

Новогодние планы, которые сбываются

2018



От автора



Привет!

Меня зовут Светлана Покревская.

Я много лет подряд писала новогодние планы, потом забывала про них и испытывала разочарование, находя старые списки, в которых не было выполнено ничего... Давала себе обещание начать заново со следующего года, но история повторялась.

В конце концов мне надоело. Я изучила массу техник тайм-менеджмента, мотивации, фокусирования. И создала свой собственный планировщик, который помогает мне сохранять фокус на целях и двигаться вперед.

Тут собраны очень простые и хорошо работающие техники. Больше мне не приходится переписывать одни и те же цели из года в год.

Если вы потратите время на то, чтобы заполнить эту рабочую тетрадь, и будете ежемесячно возвращаться к ней, я вам обещаю — многое будет выполнено уже к апрелю!

В рабочей тетради 4 части:

- Итоги предыдущего года
- Цели на следующий год
 - Маленькие шаги
- Дополнительные списки

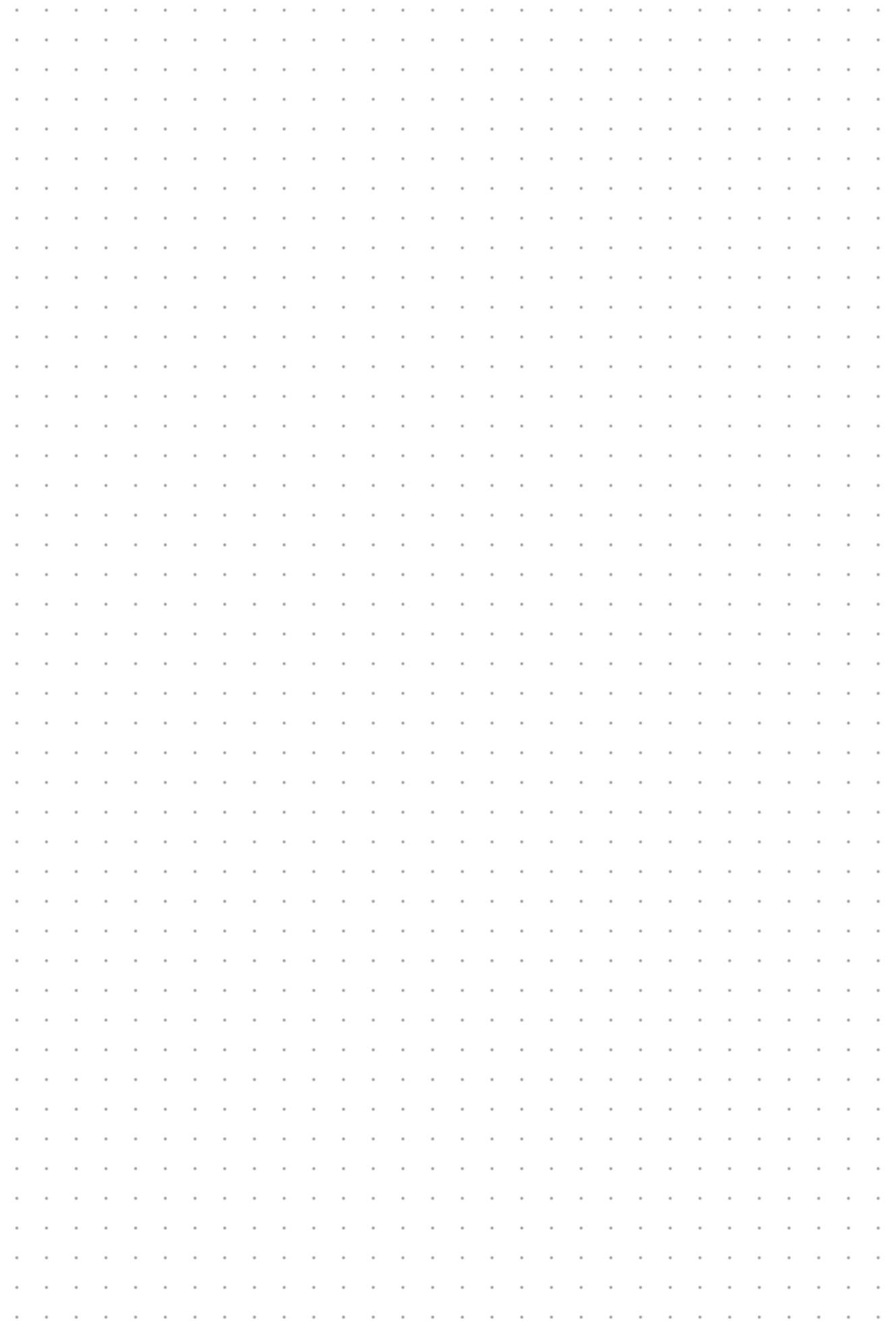
Распечатайте планировщик. Выберите уютное место, возьмите чашку любимого чая и... Приступим!

Светлана Покревская



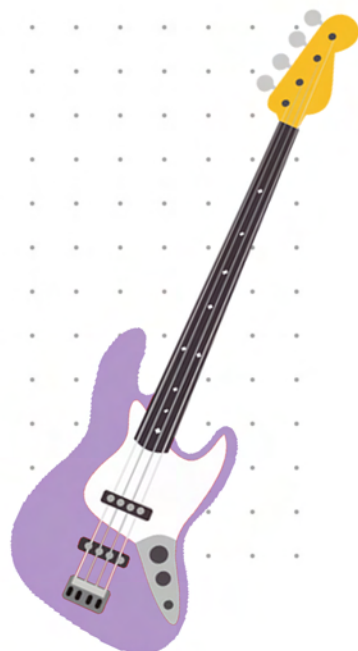
lifedesign.one

Самое главное событие года



Вспомните и опишите свой **самый классный день** в этом году.

A large grid of small dots for writing.



Чему я научилась в этом году? Какие уроки мне преподнесла жизнь?

Этот год научил меня...



В этом году случились важные осознания. Я поняла, что...

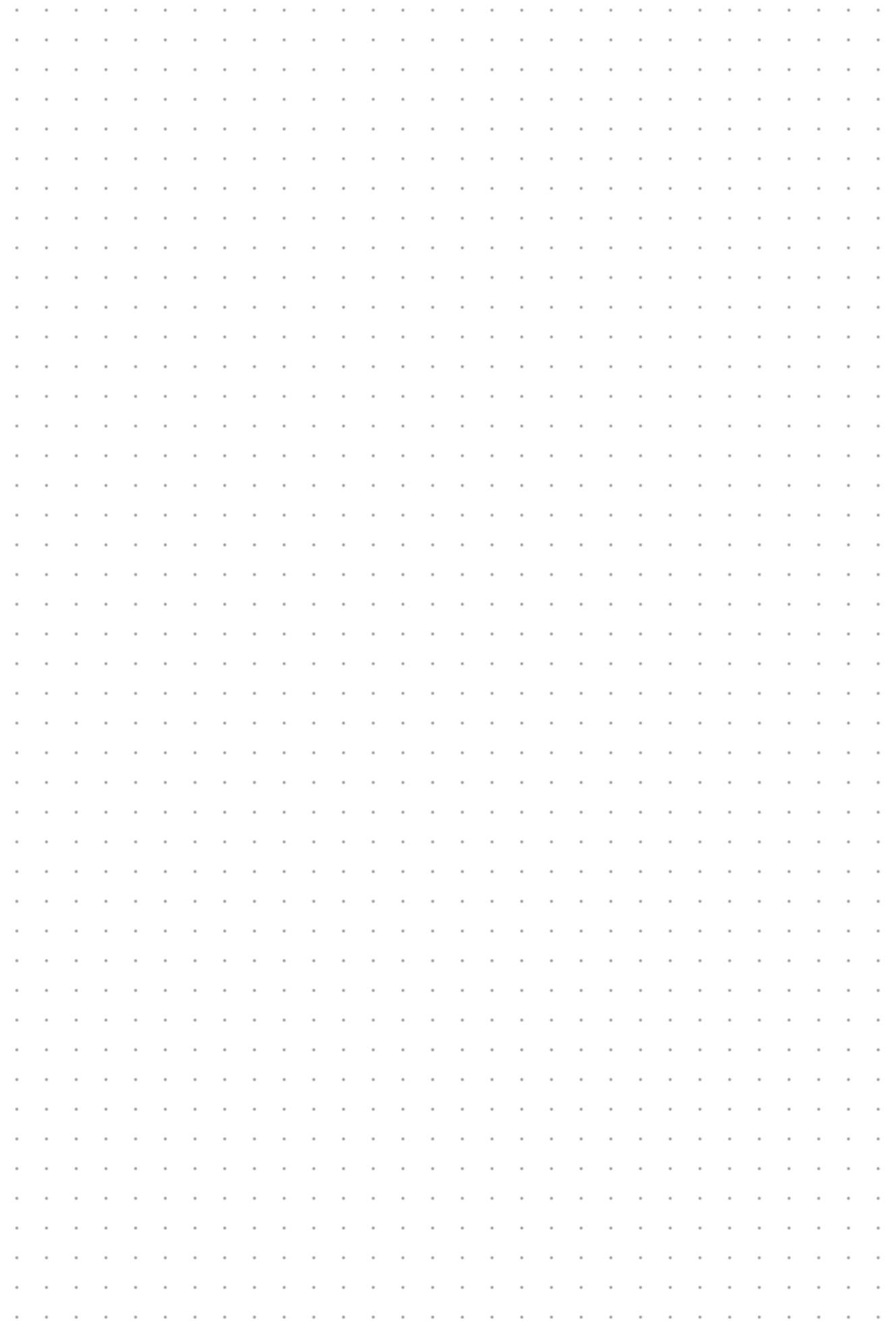


Время для практики благодарности. Нам нужен большой список — все-таки 365 дней! Наверняка в этом году произошло немало событий, за которые хочется сказать спасибо.

Я благодарна этому году за...

A large rectangular area with a light gray dot grid pattern, intended for writing a list of things to be grateful for.





Люди года. В этом году я благодарна этим людям...

А этот человек стал для меня человеком года!



Подсказка: напишите этим людям письма благодарности и расскажите им, почему они оказались так важны для вас в этом году. Увидите, как им будет приятно!



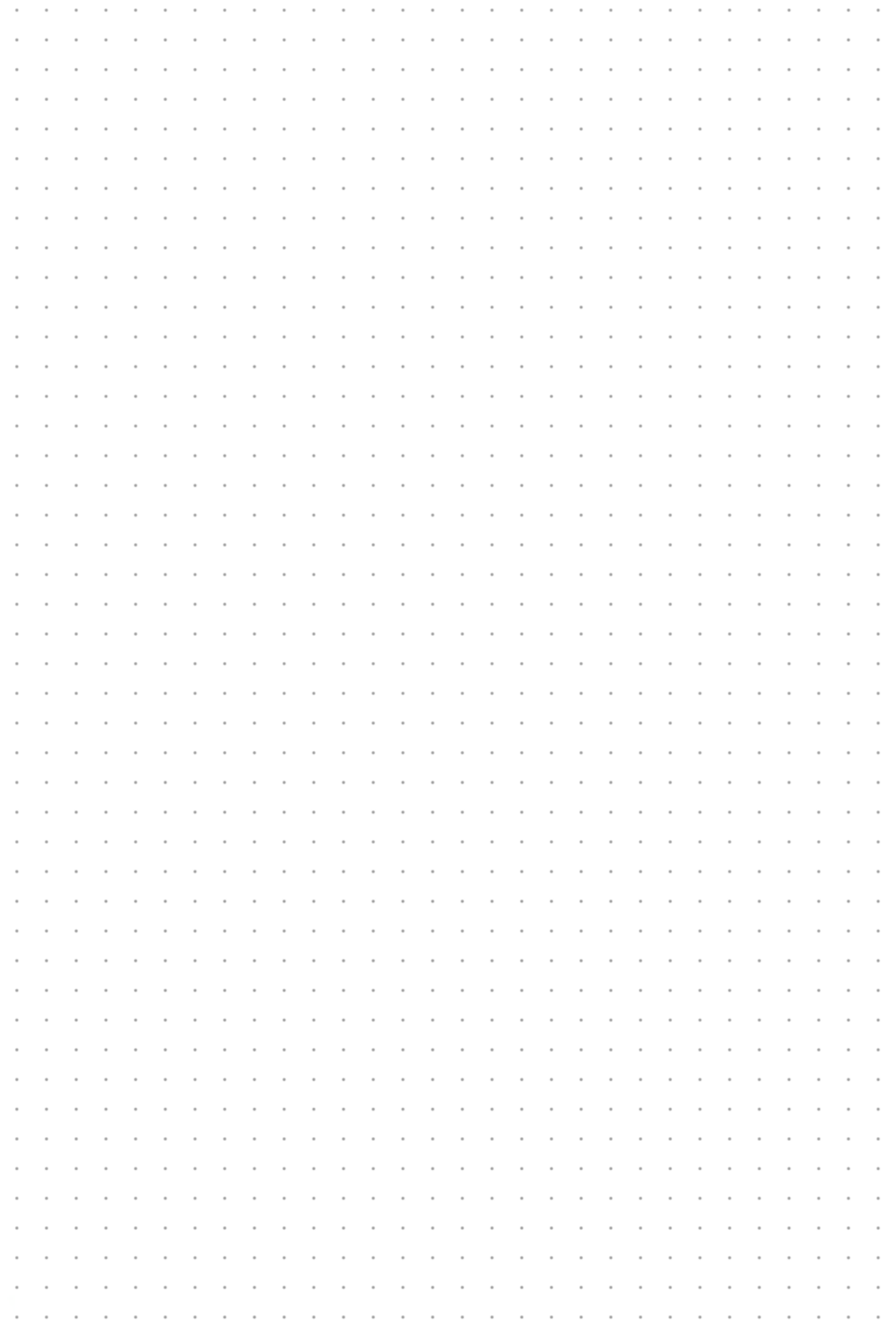
lifedesign.one

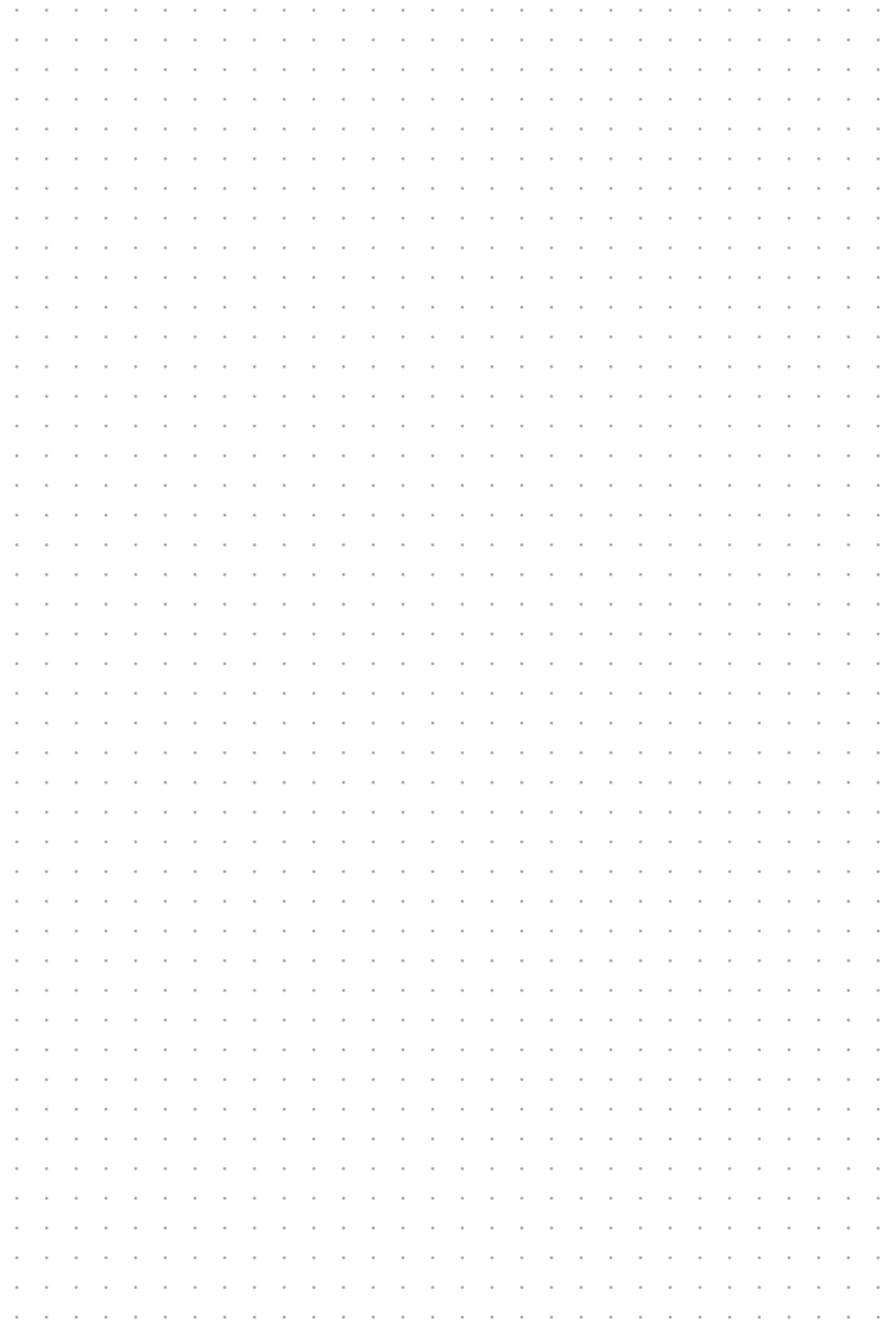
Список достижений

Теперь пришло время поблагодарить и себя! Не стесняйтесь — вспоминайте все-все свои достижения: большие и совсем маленькие! Написать не меньше одной страницы, а лучше все три!



А это самое крутое дело, которое я сделала в этом году!





Грабли

Не бывает движения без ошибок. Мы все ошибаемся — и это нормально! Вспомните грабли, по которым вы прошли в этом году. И постарайтесь больше к ним не возвращаться.



В этом году я ошиблась...

Что в моей жизни работает не так, как хотелось бы? В каких областях требуется мое внимание? Что я хочу улучшить?

Новые привычки, которые я приобрела в этом году:

Grid of dots for writing.



Эти привычки и действия я с радостью заберу с собой в следующий год:

Grid of dots for writing.



Все это я без сожаления **оставлю в уходящем году**. Больше не буду переживать и расстраиваться по этому поводу!

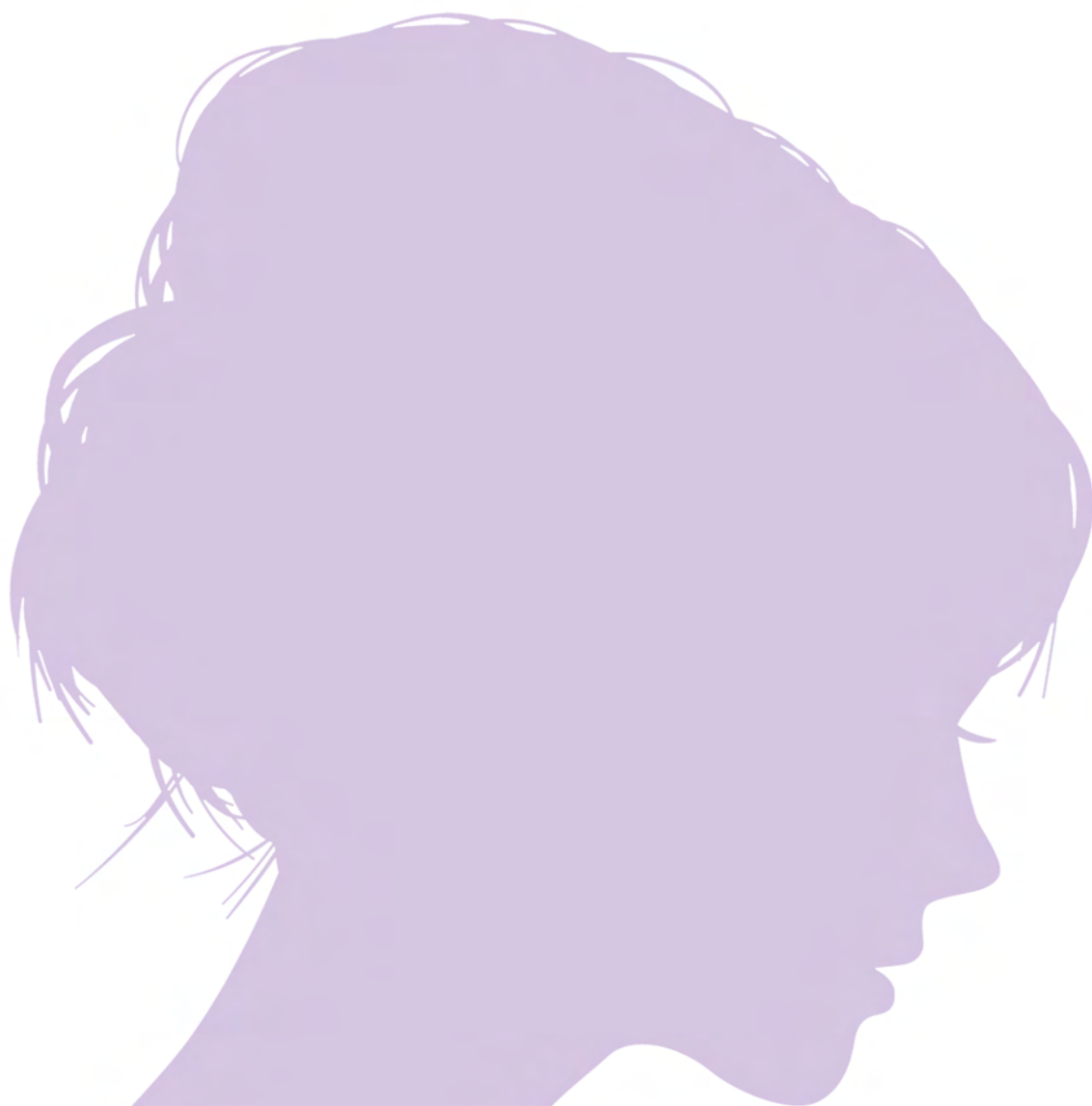
События:

Привычки:

Люди:

Мой эмоциональный портрет в настоящий момент

Как я себя чувствую прямо сейчас? Что меня беспокоит? Чего я хочу?
О чем я чаще всего думаю? Какие эмоции чаще всего ощущаю?
Запишите эти мысли и эмоции.



lifedesign.one

Мое видение

Прежде чем приступить к планированию следующего года, давайте помечтаем. Представьте, что у вас все получилось. Все-все-все сложилось наилучшим образом! Где вы оказались через 5-7 лет? Кем вы работаете? Где живете? С кем общаетесь? Как проходят ваши дни? Отключите внутреннего критика и просто пишите.

Прошло 7 лет. Я...



A large rectangular area filled with a light purple dot grid pattern, intended for writing or drawing.



ЧАСТЬ 2. Цели на следующий год

Привет, Новый год! Начинаем планирование будущего года. Пусть это будет лучший год в вашей жизни! Начинаем с ценностей.



Ценности — это то, что наполняет жизнь смыслом. Ценность обычно можно обозначить одним словом. Если вы проживаете свои ценности, ваша жизнь приносит радость и удовлетворение, наполнена смыслом. Если же они не воплощены, может стать совсем грустно. Жизнь кажется серой, бессмысленной и изматывающей. Когда вы полностью воплощаете какую-то ценность, она перестает играть ключевую роль и вы находите новую ценность. Так что ценности меняются, и это нормально. Примеры ценностей: семья, творчество, вера, креативность, честность, деньги, любовь, дружба и т.д.

Напишите, что для вас важно.

А теперь из собственного списка выберите **три ценности**, которые для вас максимально важны на данном этапе. Распределите их в порядке важности. Самая важная под номером 1.

Помните о них, когда будете ставить свои цели!



Проект года. Какие шаги вы предпримете, чтобы реализовать самый главный проект этого года? Давайте начнем с идеального результата и постепенно станем раскручивать этот путь обратно к началу.

Проект года



Шаг 15

Шаг 14

Шаг 13

Шаг 12

Шаг 11

Шаг 10

Шаг 9

Шаг 8

Шаг 7

Шаг 6

Шаг 5

Шаг 4

Шаг 3

Шаг 2

Шаг 1



Планы на год. Составляя их, возвращайтесь к видению и вашим ценностям.



Главный список!

В этом году я хочу...

Сделать

.

.

.

.

Посетить

.

.

.

Получить

.

.

.

Купить

.

.

.

Узнать

.

.

.

.

Встретить

.

.

.

Тут можно добавить свои пункты.



Как я пойму, что цель достигнута? Фокусируемся.

Небольшая подсказка: не ставьте цели, которые не полностью зависят от вас. Например, вы хотите постройнеть на 10 кг, но никогда не знаете, как поведет себя ваше тело и с какой скоростью оно будет терять килограммы. А вот количество тренировок и режим питания контролируете только вы!



Цель



Что нужно сделать?



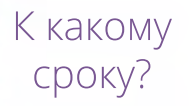
К какому
сроку?



Цель



Что нужно сделать?



К какому
сроку?



lifedesign.one



Мои полезные привычки

Эти привычки я хочу приручить в наступающем году:

Эти привычки уходящего года я продолжу практиковать в наступающем году:

Мои правила жизни

Эти принципы я хочу помнить и следовать им в наступающем году.



lifedesign.one



Договор, который вы заключаете сами с собой, подтверждает серьезность ваших намерений по отношению к собственным мечтам и целям. Обязательно пригласите подругу, супруга, маму или начальника =), чтобы засвидетельствовать то, что вы настроены решительно. А если еще не настроены — этот договор поможет вам настроиться! Помните о том, что ничего не может быть сильнее вашего решения изменить жизнь.

Я, ,

обязуюсь следовать своему плану, насколько это возможно, радоваться достижениям и позволять себе ошибаться. Я также разрешаю себе отклоняться от плана, видоизменять его и делать перерывы с тем, чтобы передохнуть. Я с благодарностью и интересом принимаю все перемены, которые произойдут со мной за этот год. Я обязуюсь действовать активно и открываться новому.

Дата

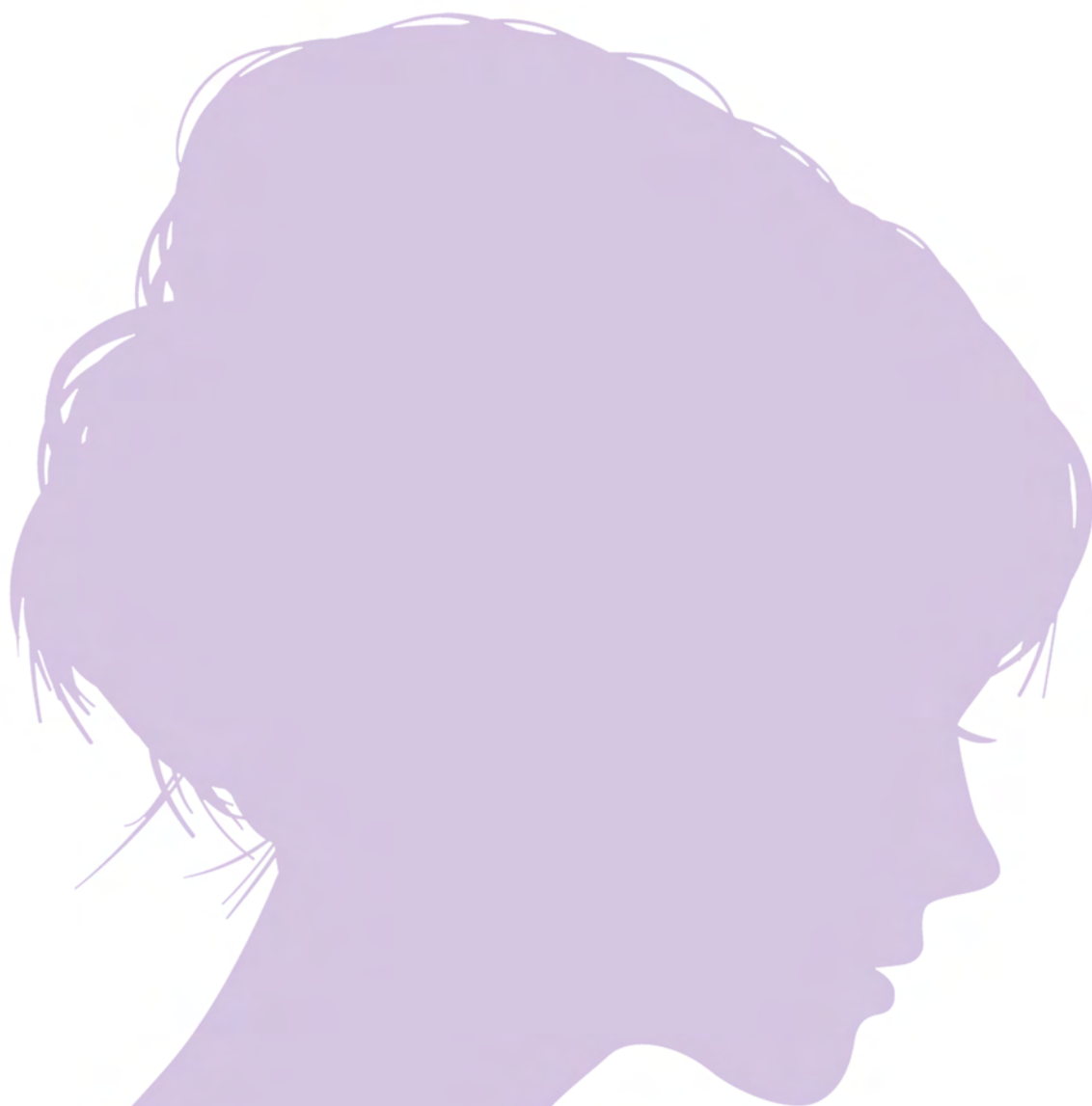
Подпись

Свидетель



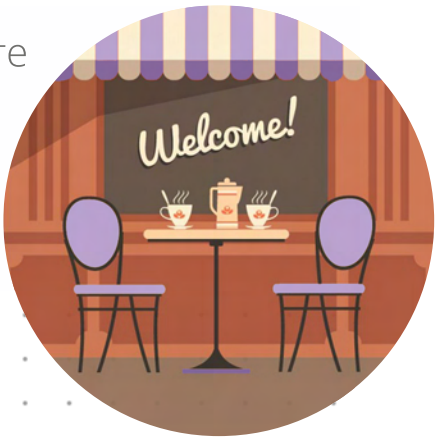
Привет из конца года. Представьте, что год закончился. Все удалось. Вот вы сидите в кафе и заполняете рабочую тетрадь уже на следующий год. Как вы себя чувствуете теперь? О чем думаете? Как выглядите? Какие эмоции ощущаете?

Мой эмоциональный портрет в конце года



Привет из декабря следующего года! Вот вы сидите в кафе и подводите итоги... Что произошло? Где вы сейчас? С кем? Как вы себя чувствуете?

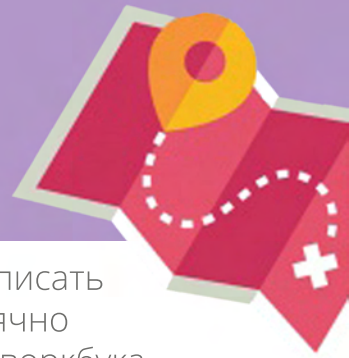
Письмо себе из конца года



A large rectangular area filled with a light purple dotted grid, intended for writing a letter to oneself from the end of the year.



ЧАСТЬ 3. Маленькие шаги



Теперь, когда вы уже точно знаете, куда хотите прийти, время расписать маленькие шаги. Для этого у нас есть план месяца! Важно ежемесячно подводить итоги и сверяться с Главным Списком из второй части воркбука.

План месяца: **Январь**

Намерение на месяц:

.....

.....

.....

Мой девиз:

.....

.....

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.....

.....

.....





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.





План месяца:

Намерение на месяц:

.
.
.
.
.

Мой девиз:

.
.

Самые главные дела:

1.
2.
3.

Другие дела:

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

Привычки месяца:

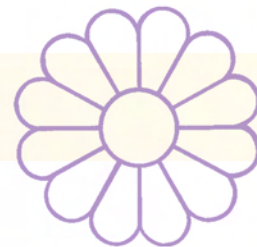
1.
2.
3.

Заметки

.
.
.
.







Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

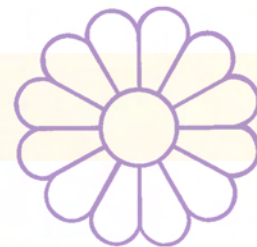
.
.
.
.
.

За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.



Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

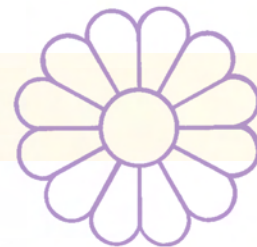
.
.
.
.
.

За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.



Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

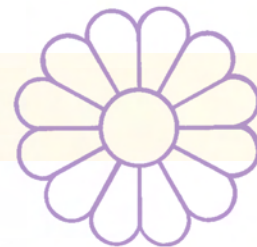
.
.
.
.
.

За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.



Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

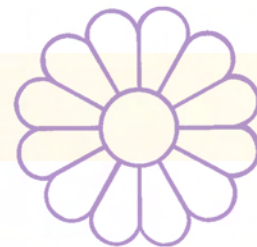
.
.
.
.
.

За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.



Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

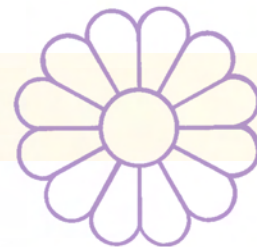
.
.
.
.
.

За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.



Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

.
.
.
.
.

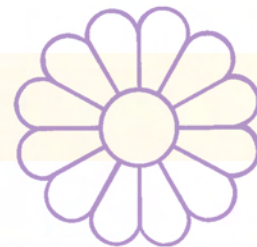
За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.





Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

.
.
.
.
.

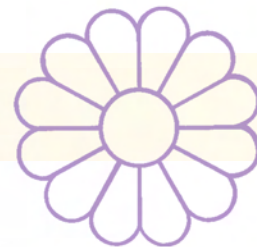
За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.





Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

.
.
.
.
.

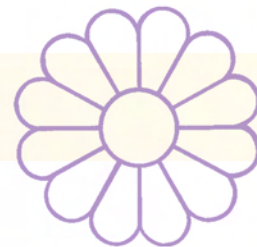
За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.





Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

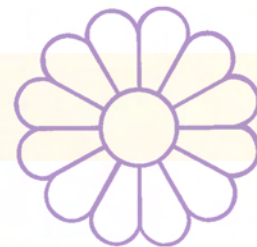
.
.
.
.
.

За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.



Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

.
.
.
.
.

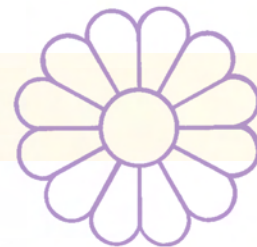
За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.





Итоги месяца:

Список достижений:

.
.
.
.
.
.

Сделала ли я свои самые главные дела?

Что не получилось? Почему?

.
.
.
.
.

Что я могу сделать лучше в следующем месяце?

.
.
.
.
.

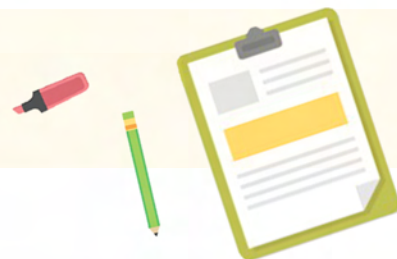
За что я благодарна в этом месяце?

.
.
.
.
.

Чему я научилась?

.
.
.
.
.

Чек-лист на каждый день



Самое главное дело дня

.....

.....

Другие дела на сегодня:

.....

.....

.....

.....

.....

Полезные привычки:

☐

☐

☐

☐

☐

Сегодня для мечты я сделал:

.....

.....

.....

Сегодня я благодарен за:

.....

.....

.....

Достижение дня

.....

.....

Открытие дня

.....

.....

Человек дня

.....

.....

Что я могу сделать лучше завтра

.....

.....

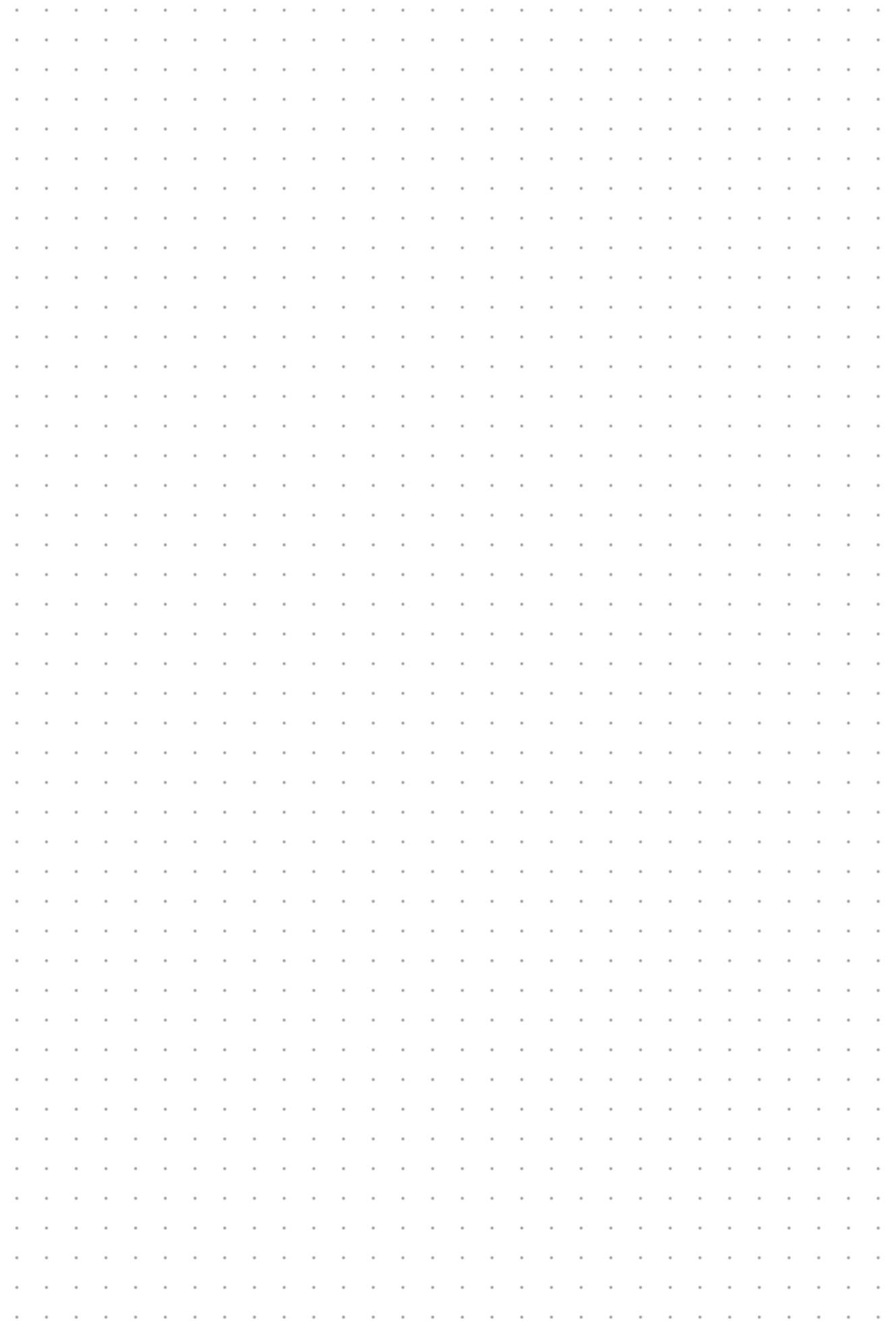


ЧАСТЬ 4. Дополнительные списки

Bucket list

Поездки, приключения, классные и полезные или классные и бесполезные вещи, которые обязательно нужно успеть до конца года!





Список книг

Прочитать в этом году:



Список фильмов

Посмотреть в этом году:



Трекер привычек



Месяц

Намерение на месeц



Эти вещи приносят мне радость!

Сделать, когда плохое настроение и нет сил.



День любви к себе!

Что для меня любовь и забота?

Что я могу сделать, чтобы позаботиться о себе?



Список желаний

Это ваш бесконечный список желаний. Он поможет воплотить в жизнь то, что вы не знаете, как осуществить самостоятельно.



1. В списке ниже записываем три желания в таком формате: «Я с благодарностью принимаю от Вселенной...»
2. Самое первое должно быть простым. Например: хочу чашку мятного чая. Записали? Идите и делайте чай. После этого желание можно вычеркнуть, а на пустой строчке под ним записать слова благодарности мирозданию. Ниже есть пример того, как это делать: вы можете писать своими словами.
3. После того как первое желание «сбылось», пишем следующее. Таким образом, в вашем списке всегда есть три несбывшихся желания. По мере выполнения зачеркиваем, пишем благодарности, добавляем новые. Но только три! Не распыляйтесь.
4. Писать можно только о себе и для себя. «Выйти замуж» — можно, «Выйти замуж за Васю» — нельзя!
5. Вы можете распечатать новый лист для желаний, когда предыдущий заполнится целиком.



1. Я с благодарностью принимаю от Вселенной
.
.
Дорогая Вселенная! Благодарю тебя за то, что это желание сбылось!
Мне очень понравилось, было супер!
2.
.
.
.
.

Помните: слова, написанные вашими руками, — уже магия. Как только вы поставили точку, все заработало! Остается довериться и идти вперед.

Желаю вам, чтобы сбылось все написанное!

Если вам понравилась тетрадь — поделитесь ею с друзьями. Это будет лучшей благодарностью!

Пишите мне на connect@lifedesign.one, ищите на сайте Lifedesign.one и на YouTube (Светлана Покревская).



Дизайн: Александра Кашинская (nalunu@gmail.com)