

Настало время изменить себя и свою жизнь

Оксана Бесшейнова

it's YOUR TIME

Умный ежедневник
легкого планирования

Содержание

Вступление	6
Как подготовиться к написанию целей	8
Система планирования. Секреты постановки целей. И как сделать так, чтобы они 100% реализовались в этом году.....	12
Практики. Как узнать себя ближе и изменить свою жизнь за 1 год	16
Как заполнять дневник	19
Цели на год	28
Ежедневник.....	33

Вступление

Привет, мой дорогой друг!

Если ты держишь этот ежедневник в руках, значит, ты уже на полпути к тому, чтобы все твои мечты и планы реализовались в этом году.

Меня зовут Оксана. Я — блогер, маркетолог, мама и человек, который очень быстро достигает своих целей.

Каждый год я совершаю какой-то невероятный переворот в жизни по всем сферам, делая это легко и при этом оставаясь в гармонии с собой. Например, за 2022 год я переехала к морю, уволилась из найма и выросла в доходе в 7 раз, а за 2023 год я вышла замуж, организовала свадьбу мечты, родила сына, развила блог и купила свою квартиру в Москве.

Кто-то будет объяснять это простой удачей, а я скажу точно — все дело в том, что я умею ставить цели и грамотно управлять своим временем.

Интересно, что я нигде этому не училась, это было во мне с самого детства. Я никогда не сидела без дела, школу совмещала с репетиторами, музыкальной школой, танцами, театральной студией, вокалом — и везде была отличницей.

Я поступила в лучший университет России и закончила его с красным дипломом, параллельно вела блог, работала в крупнейшей корпорации страны, еще и успевала брать несколько клиентов на фрилансе и помогать им вести странички в социальных сетях. Возможно, кому-то это покажется жесткой нагрузкой — так оно и есть. Но я с этим справлялась, потому что другой жизни и не знала.

На момент написания этого текста я веду свой блог уже 5 лет, и на протяжении всего этого времени моя аудитория наблюдает рост, изменения и то, как я легко успеваю сделать

15-20 задач в день, при этом еще и нахожу время на «поваляться у бассейна» и спокойные вечера с семьей. У меня постоянно хотели выведать секреты, как же я это делаю. Я оттягивала этот момент, так как мне было и самой непросто понять «а как?», ведь это вшито в меня, кажется, с рождения.

Но запросы не переставали приходить. Я анализировала, изучала эту тему еще глубже, поглощая книги по тайм-менеджменту и продуктивности, пробовала разные подходы, чтобы сформировать целостную и рабочую систему. И вот наконец спустя 5 лет я решила не просто поделиться своей системой достижения целей и планирования времени, но и сделать это в практически применимом формате.

Я не буду тебя учить ставить цели и достигать их. Заполняя этот ежедневник, ты научишься всему сам. И, что самое важное, этот навык у тебя уже будет не отнять.

Одна эта книга — и ты мастер исполнения своих желаний и планирования своего времени.

Согласись, в современном мире это крайне важно. От тебя требуется только одно — каждый день использовать этот ежедневник, пока не закончатся его страницы.

И я тебя уверяю, в конце ты оглянешься назад и не узнаешь себя.

Ну что, есть настрой изменить свою жизнь? Тогда поехали.

Как подготовиться к написанию целей

Почему мы вообще не достигаем целей? Казалось бы, все просто: написал список, и иди по нему. Но почему-то большинство людей так и стоят на месте из года в год и не понимают, как им прийти к желаемому результату. По моим наблюдениям, есть всего 3 причины, почему цели не реализуются:

1. Ставим цели в состоянии дефицита

Представь сейчас свое самое плохое состояние: когда тебя одолевают тревога, страх, преследует череда неудач или просто нет настроения. Энергия на нуле, «все вокруг лучше меня, а я — отстой» и вот это вот все. Как ты думаешь, какие цели мы поставим в таком состоянии?

Мы будем пытаться закрыть дыры внутри, загадывать чужие желания, потому что в таком состоянии просто невозможно услышать себя.

Не побоюсь сказать, что это одна из самых частых ошибок при написании целей — не слышать себя и свои желания. Мы всегда живем в какой-то гонке, заботах, мониторим социальные сети и постоянно загружаем мозг какой-то, порой совсем ненужной, информацией, а **быть с собой и по-настоящему понимать себя мы не умеем.**

Как же услышать себя и найти свои истинные цели?

Важно научиться выделять время на себя, свои мысли и задавать себе правильные вопросы. Это все ты и будешь делать на протяжении заполнения этого ежедневника.

Каждую неделю ты будешь выполнять практики, которые помогут тебе познакомиться с собой, открыть в себе что-то новое и приблизиться к изменениям в жизни, а также почти каж-

дый день ты будешь задавать себе вопросы, после которых намного лучше поймешь себя. Не упускай эту возможность и относись к каждому вопросу и к каждой практике ответственно. Поверь мне, это то, что тебе нужно для достижения желаемых результатов в каждой сфере жизни.

«Но результат же будет после заполнения всего ежедневника... а как же сейчас? Цели же надо ставить сейчас...» — скажете вы. «И действительно!» — отвечу я. Поэтому я предлагаю пока поставить цели так:

Шаг 1

Заполни колесо баланса (находится на страничке с целями на год): оцени каждую сферу своей жизни от 1 до 10 и посмотри, по каким сферам у тебя провал. На них у тебя должен быть фокус в этом году!

Шаг 2

Сделай что-то приятное для себя, что поможет тебе полностью расслабиться: медитация, теплая ванна, спа, прогулки и т. д. Затем закрой глаза и представь, каким человеком ты видишь себя через год по каждой из этих сфер жизни? Как ты живешь? Что тебя окружает? Какие люди рядом с тобой? Как выглядит твой день? Как ты выглядишь? Что у тебя есть? Сколько ты зарабатываешь и чем занимаешься? Чего тебе сейчас не хватает для того, чтобы оказаться в этой точке? Что тебе нужно сделать? Вуаля! Ты сейчас видишь свою идеальную картинку.

Шаг 3

Пропиши по каждой сфере жизни свою точку Б на конец года и конкретные шаги, как тебе туда прийти. Это и есть твои цели на год. По крайней мере, пока так. По мере заполнения ежедневника и более близкого знакомства с собой ты их обязательно подкорректируешь.

2. Неправильная формулировка целей

Вторая причина, почему цели не осуществляются, — это банально неумение их правильно формулировать. Как у нас часто бывает?

Желание: хочу похудеть на 10 кг.

Цель: начать ходить в фитнес-зал.

Ну мы и начинаем. Появляемся в фитнес-зале пару раз и забрасываем. Начали же, значит, галочку можно поставить. А результата нет.

Понимаете, о чем я?

Цель должна быть конкретной и измеримой

Посмотрим на том же примере.

Желание: хочу похудеть на 10 кг.

Цели:

- ходить на тренировки в фитнес-зал 3 раза в неделю весь год;
- изучить тему питания, пройти курс / найти диетолога;
- составить меню и ежедневно его придерживаться;
- сделать 3 челленджа для самой себя: отказ от сладкого, мучного и жирного на 10 дней.

Поэтому каждый раз, когда ты ставишь себе цели, проверяй, можешь ли ты измерить эту цель? И точно ли она приведет тебя к исполнению твоего желания?

3. Знаю, чего хочу, но ничего делаю

Третья причина — самая очевидная.

Под лежащий камень вода не течет, поэтому если ты не придерживаешься своего «плана», то твои цели так и останутся планом в ежедневнике.

Каждый месяц
должен вести
тебя к реализа-
ции целей
на год.

Каждая неделя
должна вести
тебя к реализа-
ции целей
на месяц.

Каждый день
должен вести
тебя к реализа-
ции целей
на неделю.

И только в этом случае ты неизбежно поставишь все галочки в списке целей и не узнаешь свою жизнь «год назад».

Звучит, будто бы это очень сложно, да? Но не переживай, в этом и суть ежедневника. Просто заполняя строчки каждый день, ты уже будешь делать все правильно, даже не задумываясь. Все продумано за тебя.

Сейчас чуть подробнее расскажу про свою систему планирования. И как сделать так, чтобы в этом году твои цели 100% реализовались.

Система планирования. Секреты постановки целей. И как сделать так, чтобы они 100% реализовались в ЭТОМ ГОДУ.

Этот ежедневник сформирован на основе системы планирования, которой лично я пользуюсь уже больше 5 лет и успешно достигаю всех поставленных целей. И стоит она на двух «китах»: **маленькие шаги, баланс в жизни.**

Маленькие шаги к твоим целям гарантируют исполнение всех твоих желаний.

Как уже было сказано выше, идеальная картинка достижения целей выглядит так:

Каждый месяц
должен вести
тебя к реализа-
ции целей
на год.

Каждая неделя
должна вести
тебя к реализа-
ции целей
на месяц.

Каждый день
должен вести
тебя к реализа-
ции целей
на неделю.

Все просто и очевидно: разве могут цели на год не реализоваться, если мы **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** делаем шаги навстречу им? Конечно же, нет. Это гарантия 100%.

Цели на год:

Самое важное и ответственное занятие — это написать список целей на год. Список своих самых сокровенных желаний, которые ты **ХОЧЕШЬ** и **МОЖЕШЬ** реализовать в этом году. Конечно, стоит сохранять адекватность желаний, ведь если ты, например, хочешь зарабатывать 1 000 000 рублей в месяц, а сейчас у тебя зарплата 20 000 рублей, то эта цель выглядит не адекватно твоему нынешнему уровню. А вот поставить цель, напри-

мер, 100 000 рублей в месяц — уже реально. И это, конечно же, относится не только к деньгам, а вообще к любой сфере. Но и сильно мелочиться тоже не стоит, цель должна тебя зажигать.

После того как мы написали список желаемых и реальных целей на год и убедились, что в нем есть все, что нам нужно, стоит понять, а какие шаги (задачи) приведут нас в эту точку? Вспомни пример выше про похудение. Минимум 4 упомянутых шага нужно сделать для того, чтобы достичь цели «похудеть на 10 кг».

Распиши так каждую свою цель, чтобы было четко видно, что нужно сделать, чтобы прийти из твоей нынешней точки А в желаемую точку Б. И помни, каждый шаг должен быть конкретным и измеримым.

Цели на месяц:

Мы подробно прописали цели на год. Этот список нам нравится и вдохновляет нас. Теперь самое время планировать ближайший месяц. Тут все совсем просто: берем задачи из списка целей на год и выбираем те пункты, над которыми будем работать в этом месяце.

Например, в списке целей в сфере «здоровье» у тебя 3 пункта:

- похудеть на 10 кг
- сменить гардероб
- пройти чек-ап всего организма

Что ты можешь сделать в ближайший месяц? Например, найти персонального стилиста для разбора гардероба и записаться на чек-ап.

А вот цель «похудеть на 10 кг» не такая простая, и вряд ли возможно реализовать ее за месяц, но зато мы можем сделать несколько маленьких шагов: записаться на тренировки в фитнес-зал, приобрести курс по питанию и составить рацион.

Цели на неделю:

Точно так же мы планируем каждую неделю. Берем список задач на месяц и выбираем те, над которыми будем работать на этой неделе. Из примера выше: за одну неделю мы можем найти стилиста и договориться о работе, записаться на чек-ап и на тренировки в фитнес-зал.

А встречу со стилистом, поход в больницу и составление рациона оставим на следующую неделю.

Цели на день:

Нетрудно догадаться, как мы планируем день. У нас есть список дел на неделю = у нас есть задачи на каждый день.

Не переусердствуй, а выбирай столько задач, сколько тебе по силам.

Со временем ты будешь понимать, стоит добавить чуть больше задач или, наоборот, уменьшить нагрузку.

Вот и все.

Так ты неизбежно будешь двигаться к целям, но есть одно маленькое «но»...

Чтобы не превратиться в машину по достижению целей, а продолжать жить и наслаждаться этой жизнью (а это главное! Именно этого мы и хотим в итоге), важно сохранять баланс в жизни.

Баланс в жизни гарантирует, что ты добьешься любых целей с легкостью и удовольствием.

Когда мы говорим о достижениях, чаще всего приходит на ум что-то связанное с профессией, заработком и социальным статусом, правда?

Но возможно ли счастье, если мы 24/7 работаем и даже получаем приличный доход, но у нас нет близких людей рядом, нет времени на семью, мы не выходим из дома и не успеваем заботиться о себе?

Конечно, нет.

Абсолютно все мы стремимся к гармонии и счастью. А счастье там, где развиваются все сферы жизни в балансе, где у нас есть приятности для себя, время на близких и развитие во всех других сферах, помимо работы и денег.

Поэтому в моей системе планирования есть место для всех сфер жизни: здоровье, финансы, отношения, семья и дом, яркость жизни, карьера и работа, личностное развитие, окружение. Успех во всех этих сферах важен мне, чтобы я чувствовала себя счастливой. А у тебя могут быть свои сферы.

Выпиши их.

В каждой из сфер я прописываю свои цели на год. Да, где-то их будет больше, и они будут более глобальные (это сферы, которые сейчас хромают по колесу баланса). Но даже тем сферам, где уже все хорошо, важно уделять внимание, чтобы поддерживать их на этом же высоком уровне (ну и просто для того, чтобы было больше радости в жизни).

Точно так же все цели на месяц и неделю прописываются по каждой из этих сфер.

Пока все звучит непросто, согласна. Но по мере заполнения ежедневника ты поймешь и увидишь, что это элементарно и получается «само по себе».

Твое задание:

Попробуй пока самостоятельно (без ежедневника) написать список целей на год по всем важным для тебя сферам жизни и точно так же спланировать ближайший месяц, первую неделю этого месяца и первый день этой недели. Это важно, чтобы на себе прочувствовать процесс планирования и на практике осознать систему.

Практики. Как узнать себя ближе и изменить свою жизнь за 1 год?

Ежедневник, который ты держишь в руках, — больше, чем просто записная книга для планирования целей и задач. С помощью него ты действительно сможешь изменить себя и свою жизнь до неузнаваемости.

Помнишь, я говорила в начале, как важно уметь слышать и понимать себя? Это основа не только для достижения целей, но и для гармоничной и счастливой жизни.

Расскажу небольшую историю о себе.

Пять лет назад я пребывала в очень депрессивном и запущенном состоянии. Я навалила на себя кучу работы сразу в двух отделах большой корпорации, параллельно брала клиентов на фрилансе, вела блог, где работала над запуском своего проекта, и писала диплом в университете. Мое состояние было на грани, были проблемы с восприятием себя, и у меня случилось РПП¹. Каждый день я издевалась над собой, иначе не скажешь. Я не видела никаких радостей в жизни, постоянно была в тревоге и ощущении собственной никчемности. Я не знала, как мне выбраться из этого состояния, и попала на какой-то онлайн-курс самопомощи. Я не скажу, что этот курс был хорош, но тогда я открыла для себя новый мир медитаций и письменных практик.

Я ответственно отнеслась к каждой практике, выполняла их ежедневно, и это стало для меня тихим убежищем в наполненном сложностями мире. Незаметно для меня мое состояние, отношение к жизни и себе стали постепенно меняться.

¹ Расстройство пищевого поведения — патологическое состояние, при котором человек переедает, сильно ограничивает себя в еде или испытывает эмоциональный дискомфорт из-за собственных пищевых привычек (*прим.ред.*).

Я увидела свет в конце непроходимого тоннеля. Я стала изучать письменные практики и медитации все больше — покупала обучения, читала книги, брала консультации у специалистов и по крупинкам собирала базу самых эффективных практик, которые в итоге и вытащили меня с этого дна.

Я точно могу сказать, что это изменило мою жизнь. Я излечилась от РПП, услышала себя и ушла с работы в корпорации, спокойно дописала диплом, окончив университет с отличием и запустила проект в блоге, сделав свой денежный рекорд. По сей день эти практики остаются со мной и помогают мне в сложные периоды жизни.

В этом ежедневнике собраны все самые лучшие практики для самоисследования и самопомощи, которые я опробовала на себе. Все, что я собирала на протяжении пяти лет, я передаю тебе. Каждую неделю ты будешь получать задания, которым необходимо ежедневно уделять время, наблюдать за собой в процессе и обязательно описывать свои ощущения, чувства, мысли, чтобы понять себя, осмыслить и измениться в желаемую сторону. Помимо практик ты регулярно будешь задавать себе вопросы для самопознания. Они заставят тебя многое переосмыслить в жизни, принять новые и верные решения, по-новому взглянуть на вещи.

Старайся подходить к этим практикам и ответам на вопросы с особой ответственностью, но «синдром отличника» тоже выключай.

Задание, сделанное «как-нибудь», лучше совсем не сделанного. Ты делаешь это для себя, и никто не будет ставить тебе за это оценку.

На протяжении заполнения ежедневника эти практики станут твоим другом и верным спутником, когда тебе одиноко, тревожно или грустно. Они придадут тебе силы, когда будут опускаться руки, и помогут реализовать задуманное.

Какой эффект ты получишь от практик и вопросов себе в этом ежедневнике?

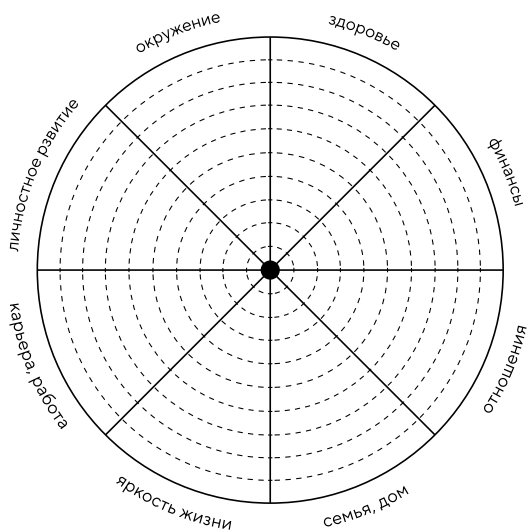
- сможешь выразить свои переживания
- лучше поймешь себя, свои мысли и чувства
- научишься справляться со стрессом
- разберешься во внутренних конфликтах
- решишь проблемы, связанные с работой
- решишь проблемы в отношениях
- сможешь поставить цели и достичь их
- сформируешь привычки для достижения целей
- поймешь свои ценности и научишься действовать в согласии с ними
- почувствуешь себя лучше, спокойнее и энергичнее
- станешь автором собственной жизни, научишься принимать решения и действовать
- начнешь замечать хорошее в жизни и больше ценить его
- извлечешь уроки из собственного прошлого и четко обрисуешь свое будущее

Как заполнять ежедневник

Давай полистаем странички вместе и посмотрим, что там есть.

- 1 Первое, что ты увидишь, — **страничку с целями на год**. С этого все и начинается. Оцени все сферы своей жизни от 1 до 10 в колесе баланса и заметь, какие 3 сферы тебе точно нужно подтянуть в этом году. На них и будет главный фокус. Обязательно напиши свои идеи, что тебе нужно для этого сделать. Какие действия будут ключевыми?

Колесо Баланса



Какие сферы нужно подтянуть в этом месяце?

1

Как я это сделаю?

1

.....
.....

2 2

.....
.....

3 3

.....
.....

Выпиши свои цели по каждой из этих сфер, держа в голове приоритетные. В главах выше я уже рассказывала, как лучше всего написать эти цели.

Здоровье

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Яркость жизни

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

- ② Следующая страничка – цели на месяц. Каждый месяц ты будешь проверять себя по колесу баланса. Замечай, есть ли прогресс / не скатываются ли вниз другие сферы? Выбери 3 сферы, которые будут в фокусе в этом месяце, и напиши идеи, как их подтянуть.

