

Початок року —

ПОЧАТОК НОВИХ ДІЙ



*Оксана Долгова,
сертифікований бізнес-тренер компанії VogushTime*

Хотіла б розпочати нашу розмову з такої фрази: «Хтось постійно відкладає до понеділка, хтось збирається розпочинати нове життя з нового року, і так кожного разу. Цього разу не вдасться не виконати обіцяного: новий рік розпочався 1 січня і з понеділка». Жарти жартами, однак якщо ви самі собі щось обіцяєте, а потім не виконуєте, то маю вас запитати: кого ви в цей момент обманюєте? Тому як тільки дочитаете цю статтю, беріть ручку та аркуш паперу і випишіть всі плани та цілі на рік.

Багато хто нарікає, мовляв, немає сенсу планувати, адже все стається інакше. Плани — це одне, а життя — це зовсім інше. Хочу відразу розставити крапки над «і» та сказати мою улюблену фразу: «Ви завжди живете згідно з планом. Питання в тому, згідно з чим: своїм чи чужим?». Адже якщо ви самі себе «не заплануєте», то хтось інший вас «запланує». І коли вас «планують», це не завжди збігається з вашими бажаннями. Тому які б зміни не відбувались у вашому плануванні, план все одно має бути. Як же правильно його складати? Насамперед необхідно дозволити собі

мріяти, і щоб це було по-справжньому. А для того, щоб у вас виникли бажання, необхідно підняти ваш рівень енергії. Розглянемо далі, як це зробити.

Підбийте підсумки попереднього року

На перший погляд, нічого особливого минулого року не сталося, правда ж? Не полініуйтеся — візьміть аркуш паперу та ручку й почніть писати. Ви будете приємно здивовані — з'являться якісь досягнення, про які ви вже й забули. І запам'ятайте: не існує неважливих або дрібних досягнень — пишійте усе, що спадає на думку. В одному випадку ви досягли чогось самостійно, в іншому — когось залучили для цього. Знову ж таки — це не має значення. Тепер погляньте на цей список. Надихає? Що ж, самооцінка трішки підвищилась, тож настав час мріяти!

1. Загадайте 41 бажання. Тут є кілька важливих правил. Не нумеруйте, адже коли ви працюєте з бажаннями, вони мають бути щирими. І часто стається так, що першими у списку є не ваші,

а нав'язані бажання. Однак якщо ви їх пронумеруєте, ви позначите як важливі ті, що перші у списку. Хоча дійсно важливе й справжнє міститиметься у списку дещо далі.

Не намагайтеся розділяти бажання на важливі й неважливі — пишіть те, що перше спадає на думку. Складайте список ваших бажань з позиції «хочу», а не з позиції «потрібно». З позиції активної, а не пасивної.

Наприклад: я вийду заміж, а не він одружить-ся зі мною; я високооплачуваний фахівець, а не мені платитимуть високу зарплату тощо. Для того щоб ваші бажання перетворилися на цілі, необхідно додати ясності та конкретики. Маю ще одну пораду: розділіть ваші бажання на особисті, сімейні та робочі.

2. Оберіть найбажаніше бажання й опишіть його максимально яскраво. Наприклад, якщо це автомобіль, то вкажіть, якої марки, кольору, якого року випуску тощо він має бути.

3. Вкажіть дату, коли ви хотіли б його отримати. Якщо це в межах року, то напишіть, в який день, якщо в межах трьох років — вкажіть місяць, а якщо в межах 10 років — зазначте рік.

4. Напишіть ціну, скільки він коштуватиме (приблизно). Якщо ви хотіли б отримати автомобіль у 2018 р., опишіть, як ви реалізуєте заплановане. Тобто складіть план досягнення цієї мети.

5. Зазначте критерій, який визначатиме, що мету досягнуто: ви тримаєте в руках ключі від авто чи підписані документи на його отримання, чи це момент, коли ви вже їдете на власному автомобілі.

Важливо: якщо ви описуєте свою ціль і вас це зовсім не тішить, — це означає, що ціль не ваша, а нав'язана. Таке трапляється, і нічого страшного в цьому немає. У такому разі візьміть іншу ціль із вашого списку і робіть усе за вищевказаною

схемою. Однак якщо все добре і настрої у вас натхненний, ви на правильному шляху.

Якщо ви все робитимете згідно з наведеними пунктами, ви зрозумієте, що ваші бажання не такі вже й нереальні, що досягти бажаного набагато легше, аніж ви вважали раніше. Можна попрацювати над кожною ціллю, і хоч це не обов'язково — такі дії гарантовано прискорять їх досягнення.

У вашому списку завжди має бути не менше 41 бажання. І як тільки здійснили одне, відразу записуйте інше — нове.

Зважаючи на цілі, ви плануєте свій щоденний розклад. Тож для того, щоб планування було коректним, необхідно:

- записати всі завдання на день (у тому числі сон, харчування, пересування та час на форс-мажори);
- виконати тайм-калькуляцію — порахувати, скільки часу потребує виконання кожного завдання;
- підрахувати загальний обсяг часу для виконання всіх завдань.

Якщо для виконання запланованих завдань вам знадобиться 40 годин, а ви відвели для них лише 24 години, звичайно, відразу слід перенести деякі завдання на той день, коли ви справді матимете змогу їх виконати. Багато людей складають план на добу із завданнями, для виконання яких потрібно 48 годин, а потім дивуються, чому в них відсутня енергія, занижена самооцінка, вони нічого не встигають тощо...

Наголошую: ваші щоденні дії мають бути пов'язані з вашими цілями. Якщо такий зв'язок відсутній, немає сенсу намагатися їх досягти. Адже все, що ви робите у своєму житті, має вести вас безпосередньо до ваших мрій та бажань. Тож бажаю вам натхнення для виконання ваших завдань, які вестимуть до ваших бажань! ●