

# ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РЕФЛЕКСИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДА



**ОСТОРОЖНО! ЗДЕСЬ ХРАНЯТСЯ ТЕМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ  
У ВАС ОТКРОВЕННОСТЬ К СЕБЕ И ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!**

# ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РЕФЛЕКСИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДА

## Об авторе

Я практикую психологию и личную эффективность больше 15 лет, моя любовь к экспериментам и стремление испытать все на себе, прежде, чем рекомендовать клиентам, привела к ряду открытий. И теперь они облегчают жизнь людям, которые, как и вы, стремятся эффективно использовать свое время и жить осознанной, своей жизнью.

Лучший показатель профессионализма - результаты участников моих авторских онлайн программ и клиентов с личного консультирования. Те, кто постоянно опаздывали, ничего не успевали, не знали как преодолеть лень, прокрастинацию; не знали, как реализовывать несколько проектов параллельно, теперь ценят свое время и умело им распоряжаются, они наконец наладили работу с командой и помощниками, а главное - с самими собой. Выпускники, клиенты находят достаточно энергии для бизнеса, близких и самих себя. Они победили страх, отпустили сложные ситуации в прошлом и нашли новые смыслы, энтузиазм достигать амбициозные цели.

Эта пошаговая инструкция - это комплекс упражнений, которые я годами тестила на себе, комбинировала и меняла, включая условия новой реальности и рекомендации к саморегуляции своего состояния. Самой эффективной оказалась технология с применением техник развития эмоционального интеллекта. Ею искренне делюсь с вами. Этот инструмент в ваших руках, чтобы сделать жизнь, себя счастливыми, эффективно используя собственное время и остальные ресурсы. Будьте смелые быть собой!

**Ирина Юськова**

семейный психолог,  
тренер по развитию EQ,





**«С искренними пожеланиями прочувствовать силу собственного потенциала и уверенно идти к своим настоящим мечтам».**

## Шаг 0. Чистка

В начале важно выполнить подготовительное, нулевое задание: чистку. Она настроит вас на качественный анализ.

Переберите свой материальный и информационный мир: гардероб, косметику, фотогалерею, рабочий стол и архив файлов или облачный диск, документы, каждую комнату дома, машину, офис.

Цель: напомнить себе что накопили за год и прочувствовать, достойно ли это меня новой (-ого) в следующем году. Если вы не пользуетесь и не соприкасаетесь больше 3 месяцев, то может эта вещь уже изжила себя? Подарите, отдайте, продайте.

Просто прислушивайтесь к своим ощущениям, на уровне эмоций.

**ОСТОРОЖНО! ЗДЕСЬ ХРАНЯТСЯ ТЕМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ У ВАС ОТКРОВЕННОСТЬ К СЕБЕ И ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!**

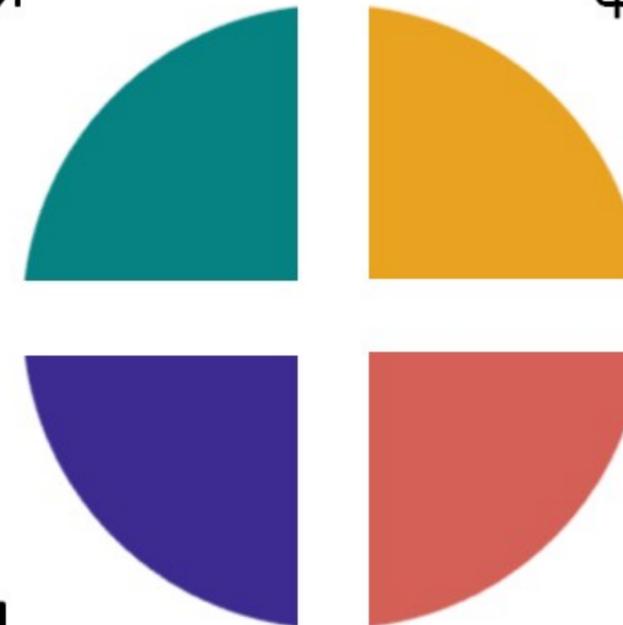
# Стратегия

**Планируя – вы признаетесь в своих потребностях и желаниях.**

*Признав это, даже если реальность измениться, появятся другие методы достижения, то ваши **настоящие ценности** по прежнему останутся актуальными*

**СМЫСЛЫ**  
вера, фантазии, мечты,  
убеждения, интуиция

**ТЕЛО**  
здоровье, спорт, сон, еда,  
физические ощущения



**ОТНОШЕНИЯ**  
другие люди и наше  
взаимодействие с ними, эмоции

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
работа, карьера, образование,  
достижения, цели

## Шаг 6. SWOT-анализ

Простой в выполнении анализ помогает ясно увидеть на одном листе все свои выходные данные этого года: где я сейчас, насколько хорошо я себя знаю. Чем лучше знаете себя, честнее с собой – тем легче заполнять swot.

|                         | <b>Положительное влияние</b>       | <b>Негативное влияние</b>          |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Внутренняя среда</b> | <b>Strengths (сильные стороны)</b> | <b>Weaknesses (слабые стороны)</b> |
|                         |                                    |                                    |
| <b>Внешняя среда</b>    | <b>Opportunities (возможности)</b> | <b>Threats (угрозы)</b>            |
|                         |                                    |                                    |

## Шаг 7. Вывести образ ценностей

*Цель: конкретизировать какие именно ощущения или эмоциональные состояния для вас важны. Эти детали подскажут, что самое важное для вас в каждой из сфер. Совместить с чувственной медитацией = представить и пропустить через все органы чувств короткий минутный сюжет: когда это уже произошло (как сцена из фильма).*

| № | Сфера жизни                    | Что входит, составляющие | Без чего не будете чувствовать себя на 100% удовлетворенными в этой сфере | Что вы хотите почувствовать/получить/реализовать за всю жизнь в этой сфере |
|---|--------------------------------|--------------------------|---|--|
| 1 | Целостная личность             |                          |   |  |
| 2 | Семья /<br>Взаимоотношения     |                          |   |  |
| 3 | Профессиональная<br>реализация |                          |   |  |
| 4 | Окружение                      |                          |   |  |
| 5 | Финансовая свобода             |                          |   |  |

## Шаг 8. Сформулируйте видение себя в будущем

По методу «идеальный день», проживая эмоции конечного результата, – внесите в виде предложений / четких целей в каждую из сфер, начиная с колонки через 10 лет. Далее сделайте шаг назад: что стоит иметь за 5 лет, а потом за 3 года, чтобы получить столь желанный результат? Что нужно заложить, как фундамент уже в этом году, чтобы двигаться в направлении своей стратегии? Записывая, делайте акцент на то, как хотите себя чувствовать.

| № | Сфера жизни                    | Через 10 лет<br>Мне ___ лет | Через 5 лет<br>Мне ___ лет | Через 3 года<br>Мне ___ лет | Через год<br>Мне ___ лет |
|---|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 | Целостная личность             |                             |                            |                             |                          |
| 2 | Семья /<br>Взаимоотношения     |                             |                            |                             |                          |
| 3 | Профессиональная<br>реализация |                             |                            |                             |                          |
| 4 | Окружение                      |                             |                            |                             |                          |
| 5 | Финансовая<br>свобода          |                             |                            |                             |                          |

## Шаг 9. Проработайте страхи, которые сдерживают ваш рост

*Страх – это одна из базовых эмоций, которая выполняет функцию самосохранения. Но если на данный момент нет реальной причины / основания – он становится невротическим / деструктивным / вредным. Вы становитесь рабом своего страха и сдерживаете свой рост, подкармливая его:(*

|   |  |
|---|--|
| <b>Запишите свой страх, признайте его</b>   |  |
| <b>Откуда он появился, кто сказал об этом, какая ситуация породила страх?</b>                         |  |
| <b>Утрируйте к наихудшей версии развития событий. Какой самый ужасный конечный результат возможен</b> |  |
| <b>Как можно предотвратить это прямо сейчас</b>   |  |
| <b>Какие выгоды частичного успеха</b>   |  |
| <b>Цена бездействия 6 месяцев / 1 год / 3 года</b>  |  |

## Шаг 9. Проработайте страхи, которые сдерживают ваш рост

*Страх – это одна из базовых эмоций, которая выполняет функцию самосохранения. Но если на данный момент нет реальной причины / основания – он становится невротическим / деструктивным / вредным. Вы становитесь рабом своего страха и сдерживаете свой рост, подкармливая его:(*

|   |  |
|---|--|
| <b>Запишите свой страх, признайте его</b>   |  |
| <b>Откуда он появился, кто сказал об этом, какая ситуация породила страх?</b>                         |  |
| <b>Утрируйте к наихудшей версии развития событий. Какой самый ужасный конечный результат возможен</b> |  |
| <b>Как можно предотвратить это прямо сейчас</b>   |  |
| <b>Какие выгоды частичного успеха</b>   |  |
| <b>Цена бездействия 6 месяцев / 1 год / 3 года</b>  |  |

## Шаг 9. Проработайте страхи, которые сдерживают ваш рост

*Страх – это одна из базовых эмоций, которая выполняет функцию самосохранения. Но если на данный момент нет реальной причины / основания – он становится невротическим / деструктивным / вредным. Вы становитесь рабом своего страха и сдерживаете свой рост, подкармливая его:(*

|   |  |
|---|--|
| <b>Запишите свой страх, признайте его</b>   |  |
| <b>Откуда он появился, кто сказал об этом, какая ситуация породила страх?</b>                         |  |
| <b>Утрируйте к наихудшей версии развития событий. Какой самый ужасный конечный результат возможен</b> |  |
| <b>Как можно предотвратить это прямо сейчас</b>   |  |
| <b>Какие выгоды частичного успеха</b>   |  |
| <b>Цена бездействия 6 месяцев / 1 год / 3 года</b>  |  |

## Работа с Теневой стороной вашей личности

*Честность с собой порождает жить свободную и свою жизнь. Принять свою Тень, разрешить этому существовать – не равно признать, что так правильно и вам стоит делать, но вы освободите ресурс, подавляющий «запретом» другим быть другими*

| <b>Запишите что больше всего вас раздражает / восхищает в людях (черта характера, привычка) Нужно это принять</b> | <b>Что у вас вызывает зависть?</b><br><i>(Это маячок о ваших потребностях и истинных желаниях)</i> |
|---|--|
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |





# Шаг 11. Финансовая растяжка

Запишите все ваши убеждения, связанные с деньгами:

Финансовая свобода - это какие показатели в вашем понимании : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Зарабатывать много и легко - это сколько: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Запишите все ваши убеждения, связанные с деньгами:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

перерешите в конструктивное убеждение и найдите 27 подтверждений каждому:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Шаг 11. Финансовая растяжка

*Сколько будете откладывать / инвестировать, с какой регулярностью и на что?*

*Сумма*

*Как часто*

*На что именно*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Какие источники дохода создадите?*

---

---

---

---

---

*Дополнительно к этому шагу заведите свой электронный wish list, размещая в нем желанные покупки и ссылки на примерные опции. Этим wish list поделитесь публично или отправьте всем своим близким.*



## Шаг 13. Выведите свои амбициозные цели

Сформулируйте ключевые цели в каждой из сфер по технологии [SMART](#):

*S – конкретная – можно разбить на конкретные шаги? / Что именно я хочу сделать, чего достичь?*

*M – измеримая – как измерить конечный результат? / Зачем, по какой причине, для каких будущих выгод и преимуществ я это делаю?*

*A – достижимая – какие шаги нужно сделать? / Сколько понадобится ресурсов? / Кто еще будет задействован, кого еще это касается?*

*R – целесообразная / риски – не противоречит ли это другим потребностям? Это точно моя задача? / Где, в каком месте будет происходить выполнения задачи? Что следует учесть?*

*T – дедлайн – когда конкретно (дата) цель будет достигнута? / Какие требования и ограничения?*

| № | Сфера жизни        | Цели в этой сфере | <a href="#">Зачем</a> мне это нужно | Что является показателем успеха лучшего для меня результата?<br>Как я хочу чувствовать себя, когда достигну желаемый цели |
|---|--------------------|-------------------|-------------------------------------|---|
| 1 | Целостная личность |                   |                                     |   |

## Шаг 13. Выведите свои амбициозные цели

| № | Сфера жизни                    | Цели в этой сфере | <u>Зачем</u> мне это нужно | Что является показателем успеха лучшего для меня результата? Как я хочу чувствовать себя, когда достигну желаемый цели |
|---|--------------------------------|-------------------|----------------------------|--|
| 2 | Семья /<br>Взаимоотношения     |                   |                            |  |
| 3 | Профессиональная<br>реализация |                   |                            |  |

## Шаг 13. Выведите свои амбициозные цели

| № | Сфера жизни        | Цели в этой сфере | <u>Зачем</u> мне это нужно | Что является показателем успеха лучшего для меня результата?<br>Как я хочу чувствовать себя, когда достигну желаемый цели |
|---|--------------------|-------------------|----------------------------|---|
| 4 | Окружение          |                   |                            |   |
| 5 | Финансовая свобода |                   |                            |   |

## Шаг 14. Впишите шаги достижения целей как задачи месяца

*Заранее заложенный промежуточный контроль – гарантия уверенного продвижения к своим целям. Перед вписыванием подцелей / задач представьте в деталях, как вы себя будете чувствовать, когда результат будет достигнут. Важно проживать это состояние – это ваш энтузиазм действовать, истинная мотивация. Диаграмма Ганта:*

| Цели / сферы / роли | Январь | Февраль | Март     | Апрель  | Май    | Июнь    |
|---------------------|--------|---------|----------|---------|--------|---------|
| Цели / сферы / роли | Июль   | Август  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
|                     |        |         |          |         |        |         |

## Шаг 15. Сформируйте план развития привычек по технологии «[Картонка](#)»

| Месяц / Критерий | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
|------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|
| Физический       |        |         |      |        |     |      |
| Интеллектуальный |        |         |      |        |     |      |
| Эмоциональный    |        |         |      |        |     |      |

## Шаг 15. Сформируйте план развития привычек по технологии «[Картонка](#)»

| Месяц / Критерий | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
|------------------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
| Физический       |      |        |          |         |        |         |
| Интеллектуальный |      |        |          |         |        |         |
| Эмоциональный    |      |        |          |         |        |         |

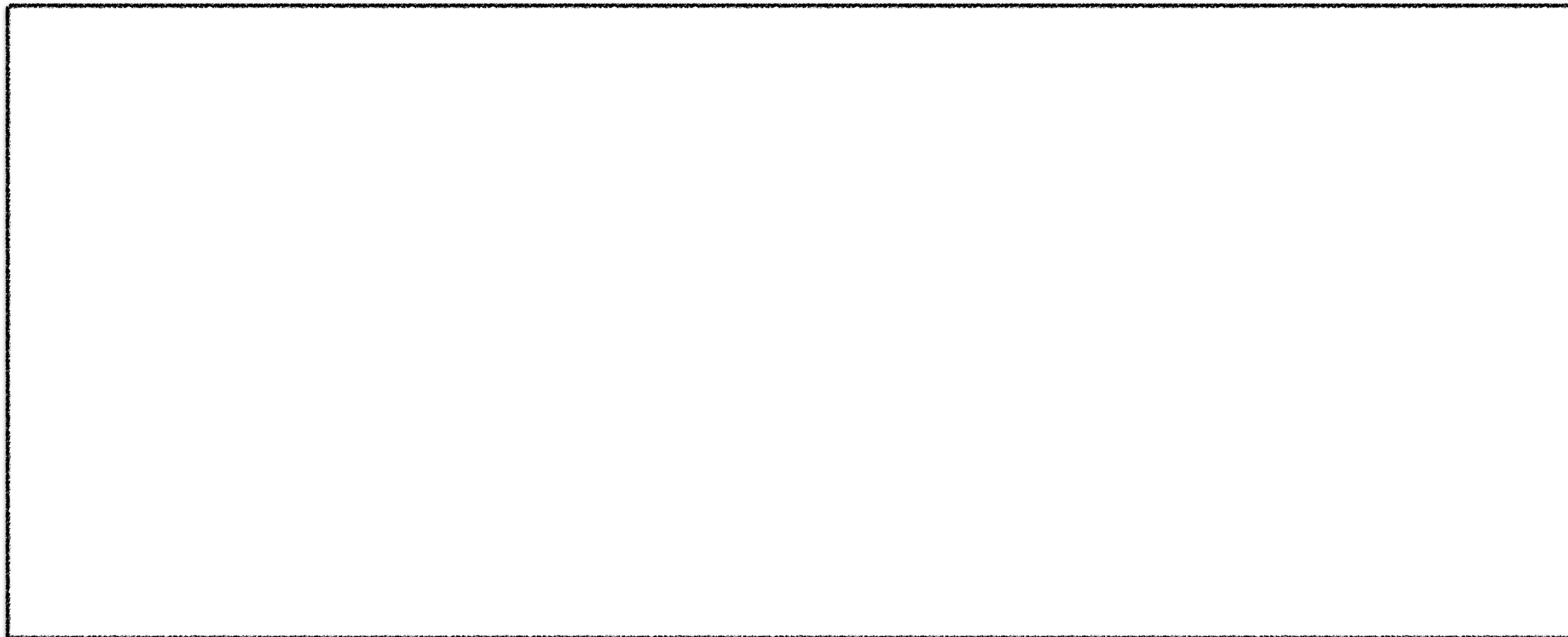
**Шаг 16. Запишите под каким девизом пройдет ваш  
счастливый, амбициозный год и / или нарисуйте его**

*\* Настройка, намерение*

---

---

---





# Ирина Юськова

Тренер по развитию  
эмоционального интеллекта,  
семейный психотерапевт

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

ДРЕМЛА  
ОСЕНЬ