

ВОРКБУК,  
КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ  
*жизнь*

---

---

---

---

---



Привет! Меня зовут Тимур Рагза.

Почему я написал этот воркбук? Всё просто — я умею ставить долгие цели и идти к ним даже тогда, когда это кажется невозможным. В детстве я был астматиком и не мог пробежать и 50 метров без отдышки, а спустя годы стал Ironman. На этот путь у меня ушло 10 лет, за которые я попробовал множество подходов к целям и самодисциплине. В итоге в 2024 году моя мечта сбылась: из мальчишки, который задыхался на беговой дорожке, я превратился в человека, способного преодолеть марафонскую дистанцию, плыть, крутить педали — и не сдаваться.

Можно сказать, что спорт сделал меня сильнее, но не только он. Я всегда был очень застенчивым, стеснялся поднимать руку в классе, даже чтобы просто отпроситься в туалет. Но однажды, ещё в пять лет, я решил, что стану телеведущим. И стал: публичные выступления и работа на телевидении теперь часть моей жизни. Просто потому, что я научился не отказываться от дальних мечт и не бояться идти к ним шаг за шагом.

В жизни, как и в триатлоне, важно знать свою цель. Кто занимается плаванием на открытой воде, тот знает: если не сверяться по буйкам, легко сбиться с курса и впустую потратить силы. Так и в повседневной жизни: можно много работать, бежать вперёд, но, если не остановиться и не подумать — а туда ли я иду? — легко потерять ориентир. Мне очень близка фраза: «Не так важно быстро бежать по лестнице, как важно понять, к какой двери она приставлена».

Этот воркбук — твой личный инструмент, чтобы вовремя остановиться, оглянуться назад и понять, куда ты движешься.

Он поможет вспомнить хорошие моменты и свои уроки, взглянуть честно на прошедший год и спланировать следующий так, чтобы идти к своим настоящим мечтам и ценностям.

Помни, через год у тебя будет либо год оправданий, либо год прогресса.

## Как работает воркбук

Внутри ты найдёшь 100 простых вопросов.

Первые 50 помогут проанализировать прошедший год — здесь будут вопросы про успехи, трудности, эмоции, отношения и личные открытия.

Следующие 50 — про то, каким ты хочешь видеть свой следующий год: какие цели поставить, что попробовать, какие привычки закрепить и с кем быть рядом.

Пиши честно, как чувствуешь, даже если это всего одно слово. Ведь иногда одно слово говорит больше, чем длинные фразы.

Отвечив на эти вопросы, ты:

- увидишь, сколько хорошего уже случилось;
- поймёшь, чему научили трудности;
- определишь, что для тебя по-настоящему важно;
- сможешь составить реалистичный план на следующий год.

## Советы по прохождению:

- Не торопись! Дай себе время на воспоминания, мечты и даже на неожиданные открытия. Иногда самые важные ответы приходят не сразу.
- Если на какой-то вопрос трудно ответить — оставь его и вернись позже.
- Помни, что самобичевание неэффективно — отстань от себя! Будь к себе чуть добрее.
- Не говори «это сложно» сделать. Лучше замени на «мне непривычно» — ведь то, что непривычно, со временем становится привычным.
- Подчёркивай ответы, к которым хочешь вернуться.
- Отмечай галочками пункты, которые вызывают у тебя особенно сильный отклик.
- Здесь нет «правильного» способа заполнять воркбук: не жди особого момента — тебя никто не оценивает. Мой подход к жизни: «Делаем на троечку — допилим на пятёрочку!» Главное — начни: в процессе втянешься!

## Что делать после заполнения:

- Прочитай свои ответы через пару дней.
- Подчеркни главные темы, которые повторяются, — они покажут, что для тебя действительно важно.
- Из ответов **ЧАСТИ 2** составь свой короткий план года из пяти-семи главных целей.
- Храни блокнот в удобном месте, чтобы возвращаться к нему в течение года.
- В конце следующего года возьми блокнот и сравни с реальностью.

Через год этот воркбук станет твоей личной историей — тёплой и честной.

Он напомнит, каким был твой путь и на что ты способен(-на).

Часть 1

# АНАЛИЗ ПРОШЕДШЕГО ГОДА











