

Введение

ЧТО ЭТО ЗА ПРОДУКТ

В основе этого еженедельника годовая программа изменения себя, которая опирается на установку приоритетов. Она поможет поставить цели, основанные на ваших ценностях, построить систему их достижения, выработать новые привычки и создать поддерживающее окружение. Вы сфокусируетесь на реализации значимых планов, перестав тратить энергию и время на то, что для вас не важно. И через год вы не просто получите желаемые результаты, а будете человеком, которым сможете гордиться и восхищаться. Вы станете обновленной, лучшей версией самого себя.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Значимые изменения в жизни происходят благодаря постепенному развитию в нескольких сферах. Вы определите приоритетные задачи в каждой из них, а еженедельная система планирования и подведения итогов удержит фокус на необходимых шагах и конкретных действиях.

ЭТОТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ПОМОЖЕТ ВАМ:

- создать стратегию жизни и определить приоритеты в важных областях;
- проверить цели на соответствие внутренним ценностям;
- выработать новые привычки и развить черты характера, необходимые для достижения целей;
- создать окружение, которое будет поддерживать движение в выбранном направлении;
- сбалансировать сферы деятельности и достичь гармонии в жизни;
- следовать планам и целям в течение года;
- сфокусироваться на важном и не сбиться с пути;
- повысить личную эффективность и радость от результатов.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКОМ

Вас ждут разделы, посвященные разным этапам пути к достижению цели:

- постановка целей;
- проверка целей на соответствие вашим ценностям;
- распределение целей на год;
- создание привычек;
- развитие черт характера;
- создание поддерживающего окружения;
- страницы для планирования недели.

Не нужно ждать боя курантов, чтобы приступить к реализации своих планов. Начинать работать с еженедельником в любое время года — недели и дни в нем не датированы. Спланируйте свой личный год!

Начните с планирования целей, проверьте их на соответствие вашим ценностям и определите личные приоритеты. Выбирайте то, что для вас на самом деле важно, чтобы сфокусироваться на главном и получить достойные результаты.

Распределите цели по кварталам. Начните с первого, определив задачи для каждого месяца. Это позволит не расплыться и четко понимать, какие задачи стоят перед вами в текущий момент. Перед каждым кварталом возвращайтесь к планированию и актуализации задач по месяцам.

В течение года постепенно формируйте привычки, черты характера и поддерживающее окружение в привязке к вашим целям и задачам.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТРАНИЦАМИ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ НЕДЕЛИ?

1. В начале каждой недели определите «Приоритет недели». Какой результат вы хотите получить в конце месяца и на чем нужно сфокусироваться для его достижения?
2. Исходя из «Приоритета недели» распишите задачи. Всегда начинайте с самых важных. Конечно, у вас будут и другие дела, которые нужно запланировать, но именно приоритетные задачи приведут вас к желаемому результату. Чтобы не потонуть в рутине, попробуйте делегировать или удалить задачи, которые не входят в список приоритетных.

3. Теперь распланируйте рабочие и личные встречи по дням недели, чтобы понять, сколько часов уже занято, а сколько остается на выполнение задач.
4. В разделе «Черта недели» впишите личное качество, которое решили развивать. Трекинг недели поможет удерживать фокус внимания на этой черте характера и отмечать, в какие дни удалось ее проявить.
5. В разделе «Привычка недели» запишите внедряемую модель поведения. Ежедневный трекинг привычки поможет отслеживать ее регулярность и ваш прогресс.
6. В разделе «Человек недели» впишите того, с кем хотели бы больше взаимодействовать, и запишите действия, которые приблизят вас к нему.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТРАНИЦЕЙ «АНАЛИЗ НЕДЕЛИ»

Чтобы ваши недели не повторяли друг друга, сливаясь в бесконечный день сурка, в еженедельнике предусмотрена страница анализа.

Вы поймете, какой самый важный результат получили на этой неделе и что вам в этом помогло. Увидев, какие действия, стратегии, мысли и состояния позволили вам самым эффективным образом получить желаемое, вы научитесь замечать свои достижения и сильные стороны. Такая осознанность поможет найти наилучшие для вас подходы и использовать их для достижения целей.

Анализ ошибки недели и того, чему она вас научила, поможет извлечь из ситуации позитивный опыт, не тратя энергию на переживания по поводу неудач. Такой подход сделает ошибки вашим ресурсом.

Подведя итоги недели, придумайте, как отпраздновать полученные результаты или вознаградить себя за усилия по продвижению к тому, что для вас важно.

ЧАСТЬ 1

Определяем картину будущего и цели, которые помогут к ней прийти

Если лестница приставлена не к той стене, то сколько бы ступенек вы ни одолели, все равно придете не туда.

Стивен Кови

Эта часть еженедельника поможет вам определиться с целями в разных областях жизни, чтобы создать сбалансированную и гармоничную стратегию. Вы поймете, чего на самом деле хотите и какие цели приведут вас в нужную точку на пути к лучшей версии себя. Достигайте целей не ради того, чтобы кого-то поразить, заполнив полки кубками и наградами, а чтобы стать человеком, который вдохновляет и восхищает вас самих.

КЕМ Я ХОЧУ СТАТЬ ЧЕРЕЗ ГОД?

Когда вы ставите цели и оцениваете свои результаты, то единственный человек, с которым стоит себя сравнивать, это вы в прошлом. С помощью этого еженедельника через год вы станете лучшей версией себя.

Чтобы сравнить нынешнего себя со своей будущей версией, ответьте на следующие вопросы. Что вам нравится сейчас в себе? Какие качества? Чего вы хотите достичь через год с помощью этих качеств?

Например, вам нравятся ваши навыки коммуникации. Через год вы хотите стать мотивационным оратором в своей компании, и чтобы каждый месяц-два вас приглашали прочитать лекцию коллегам.

Или вы трудолюбивы и энергичны. Благодаря этому надеетесь успешно завершить несколько крупных проектов и через год получить повышение.

Ответьте на вопросы:

Что мне нравится в себе?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Каким человеком я хочу стать через год?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ЧАСТЬ 2

Оцениваем вашу удовлетворенность в разных сферах жизни

Чтобы ваша жизнь была сбалансированной и гармоничной, важно ставить цели в разных сферах. Рассмотрите все стороны своей жизни и определите цели в каждой из областей:

- профессиональная жизнь – карьера, финансовое благополучие, развитие в профессии или бизнесе;
- физическое состояние – здоровье, физическое развитие тела, состояние вашего жилья;
- личностное развитие – возможности развития, обучение в разных областях, самореализация;
- социальная жизнь – семья, окружение, взаимодействие с внешним миром.

Оцените по шкале от 0 до 10, насколько вы удовлетворены текущим уровнем в каждой области. Не ориентируйтесь на внешние признаки успешности. Это субъективная оценка, основанная на ваших собственных ощущениях, а не на мнениях окружающих. Вы – единственный, кому стоит доверять в этом вопросе.

Заполните таблицу:

Сфера жизни	Оценка
1. Профессиональная жизнь	
2. Физическое развитие	
3. Личное развитие	
4. Социальная жизнь	

Теперь рассмотрите более детально, почему вы дали такую оценку. Опишите конкретные факты, которые вас устраивают или не устраивают в этой сфере жизни. А также опишите, как она должна выглядеть, чтобы вы поставили наивысшую оценку.

Пример заполнения таблицы:

Текущая оценка сферы жизни	Конкретные плюсы и минусы нынешнего состояния	Как должна выглядеть эта сфера на оценку 10 баллов
Профессиональная жизнь – 4 балла	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> нравится коллектив, в котором работаю <input checked="" type="checkbox"/> нравится компания и условия труда <input type="checkbox"/> не нравятся задачи, которыми я занимаюсь <input type="checkbox"/> не нравится руководитель и его стиль управления <input type="checkbox"/> не нравится уровень оплаты труда и отсутствие возможностей для развития <input type="checkbox"/> не нравится, что приходится задерживаться по вечерам и быть на связи в выходные дни 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> интересные задачи, которые меня развивают <input checked="" type="checkbox"/> доход в размере... <input checked="" type="checkbox"/> получаю удовольствие от работы с коллегами, вместе проводим время вне офиса <input checked="" type="checkbox"/> руководитель заинтересован в моем развитии, помогает вырасти до следующего уровня <input checked="" type="checkbox"/> могу сочетать офисную работу с работой из дома <input checked="" type="checkbox"/> во время выходных и отпуска могу полностью отключиться от работы и посвятить время семье <input checked="" type="checkbox"/> социальная программа в компании защищает меня и гарантирует стабильность

Заполните таблицу:

Текущая оценка сферы жизни	Конкретные плюсы и минусы нынешнего состояния	Как должна выглядеть эта сфера на оценку 10 баллов
Профессиональная жизнь	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Физическое состояние	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Личное развитие	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Социальная жизнь	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ЧАСТЬ 3

Определяем цели, которые продвигают к вашему образу будущего

Сравнивая нынешнее состояние и свои ожидания в каждой сфере, определите, каких целей вы хотите достичь в течение года. Не ждите, что все сферы вашей жизни за год выйдут на уровень 10 баллов. Но улучшение даже на 1–2 пункта в нескольких сферах существенно изменит вашу жизнь. Вы сами определяете, где перемены наиболее необходимы, и действуете на основе этих приоритетов. Ваши цели должны:

1. Находиться в зоне вашей ответственности и зависеть от вас.

Реализация цели «хочу, чтобы мой начальник стал лучше» не в вашей власти, но можно поставить цель «выстроить деловые отношения с руководителем» или «стать востребованным специалистом на рынке, чтобы самому выбирать компанию и руководителя».

2. Улучшать качество вашей жизни.

Подумайте, насколько реализация цели повысит вашу личную оценку данной области?

3. Основываться на вашем желании, а не на желаниях окружающих.

Реализовывать поставленные цели и жить с их результатами придется вам, а не кому-то другому. Поэтому ставьте цели, которые будут вам в радость, делая жизнь лучше не только фактом их достижения, но и самим процессом.

Пример заполнения таблицы:

Сфера жизни	Цели на год в каждой сфере
Профессиональная жизнь	<ol style="list-style-type: none">1. Пройти обучение, чтобы повысить свою востребованность на рынке2. Создать пассивный доход в размере..., чтобы была возможность делать паузу в карьере, выбирая лучшие предложения на рынке3. Повысить уровень своей узнаваемости как эксперта с помощью выступлений и публикаций4. Поработать над своим стилем и имиджем, чтобы производить необходимое впечатление на работодателей5. Разработать свою стратегию развития с карьерным консультантом

Заполните таблицу:

Сфера жизни	Цели на год в каждой сфере
Профессиональная жизнь	<ul style="list-style-type: none">●●●●●●
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">●●●●●●
Личное развитие	<ul style="list-style-type: none">●●●●●●
Социальная жизнь	<ul style="list-style-type: none">●●●●●●

ЧАСТЬ 4

Проверяем цели на соответствие ценностям и приоритетам

При постановке целей в организме вырабатывается гормон дофамин для их реализации. Его называют гормоном счастья, потому что дофамин отвечает за удовольствие от предвкушения результата, позволяя нам продолжать движение к цели. Но энергии дофамина хватает ненадолго, если по пути к результату ее не подпитывают наши ценности и жизненные приоритеты, которым цель должна соответствовать. Если же цель им противоречит, то нашими спутниками становятся лень и прокрастинация.

Ценности — это то, что важно для вас не только на уровне ума, но и на уровне эмоций. И в этом разделе вы проверите свое эмоциональное отношение к целям, которое обеспечит наличие в них энергии.

Выпишите 8 ваших ключевых ценностей и определите приоритетные для себя. Выберите то, что дает внутреннюю энергию и мотивацию лично вам.

Вот несколько примеров ценностей, чтобы вам было легче определиться:

- признание;
- развитие;
- удовольствие;
- финансовое благополучие;
- свобода;
- отношения;
- масштаб;
- здоровый образ жизни;
- красота;
- удобство;
- комфорт.

ПРОВЕРКА ЦЕЛЕЙ НА СООТВЕТСТВИЕ ЦЕННОСТЯМ ПО СФЕРАМ ЖИЗНИ

Выпишите ключевые цели по каждой сфере своей жизни и проверьте, насколько они соответствуют вашим ценностям. Посчитайте общее количество баллов по каждой цели. Этот способ поможет вам выбрать самые эмоционально заряженные цели и расставить их в порядке приоритета.

Пример заполнения таблицы:

ЦЕЛИ	ЦЕННОСТИ								
	Развитие	Масштаб	Красота	Простота	Удовольствие	Признание	Любовь	Новые люди	Оценка в баллах
Цель №1	✓	✓	✓		✓	✓		✓	6
Цель №2			✓	✓	✓		✓		4
Цель №3	✓		✓	✓	✓	✓			5
Цель №4	✓		✓			✓		✓	4
Цель №5	✓					✓			2

Проверка целей на соответствие ценностям позволит вам:

1. Отличить свои истинные цели от продиктованных привычными установками или ожиданиями вашего окружения.

Если у вас в приоритете ценность отдыха и восстановления энергии, то карьерные цели будут буксовать, даже если вы их поставите в угоду окружающим, которые ждут от вас новых успехов в карьере.

2. Переформулировать цели, вложив в них энергию ваших ценностей.

Раньше вы ставили перед собой цели, не задумываясь над тем, что они для вас значат. Но теперь, выявив ценность, вы скорректируете цель. Например, если ваша ценность — признание, то ваша цель — не просто реализовать свой проект, а сделать так, чтобы о нем узнали в компании, и получить заслуженные лавры.

3. Осознанно отложить цели, которые пока не соответствуют вашим ценностям.

Если какая-то из целей набрала мало баллов, то, скорее всего, у вас не будет на нее энергии. Обычно в таких случаях вы ругали себя за то, что делаете недостаточно. Но возможно, пора удалить эту цель из списка приоритетов и сфокусироваться на том, что для вас действительно важно.

4. Изменить способ достижения целей, чтобы они вписывались в ваши ценности.

Если вы выбрали такие ценности, как красота, простота или удовольствие, значит вам важен не только результат, но и способ его достижения. Подумайте, как вы можете достичь цели с учетом этих ценностей?

АНАЛИЗ НЕДЕЛИ

Самый важный результат, который удалось достичь.

Что помогло получить этот результат?

Самая важная неудача недели.

Чему меня научила эта неудача?

Как я хочу поблагодарить себя за эту неделю?
