

## ВРЕМЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

### ПОШАГОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО

**1. Мои ведущие потребности (определите свои ведущие потребности с помощью этого теста - <https://irinaleadercoach.com/test-motivators/>:**

- 1) ...
- 2) ...

Например:

- 1) Рост и развитие.
- 2) Значимость и самореализация.



**2. Что поможет мне удовлетворить мои потребности максимально (список всех возможных инструментов)**

Например:

- Путешествия,
- Свое дело,
- Изучение ин. Языков,
- Написать свою книгу,
- Стать “номером 1” в своем деле...

Чем больше, тем лучше.

Напишите как можно больше инструментов удовлетворения потребностей - тех, которые Вы уже используете и тех, которые Вы хотели бы использовать



**3. Мои Большие Мечты (жизненные, стратегические, долговременные, которые отражают ваши ведущие потребности)**

Например,

- Создать международный центр развития человеческого потенциала
- Посетить страны на всех континентах
- Стать известным экспертом в .... и написать минимум 3 книги, которые станут известными
- Прожить до 100 лет и показать пример активного, долголетия и наполненной счастливой жизни

**4. Мои Большие Цели, которые помогут мне осуществить мои Мечты - на 3-5-10 лет или дольше** (выбирайте удобный для Вас отрезок времени и любое количество целей).

Распределите цели по 4 областям:

- Я (мои личные цели и мое развитие),
- Тело (здоровье, физическая форма, образ жизни),
- Люди (все мои отношения, семья , команда, умение строить отношения и тд),
- Дело (бизнес или карьера, значимое хобби, дело моей жизни, миссия)

Например:

- Стать экспертом № 1 в своем деле, написать 3 книги.
- Привести в норму вес и улучшить здоровье на 9 из 10 баллов (сейчас только на 7).
- Создать семейные традиции, которые я передам детям и внукам.
- Создать свой коучингово-тренинговый бизнес с доходом не менее 500 000 р.мес



**5. Мои цели на 12 месяцев** (это Ваши первые результаты на пути к Большим Целям). **Конкретизируйте их по системе SMART** (Специфические, Измеримые, Реалистичные, Релевантные, Определены во времени).

Так же распределите цели по 4 областям – Я, Тело, Люди, Дело.

Например:

Мои Большие Цели	Цели на 12 мес.
Стать экспертом № 1 в своем деле, написать 3 книги.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получить Сертификат Коуча к январю 2019</li> <li>- получить Сертификат Тренера к апрелю 2019</li> <li>- прочитать 10 книг по моей теме до конца года</li> <li>- создать свою коучинговую программу по теме "..."</li> <li>- купить дневник и весь год собирать идеи, истории, цитаты для будущей книги</li> </ul>
Привести в норму вес и улучшить здоровье на 9 из 10 баллов (сейчас только на 7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внедрить план здорового питания до 1 сентября 2018</li> <li>- начать заниматься с тренером по фитнесу с 1 октября 2018</li> <li>- сбросить за год 12 кг до конца года</li> </ul>
Создать семейные традиции, которые я передам детям и внукам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- собрать всю семью на «семейные каникулы» в декабре</li> <li>- придумать и организовать «новогодний ритуал»</li> </ul>
Создать свой коучингово-тренинговый бизнес с доходом не менее 500 000 р. в мес	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сделать профессиональную фото-сессию в ноябре 2019</li> <li>- создать свою страничку на фейсбук и раз в неделю размещать там полезные статьи 1 октября 2018</li> <li>- создать план роста дохода от коучинга и тренингов до 150 000 р. в мес. к 1 ноября 2018</li> <li>- к концу 2018 г. получить первых 10 клиентов</li> </ul>

**6. Составьте список первых целей на ближайшие 3 месяца, затем на ближайший месяц.**



**7. В конце недели составляйте список задач на следующую неделю.**

