждый день выполнять один и тот же шаг?
Тогда вам в помощь – метод кайдзена или принцип 1 минуты. Минута – это очень мало,
а значит – выполнимо! Начните сейчас! Не откладывайте жизнь на потом!

LAMSYSTEMS

Фото: Наталья Платонова, ЗАО "Ламинарные системы"