

ПОКРОКОВА ІНСТРУКЦІЯ ПЛАНУВАННЯ РОКУ



**ОБЕРЕЖНО! ТУТ ЗБЕРІГАЮТЬСЯ ТЕМИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ У ВАС
ВІДВЕРТІСТЬ ДО СЕБЕ ТА ЗМІНИТИ ВАШЕ ЖИТТЯ !**



ПОКРОКОВА ІНСТРУКЦІЯ РЕФЛЕКСІЇ ТА ПЛАНУВАННЯ РОКУ

Про автора

Я практикую психологію та особисту ефективність 15 років, моя любов до експериментів та прагнення випробувати все на собі, перш ніж рекомендувати клієнтам, призвела до низки відкриттів. І тепер вони полегшують життя людям, які, як і ви, прагнуть ефективно використати свій час і жити усвідомленим власним життям.

Найкращий показник професіоналізму – результати учасників моїх авторських онлайн- програм та клієнтів з особистого консультування. Ті, хто постійно спізнювалися, нічого не встигали, не знали як подолати лень, прокрастинацію; не знали, як реалізовувати кілька проектів паралельно, тепер цінують свій час і вміло їм розпоряджаються, вони нарешті налагодили роботу з командою та помічниками, а головне – із самими собою. Випускники, клієнти знаходять достатньо енергії для бізнесу, близьких та самих себе. Вони перемогли страх, відпустили складні ситуації в минулому і знайшли нові сенси та ентузіазм досягати амбітних цілей.

Ця покрокова інструкція – це комплекс вправ, які я роками тестувала на собі, комбінувала та змінювала. Найефективнішою виявилася технологія із застосуванням технік розвитку емоційного інтелекту. Нею щиро ділюся з вами. Цей інструмент у ваших руках для того, щоб зробити життя, себе щасливими, ефективно використовуючи свій час та інші ресурси. Будьте сміливі бути собою!

Ірина Юськова
тренер з розвитку EQ,
сімейний психотерапевт



**«Зі щирими побажаннями
відчути силу власного
потенціалу
і впевнено йти
до своїх справжніх мрій»**

Крок 0. Чистка

На початку важливо виконати підготовче, нульове завдання: чистку. Вона налаштує вас на якісний аналіз.

Переберіть свій матеріальний та інформаційний світ: гардероб, косметику, фотогалерею, робочий стіл та архів файлів чи хмарний диск, документи, кожную кімнату будинку, машину, офіс.

Мета: нагадати собі, що накопичили за рік і відчути, чи достойне це мене нової наступного року. Якщо ви не користуєтеся більше 3 місяців, то може ця річ вже віджила себе? Подаруйте, віддайте, продайте.

Просто прислухайтеся до своїх відчуттів на рівні емоцій.

**ОБЕРЕЖНО! ТУТ ЗБЕРІГАЮТЬСЯ ТЕМИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ У ВАС
ВІДВЕРТІСТЬ ДО СЕБЕ ТА ЗМІНИТИ ВАШЕ ЖИТТЯ !**

Стратегія

Плануючи – ви зізнаєтесь в своїх потребах та бажаннях.

Признавши це, навіть якщо реальність зміниться, з'являться інші методи досягнення, ваші справжні цінності залишаться як і раніше актуальними.

СЕНСИ

віра, переконання,
цінності, духовність

інтуїція

ТІЛО

харчування, спорт, сон,
секс, відпочинок гігієна,

відчуття

ВІДНОСИНИ

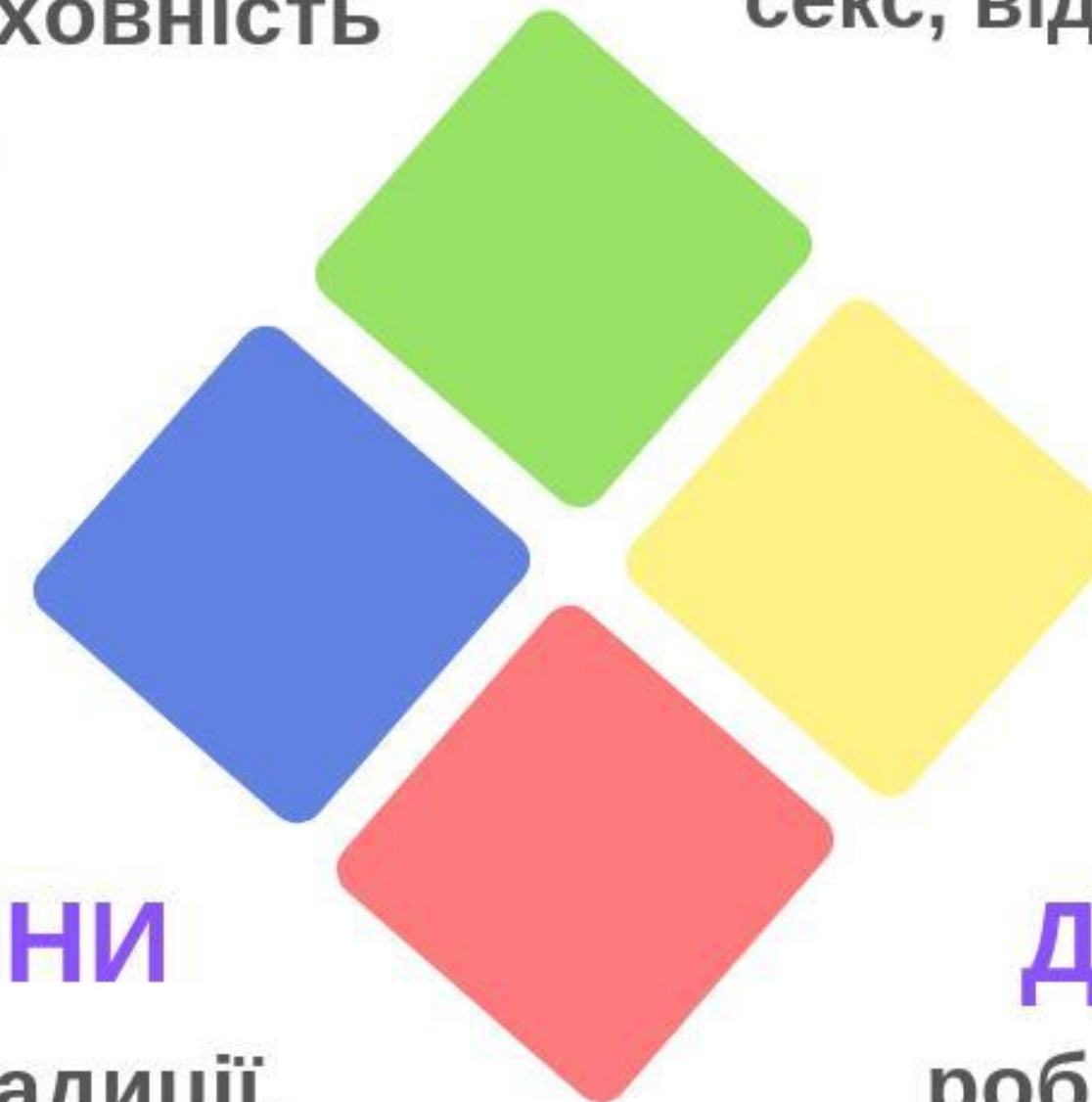
стосунки, традиції,
захоплення

емоції

ДІЯЛЬНІСТЬ

робота, навчання,
досягнення

розум



Крок 6. SWOT-аналіз

Простий у виконанні аналіз допомагає ясно побачити на одному листі всі свої вихідні дані цього року: де я зараз, на скільки добре я себе знаю. Чим краще знаєте себе, чесніші з собою - тим легше заповнювати swot.

	Позитивний вплив	Негативний вплив
Внутрішнє середовище	Strengths (сильні сторони)	Weaknesses (слабкі сторони)
Зовнішнє середовище	Opportunities (можливості)	Threats (загрози)

Крок 7. Вивести образ цінностей

Ціль: конкретизувати, які саме відчуття або емоційні стани для вас важливі. Ці деталі підкажуть, що найважливіше для вас у кожній зі сфер. Поєднайте з чуттєвою медитацією = уявіть і пропустіть через усі органи відчуттів короткий хвилинний сюжет: коли це вже відбулося (як сцена з фільму)

№	Сфера життя	Що входить, складові частини	Без чого не будете відчувати себе на 100% задоволеними і реалізованими у цій сфері	Що ви хочете відчутти / отримати / реалізувати за все життя в цій сфері
1	Цілісна особистість			
2	Сім'я/Відносини			
3	Професійна реалізація			
4	Оточення			
5	Фінансова свобода			

Крок 8. Сформулюйте бачення себе в майбутньому

По методу «ідеальний день», проживаючи емоції кінцевого результату – внесіть у вигляді речень / чітких цілей по кожній із сфер, починаючи з колонки через 10 років. Далі зробіть крок назад: що потрібно мати за 5 років, а потім за 3 роки, щоб отримати такий бажаний результат? Що потрібно закласти як фундамент уже цього року, щоб рухатися в напрямку своєї стратегії? Записуючи, робіть акцент на тому, як хочете себе відчувати.

№	Сфера життя	Через 10 років Мені__років	Через 5 років Мені__років	Через 3 роки Мені__років	Через рік Мені__років
1	Цілісна особистість				
2	Сім'я/Відносини				
3	Професійна реалізація				
4	Оточення				
5	Фінансова свобода				

Крок 9. Пропрацюйте страхи, які стримують ваш ріст

Страх – це одна з базових емоцій, яка виконує функцію самозбереження. Але якщо на даний момент нема речальної причини чи основи – він стає невротичним / деструктивним / шкідливим. Ви стаєте рабом свого страху і стримуєте свій ріст, підгодовуючи його:(

Запишіть свій страх, признайте його	
Звідки він з'явився, хто сказав про це, яка ситуація породила страх?	
Доведіть до найгіршої версії розвитку подій. Який найгірший кінцевий результат можливий?	
Як можна запобігти цьому зараз?	
Яка вигода часткового успіху?	
Ціна бездії 6 місяців / 1 рік / 3 роки	

Крок 9. Пропрацюйте страхи, які стримують ваш ріст

Страх – це одна з базових емоцій, яка виконує функцію самозбереження. Але якщо на даний момент нема речальної причини чи основи – він стає невротичним / деструктивним / шкідливим. Ви стаєте рабом свого страху і стримуєте свій ріст, підгодовуючи його:(

Запишіть свій страх, признайте його	
Звідки він з'явився, хто сказав про це, яка ситуація породила страх?	
Доведіть до найгіршої версії розвитку подій. Який найгірший кінцевий результат можливий?	
Як можна запобігти цьому зараз?	
Яка вигода часткового успіху?	
Ціна бездії 6 місяців / 1 рік / 3 роки	

Крок 9. Пропрацюйте страхи, які стримують ваш ріст

Страх – це одна з базових емоцій, яка виконує функцію самозбереження. Але якщо на даний момент нема речальної причини чи основи – він стає невротичним / деструктивним / шкідливим. Ви стаєте рабом свого страху і стримуєте свій ріст, підгодовуючи його:(

Запишіть свій страх, признайте його	
Звідки він з'явився, хто сказав про це, яка ситуація породила страх?	
Доведіть до найгіршої версії розвитку подій. Який найгірший кінцевий результат можливий?	
Як можна запобігти цьому зараз?	
Яка вигода часткового успіху?	
Ціна бездії 6 місяців / 1 рік / 3 роки	

Тіньова сторона

Чесність з собою породжує жити вільне і Своє життя. Прийняти свою Тінь, дозволити цьому існувати - не дорівнює признати, що так правильно і вам варто робити, але ви вивільните ресурс, що подавляєте «забороною» іншим бути іншими

Запишіть, що найбільше вас дратує / захоплює в людях (характеристика характеру, звичка) Потрібно це прийняти	Що у вас викликає заздрість? (Це маячок про ваші потреби та справжні бажання)

Крок 10. Бачення року

**описуючи, в сюжеті застосуйте усі органи почуттів, проживіть сценарій, пропустіть крізь себе сценарій. Тіло відгукується?*

Що повинно відбутися в цьому році, щоб по його завершенні ви могли сказати – це був абсолютний успіх? _____

З якою / яким собою я хочу познайомитися в новому році? Яку / якого себе я хочу бачити / відчувати / чути? Розкрийте суть кожного прикметника (що означає бути красивою / успішною для вас?)

Крок 10. Бачення року

Які відчуття ви хочете відчувати в новому році? Які дії чи заняття ведуть вас до цих відчуттів?

Шаг 11. Финансовая растяжка

Запишіть усі ваші переконання, пов'язані з грошима:

Фінансова свобода - які це показники у вашому розумінні : _____

Заробляти багато і легко – це скільки: _____

Запишіть усі ваші переконання,
пов'язані з грошима:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Перерішіть у конструктивне переконання і
знайдіть 27 підтверджень кожному:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Крок 11. Фінансова розтяжка

Напишіть скільки в рік (якщо комфортніше рахувати в місяць) ви хочете заробляти* в новому році
*рекомендована цифра в 2-3 рази більше, ніж зараз – реалістичне навантаження

Розпишіть, на що ви будете витратити ці гроші і скільки коштує кожен з пунктів:

Сума	На що саме витрати:	Сума	На що саме витрати:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Крок 11. Фінансова розтяжка

Скільки будете відкладати / інвестувати, з якою регулярністю та на що?

Сума	Як часто	На що саме	Чому це для вас важливо (яка потреба)?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Які джерела доходу створите?

Додатково до цього кроку заведіть свій електронний *wish list*, розміщуючи в ньому бажані покупки та лінки на приблизні опції. Цим *wish list* поділіться публічно або відправте усім своїм близьким.

Кожна людина володіє мінімум **5 видами ресурсів**: здоров'я, час / увага, гроші/ матеріальні, навички / вміння / таланти, інформація / контакти. Для подальшого планування комбінуйте ці ресурси.

Крок 12. Soft skills

Які навички, soft skills розвиватимете цього року?

Навичка

Навіщо або 5 why

Хто приклад, носій

Крок 13. Виведіть свої амбіційні цілі

Сформулюйте ключові цілі у кожній зі сфер за технологією [SMART](#):

S – конкретна – можна розбити на конкретні кроки? / Що саме я хочу зробити, чого досягнути?

M – вимірна – як виміряти кінцевий результат? / Чому, по якій причині, для яких майбутніх вигод і переваг я це роблю?

A – досяжна – які кроки потрібно зробити? / Скільки знадобиться ресурсів? / Хто ще буде залучений, кого ще це стосується?

R – доцільна / ризики – чи не суперечить це іншим потребам? Це точно моя задача? / Де, в якому місці буде відбуватися виконання задачі? Що варто врахувати?

T – дедлайн – коли конкретно (дата) ціль буде досягнута? / Які вимоги та обмеження?

№	Сфера життя	Цілі у цій сфері	Чому мені це потрібно	Що є показником успіху і найкращого для мене результату? Як я хочу почуватися, коли досягну бажаної цілі?
1	Цілісна особистість			

Крок 13. Виведіть свої амбіційні цілі

№	Сфера життя	Цілі у цій сфері	<u>Чому</u> мені це потрібно	Що є показником успіху і найкращого для мене результату? Як я хочу почуватися, коли досягну бажаної цілі?
2	Сім'я/ Взаємовідносини			
3	Професійна реалізація			

Крок 13. Виведіть свої амбіційні цілі

№	Сфера життя	Цілі у цій сфері	<u>Чому</u> мені це потрібно	Що є показником успіху і найкращого для мене результату? Як я хочу почуватися, коли досягну бажаної цілі?
4	Оточення			
5	Фінансова свобода			

Крок 14. Впишіть кроки досягнення цілей як задачі місяця

Заздалегідь закладений проміжний контроль – гарантія впевненого просування до своїх цілей. Перед вписуванням підцілей / задач уявіть в деталях, як ви себе будете відчувати, когда результат будет достигнут. Важливо проживати цей стан – це ваш ентузіазм діяти, істинна мотивація. Діаграма Ганта:

Цілі/ сфери/ ролі	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Цілі/ сфери/ ролі	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень

**Крок 15. Сформуйте план розвитку звичок за технологією
«[Картонка](#)»**


Місяць / Критерій	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Фізичний						
Інтелектуальний						
Емоційний						

**Крок 15. Сформуйте план розвитку звичок за технологією
«[Картонка](#)»**

Місяць / Критерій	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
Фізичний						
Інтелектуальний						
Емоційний						

**Крок 16. Запишіть, під яким девізом пройде ваш щасливий,
амбіційний рік і / або намалюйте його**




** Налаштування, намір*





Ірина Юськова

Тренер з розвитку емоційного інтелекту, сімейний психотерапевт

 yuskova.com
 [iryna.yuskova](https://www.instagram.com/iryna.yuskova)
 [Iryna Yuskova](https://www.facebook.com/Iryna.Yuskova)

ДРЕМ
БІЗ