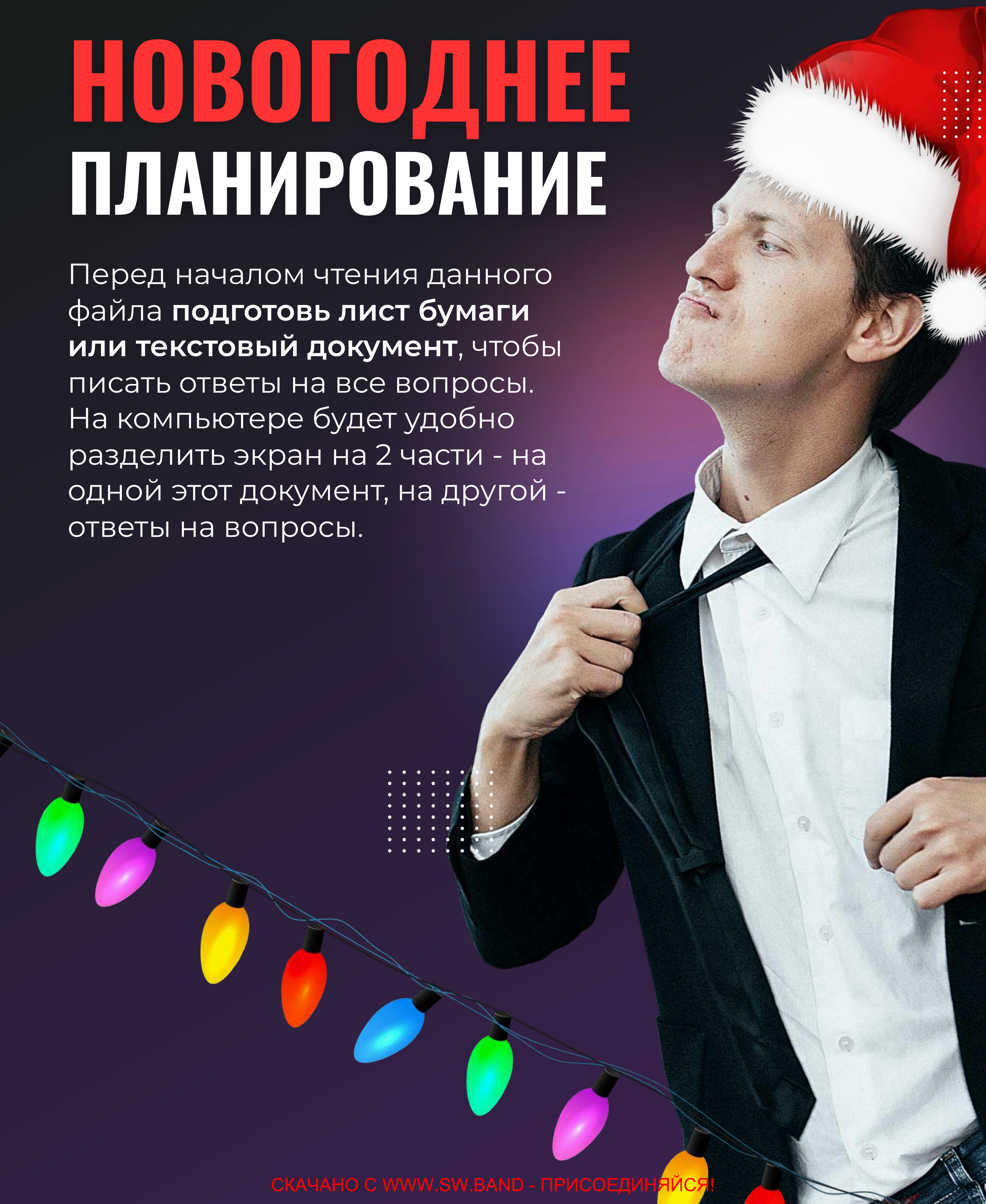


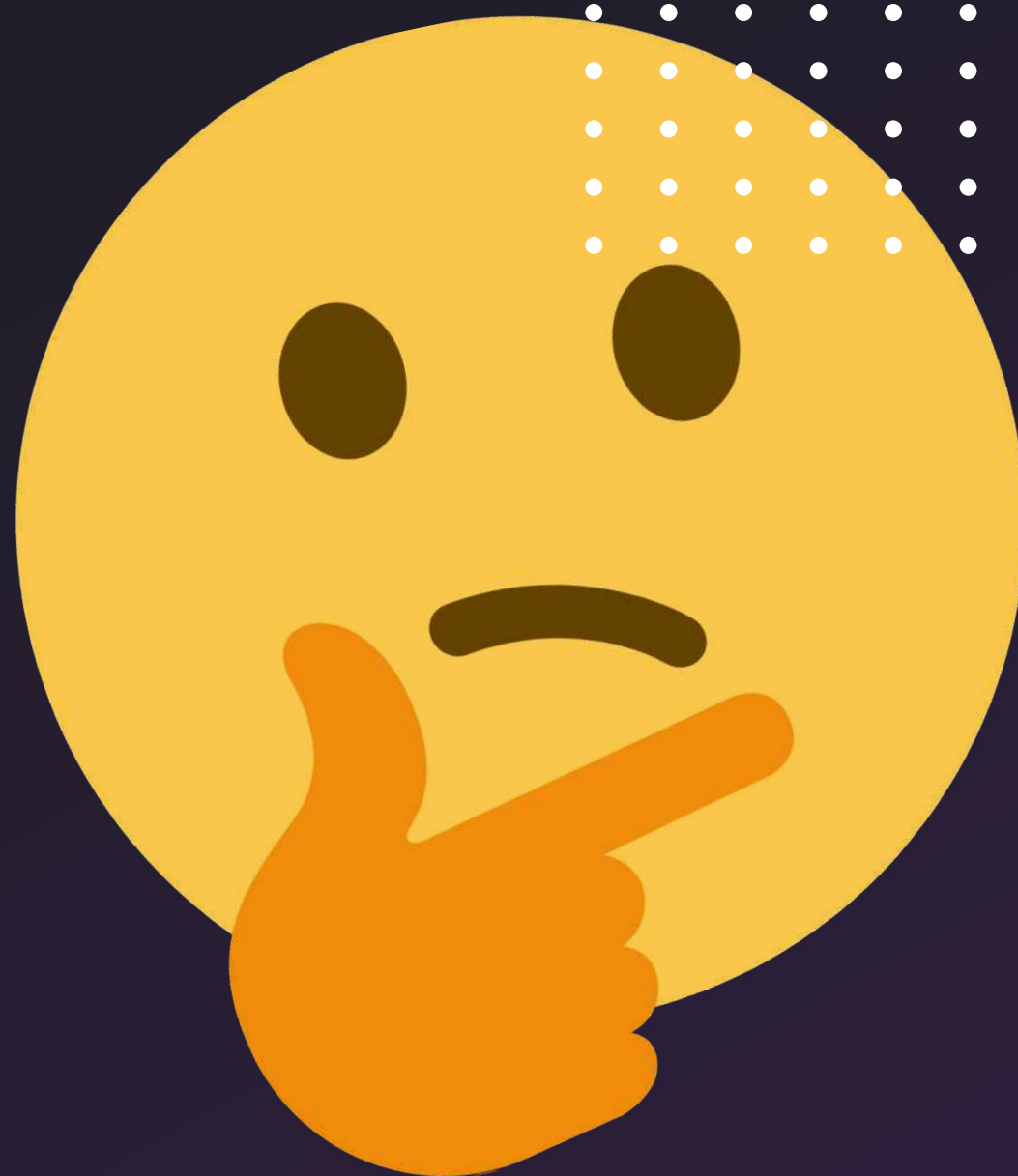
НОВОГОДНЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Перед началом чтения данного файла **подготовь лист бумаги или текстовый документ**, чтобы писать ответы на все вопросы. На компьютере будет удобно разделить экран на 2 части - на одной этот документ, на другой - ответы на вопросы.



ЗАЧЕМ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ?

Предлагаю тебе самому ответить на этот вопрос, выписав те ситуации, **когда ты не провёл анализ произошедшего и наступил на те же грабли**. Например, уже который год обещаешь себе начать учиться, но не начинаешь.



Посчитай, сколько таких ситуаций было? Подумай, почему они произошли?

НЕТ ВРЕМЕНИ

ОБЪЯСНЯТЬ



КАК ДОСТИГАЕТСЯ ЦЕЛЬ - ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО



1

Запланируй



2

Сделай



3

Проанализируй

КАКИЕ ЕСТЬ ИТОГИ?

- **Что вообще было?**

Пример: завёл кота, а он сожрал занавески.

- **Итоги по запланированным целям**

Пример: я хотел внедрить систему планирования - я её внедрил.

- **Ошибки**

Пример: я думал, что не ходить совсем на пары - хорошая идея, но ошибся.

- **Эмоциональные итоги**

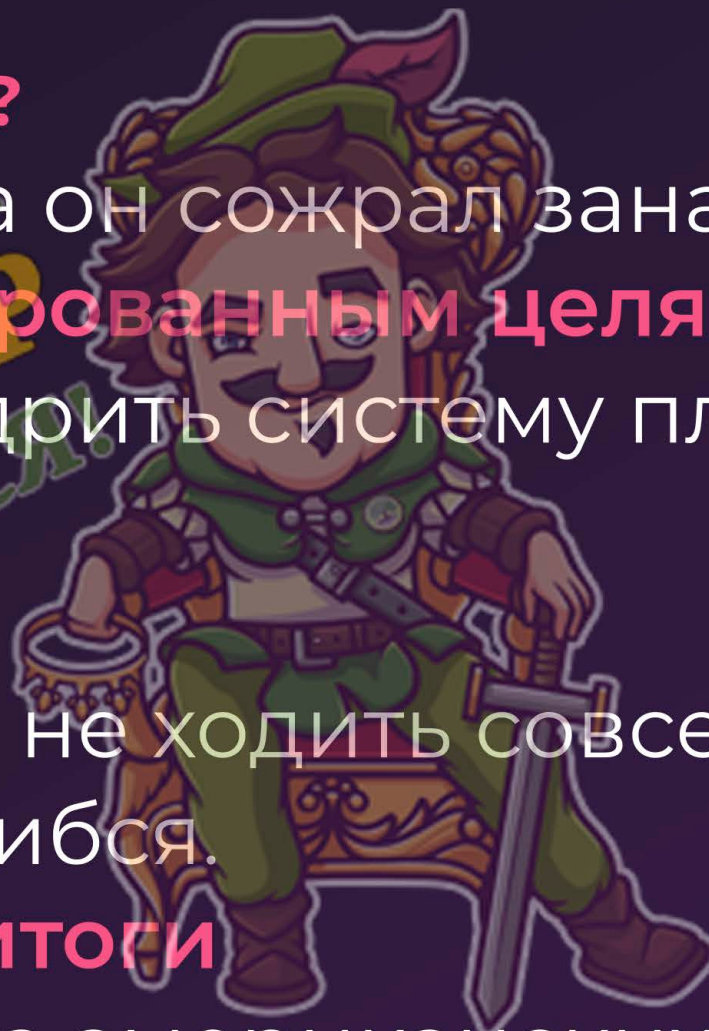
Пример: покатался на американских горках впервые, вообще улётно было.

- **Итоги в цифрах**

Пример: начал зарабатывать 2х от прошлой ЗП, поднял оценки с 3 до 5, сбросил 10кг.

- **Прочие события**

Сюда складываем всё, что не подошло под предыдущие пункты.



ЧТО ВООБЩЕ ПРОИЗОШЛО?

- Выпиши **все значимые события**, которые помнишь
- Посмотри в календаре, **что на нём было**
 - С кем встретился, созвонился
 - Куда ездил
 - Какие мероприятия были
- Посмотри в телефоне **фотографии** за последний год
- Прокруль **переписки** в социальных сетях, **посмотри, с кем ты давно не общался, с кем стал активно общаться**
- Чекни историю ютуба/онлайн-библиотеки/онлайн-кинотеатра/... и посмотри, **как изменились твои интересы**
- Посмотри на свой рабочий стол - как реальный, так и на компьютере и телефоне. **Чем ты начал пользоваться активнее? Чем перестал? Что нового появилось?**





ДОСТИГНУТЫЕ ЦЕЛИ

Какие цели у тебя были? Выпиши те, которые ты ставил и которые так или иначе реализовались. Задайся следующими вопросами и напиши на них ответы. Сделай это для каждой цели отдельно. Удобно сделать это в формате таблички.

- Как ты формулировал цель?
- Что ты сделал для её достижения? Выпиши конкретные действия
- Какие решения ты принял? Что ты, возможно, поменял в процессе?
- Кто был задействован во время реализации? Просил ли ты помощи, совета?
- Какие ресурсы ты использовал?

После расписывания каждой достигнутой цели, посмотри и подумай, **какие закономерности есть в этом?**



НЕДОСТИГНУТЫЕ ЦЕЛИ

Глобально задайся вопросом:
Почему ты их не достиг?

Вопросы ниже помогут
ответить на него

- Какие цели потеряли актуальность?
- Какие цели изменились до неузнаваемости в процессе?
- Как ты их сформулировал?
- Какие перенеслись? Почему?
- Какие из этих целей были важными?
- Какие стали важными сейчас?
- Какие выводы ты можешь сделать?



ОШИБКИ ИЛИ ОПЫТ

Ответь на следующие вопросы **максимально честно**, не надо выгораживать или жалеть себя, посмотри правде в глаза.

- **Какие ошибки я совершил? Что я вынес из них?**
- **Мог ли я поступить иначе? Если да, то как именно?**
- **Какие выводы я сделал из полученного опыта?**

При этом не будь излишне строг к себе и подумай

- **Правда ли эта ошибка зависела от меня? Кто ещё участвовал в этом?**
- **Был ли вред в этой ошибке? Например, сделал ли ты “ужасный проступок”, положив не 150 грамм картошки фри, а 140, работая на кухне, или это небольшая оплошность, которая не стоит внимания?**

Как я могу избежать этих ошибок в будущем? К чему надо быть готовым?



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИТОГИ

Во время ответов на вопросы из этого блока отключи рациональную часть мозга. Пиши, что первое придёт в голову.

- **Что было самое важное в этом году?**
- **Что запомнилось больше всего?**
- **Что принесло счастье?**

Подумай о следующих областях в своей жизни, чтобы вспомнить какие-то события: семья, друзья, места, в которых побывал, произведения искусства, мелочи, которые принесли эмоции.

- **На кого ты можешь положиться? О чём бы рассказал друзьям, детям? Что тебя поразило? Что ты сделал впервые?**
- **Что из прошедшего года заставляет тебя улыбаться при воспоминании?**
- **Осуществил ли ты какую-либо мечту?**
- **Какие привычки удалось внедрить?**

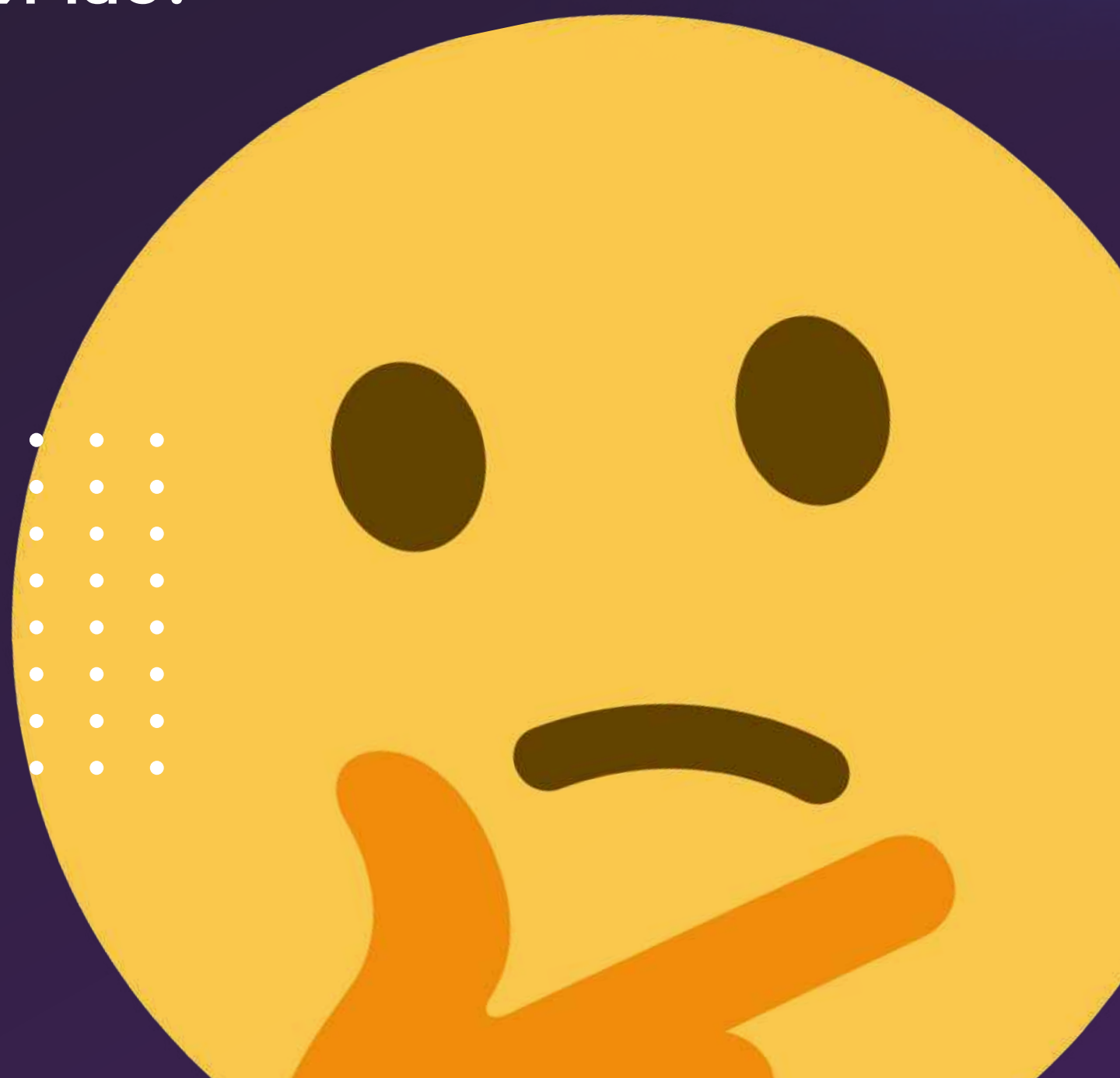
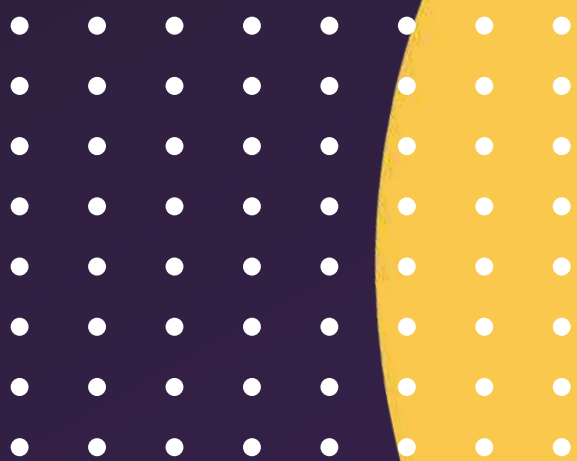


КАК ПРИДУМАТЬ ЦЕЛИ?

Сложно планировать, потому что нет идей? Сто процентов есть, просто ты не обозначил это как цель и не расписал. Возможно, поэтому какая-то часть целей и не выполняется из года в год 😊

Какие хотелки у тебя есть? Что нужно для их получения или достижения?

Какие цели ты уже частично выполнил? Какие наоборот не выполнил, но понимаешь, что надо бы? Какие проекты есть сейчас?



ЦЕННОСТИ

Какие у тебя ценности?

Это **главные большие штуки в жизни, без которых ты никак не можешь**. Есть разные фреймворки для выписывания своих ценностей, например такой:

1. **Выпиши топ-5 людей которые тебе очень сильно нравятся**
2. **Какие у них есть общие качества? Какие качества есть только у некоторых из них?**
3. **Какие из этих качеств тебе особенно нравятся?**

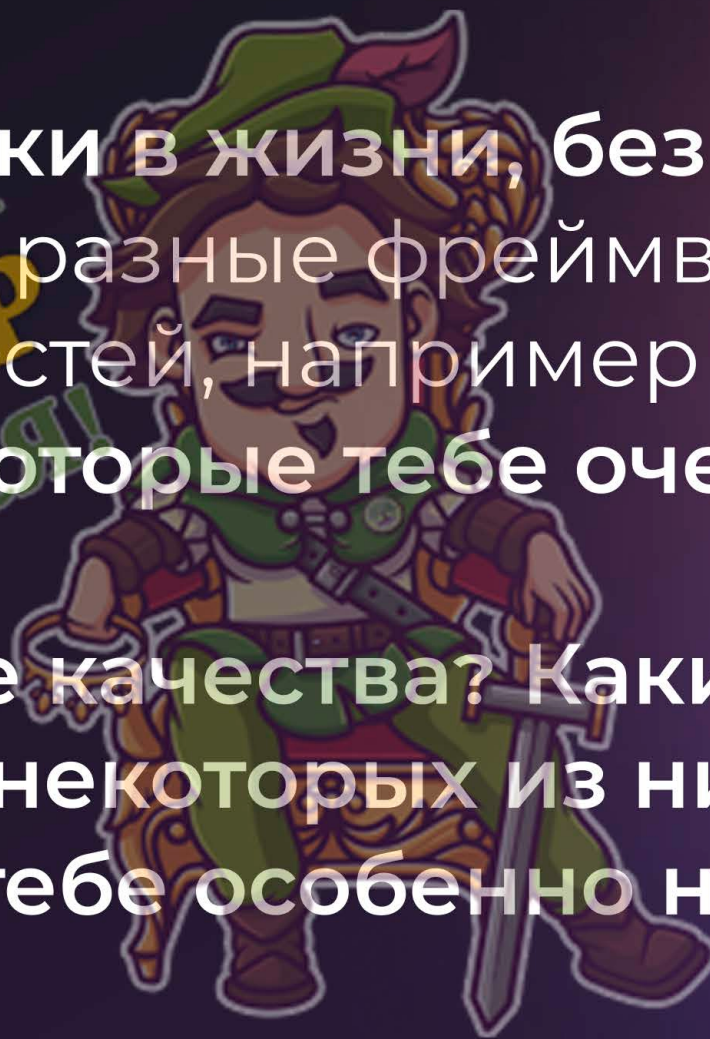
Эти качества, эти черты характера и особенности личности - **твои ценности**.

Например: мастерство, ответственность, сила, выносливость. **Например:** интеллект, жизненная смекалка, семейный человек. **Например:** спонтанность, адаптивность, гибкость.

Теперь выпиши все области жизни **верхнеуровнево**, которые у тебя есть, или которых у тебя нет, но хотелось бы иметь.

Например: друзья, семья, учеба, работа, саморазвитие, финансы, духовный рост, танцы, музыка.

Это - тоже твои ценности.



ЦЕННОСТИ -> ЦЕЛИ

Выбери ~ 5 самых главных для тебя ценностей и распиши максимально подробно, что это для тебя значит.

При описании задайся вопросами:

- Как это проявляется в твоей жизни сейчас и проявляется ли вообще?
- Как ты реализовал бы эту ценность?
- Как она в принципе может проявлять себя?
- Сколько времени вы уделяете этой ценности?
- Почему она попала в список ценностей изначально?

Также обязательно включи те ценности, которых ещё нет, но которые хочешь развить.

После расставляем их по приоритетности.



ОФОРМЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Пошаговое руководство к оформлению вашей абстрактной цели на бумагу

1. Максимально конкретно и подробно опиши её без структуры и плана. Просто все мысли о цели на бумагу, пока не будет больше ничего, что можешь сказать
2. Выдели саму цель (в письменный поток сознания мог попасть и мусор, и действия для достижения цели, и просто заметки).
3. Сформулируй её в соответствии с принципами SMART

M - MEASURABLE - Измеримая
Цель должна быть измеримой, чтобы можно было понять, когда она достигнута и следить за прогрессом в целом.

R - RELEVANT - Значимая, актуальная
Почему ты хочешь достичь этой цели?



S - SPECIFIC - Конкретная
Цель сформулирована чётко и конкретно, она не мутная. Задайся вопросами: чего я хочу достичь? Почему? Что и кто задействован?

A - ACHIEVABLE - Достижимая
Её можно достичь, то есть это не полёт в другую галактику уже завтра. Подумай, что может помешать исполнению? Как вы будете достигать эту цель в принципе? Есть ли у меня ресурсы?

T - TIME-BOUND

Ограниченная во времени
Цель должна быть ограничена во времени.

ОФОРМЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

4. Выпиши (или собираем из текста) ресурсы, которые нужны для этой цели
5. Напиши сложности, страхи, тревоги по поводу этой цели.
6. Подумай, на что ты готов пойти ради этой цели.
7. Обозначь, сколько времени ты готов тратить для её выполнения? В этот момент обязательно сверься со значимостью цели - часто люди тратят на неважные вещи много времени, а на важные - мало.

После всего этого, возьми список целей и **распиши его на год**. Это нужно затем, чтобы ты не перегрузил себя в январе, а потом ничего не делал. Или перегрузил в январе, ничего не достиг и расстроился.

Подумай, когда ты сможешь заниматься каждой из целей? Насколько это время будет релевантно для этой цели? **Например**, цель “покататься на коньках летом в Египте” - не очень релевантная, как по месту, так и по времени года.

Тщательнее всего продумай, **какие цели у тебя будут на январь-март**, то есть на ближайшее будущее.

Не бойся откладывать некоторые цели. Нельзя скушать целый пирог сразу!

**И НАКОНЕЦ,
ОБОЗНАЧЬ НА
КАЛЕНДАРЕ
СЛЕДУЮЩИЙ
ОБЗОР ЦЕЛЕЙ И
ЗАФИКСИРУЙ
ЭТОТ.**

**УДАЧИ В
ДОСТИЖЕНИИ!**

