

ДРУГОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

как поставить цели, к которым
лежит душа

Skrebeуко

Как заполнять эту тетрадь?

- выберите время и комфортное для вас пространство;
- возьмите ручку (или ручки разных цветов, которыми вам нравится писать);
- приготовьте любимый напиток или приготовьте фрукты;
- если вам нравится писать или думать под музыку, включите её;
- начните с начала и двигайтесь последовательно;
- и получите удовольствие от процесса!

Начнём?

Доброго вам пути и интереснейшего исследования!

Ольга Скребейко

...Однажды психолог предложила мне простое упражнение: вместо «я думаю» говорить «я чувствую». Я как будто язык проглотила в этот момент. Сколько же я думаю! Как начать чувствовать?

Это не модно. Сейчас моднее говорить о целях, чем о чувствах.

«В непрерывной гонке за успехом постановка целей стала для нас привычным и бессознательным процессом. И нам необходимо заново научиться тому, как работать со своей мечтой – с любовью и доверием», – пишет Даниэлла Лапорт.

Я долго гналась за целями. До тех пор, пока в один момент вдруг не почувствовала, что больше не могу, не хочу планировать. Очень вовремя пришла ко мне книга «Живи с чувством: как поставить цели, к которым лежит душа». Она о том, как опираться на чувства и состояния больше, чем на ум и его производные.

Просто сказать: начни чувствовать. Но как делать это тем, кто (как я) живёт больше в уме? Прочитайте одну главу из книги и заполните эту тетрадь. Пусть это будет первым шагом!

Сейчас у меня нет конкретных целей

Скорее у меня есть желания. И у меня есть намерения их осуществить. Я очень хочу, чтобы произошли определенные события. Но я уже почти перестала добиваться чего бы то ни было. Давайте я объясню.

Во-первых, в бизнесе я не руководствуюсь конкретными измеряемыми задачами. У меня нет целевых показателей, к которым я стремлюсь. Многие результаты я, конечно, могла бы измерить количественно, например число подписчиков моего сайта, число проданных книг, число поклонников в Facebook или размер квартальной прибыли. Все эти цифры непосредственно влияют на итоговый баланс – и, если уж на то пошло, на мое счастье. Но они не командуют парадом. Моим парадом командует одно-единственное фундаментальное намерение: делать то, что мне действительно приятно делать.

Безусловно, я хочу продавать. Я предприниматель до кончиков ногтей. Я хочу быть очень полезной. Я хочу быть уважаемой и известной. И еще я хочу быть богатой. Но для меня все это возможно только как результат непрерывного сосредоточения на смысле существования. Если я перестану видеть смысл в происходящем, моя жизнь превратится в тоскливую рутину. Если вы хотите жить полной жизнью, вам нужны желания. А для их осуществления нужно иметь замысел.

Вот что я узнала, неизбежно пережив горький опыт:

Я хочу достигать целей только тогда, когда мне приятно целиться и приятно попадать в цель. И надо же, чем лучше я себя чувствую... тем лучше я себя чувствую.

У этого факта есть несколько невероятно положительных последствий: если я не получаю то, чего хочу, я сохраняю хорошее настроение или по крайней мере быстро прихожу в себя после разочарования. А поскольку наш мир очень великодушен и щедр, то чем лучше я себя чувствую на пути к своим целям, тем более я успешна в материальном плане. Всё очень просто: чем более свободной я себя чувствую, чем я счастливее, тем больше я могу дать другим людям, тем больше я продаю, тем больше у меня остается и тем больше передо мной открывается возможностей.

Если вы хорошо себя чувствуете, то ваши гибкость, жизнестойкость, продуктивность и личное обаяние многократно возрастают.

Хорошо себя чувствовать на выбранном пути не означает, что для достижения желаемого не придется работать как проклятому. Это означает, что вы работаете как проклятый, но делаете это с радостью. Вы не злитесь, когда думаете о цене, которую вам приходится платить за желание сделать все по-своему. Вы просто делаете свое дело. Иногда работа пугает, утомляет и даже выматывает, как езда на велосипеде под проливным дождем.

Переписывание текстов по ночам. Попытки открыть свое сердце, которое однажды было наглухо закрыто. Выполнение обещания, которое проще было бы не сдерживать. Если вы держите связь с высшей целью своих действий – слушая зов сердца, а не просто демонстрируя свои способности, – и получаете от этого удовольствие, вы добьетесь удивительных результатов.

Если вы пришли к цели, но при этом чувствуете себя несчастными – это не настоящая победа. Если для того чтобы привлечь внимание аудитории, мне требуется смягчать краски, усиливать напряжение или пытаться что-то упростить, такая работа меня не интересует. Я хочу, чтобы работа меня увлекала. Я хочу, чтобы в центре моего бизнес-плана, в центре моей жизни находилась любовь. Именно она держит меня в состоянии сосредоточенности.

Я хочу хорошо себя чувствовать больше, чем ставить галочку напротив достигнутой цели. Я хочу хорошо себя чувствовать больше, чем угождать другим людям. Я хочу хорошо себя чувствовать больше, чем хорошо выглядеть.



Чего вы хотите достичь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие чувства вы хотите испытывать?
Как чувствовать себя?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

чувственность
безмятежность **авантюризм**
быть тронутым гордость уникальность быть в центре
быть полным жизни трепет
чувствовать себя здоровой
одаренность чувствовать себя как дома
открытость
нежность
естественность как в сказке преданность
целеустремленность
изобилие
сосредоточенность
твердость жизнерадостность
чувство везения чувство поддержки
радость щедрость щедрость страсть
любовь умиротворение удивление
страстность увлеченность
свободомыслие чувство свободы
храбрость **энтузиазм**
фееричность чувство заботы динамичность
влюбленность
решительность
благополучие возрождение процветание свежесть
аристократичность **восторг** мужественность
безопасность
смелость энтузиазм
проницательность **чувствительность**

быть заинтригованным

любопытство эlegantность

вдохновение серьезность уязвимость

уверенность

вовлеченность

выразительность самореализация
чувствовать тепло

торжественность аутентичность сбалансированность

наполненность светом **благодарность**

чувство новизны

обновление

легкость чувство силы

раскрепощенность

желанность **спокойствие**

признание

романтичность **цельность** защищенность

расслабленность чувствовать себя отдохнувшей

безрассудная смелость чувствовать себя богатой

быть очаровательным сексуальность

доброта удовлетворение удовольствие

ясность

ИЗЫСКАННОСТЬ побуждение к действию

устойчивость оптимизм **чистосердечие**

чувство комфорта

счастье чуткость

воодушевление

спонтанность **безграничность**

чувство безграничности возможностей

предприимчивость движение вперед

бесстрашие

близость **ЭЛЕГАНТНОСТЬ**

Вспомните те моменты, когда вы чувствовали себя плохо
(разочарование, опустошение, расстройство).

Что этому противоположно?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вспомните, в каких ситуациях вы чувствовали себя отлично,
что вы тогда видели, слышали, чувствовали
(любовь, восторг, благодарность)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Источники дохода и образ жизни

Карьера, деньги, работа, дом, пространство,
путешествия, подарки, развлечения, ресурсы.

Что я хочу чувствовать в этой области?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Внутренний мир

Душа, истина, интуиция, вера,
духовные предпочтения.

Что я хочу чувствовать в этой области?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Взаимоотношения и общество

Любовь, дружба, семья, окружение,
сотрудничество, общее дело.

Что я хочу чувствовать в этой области?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Список желаемых чувств

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие из слов вызывают самые сильные эмоции? Какие повторяются?
С какими словами уютно? Выберите 3–6 самых важных слов.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЧУВСТВО 1

Если бы я ощущал/а... .. какой была бы моя жизнь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что для меня на самом деле значит... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЧУВСТВО 2

Если бы я ощущал/а... .. какой была бы моя жизнь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что для меня на самом деле значит... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЧУВСТВО }

Если бы я ощущал/а... .. какой была бы моя жизнь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что для меня на самом деле значит... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЧУВСТВО 5

Если бы я ощущал/а... .. какой была бы моя жизнь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что для меня на самом деле значит... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЧУВСТВО 6

Если бы я ощущал/а... .. какой была бы моя жизнь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что для меня на самом деле значит... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вот что я хочу чувствовать:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вот что мне нужно делать, чтобы чувствовать то, что я хочу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

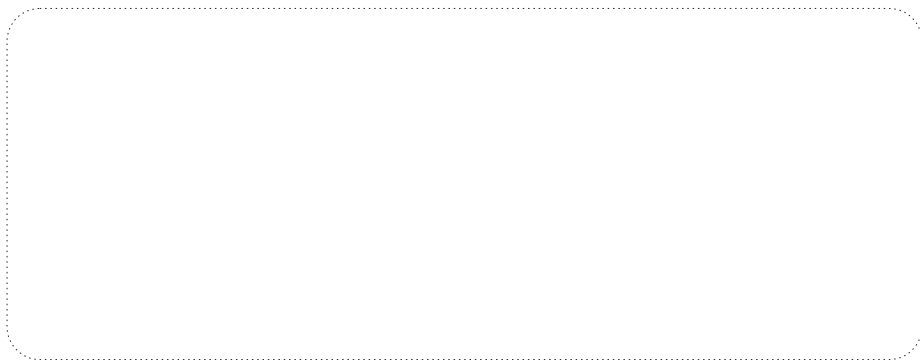
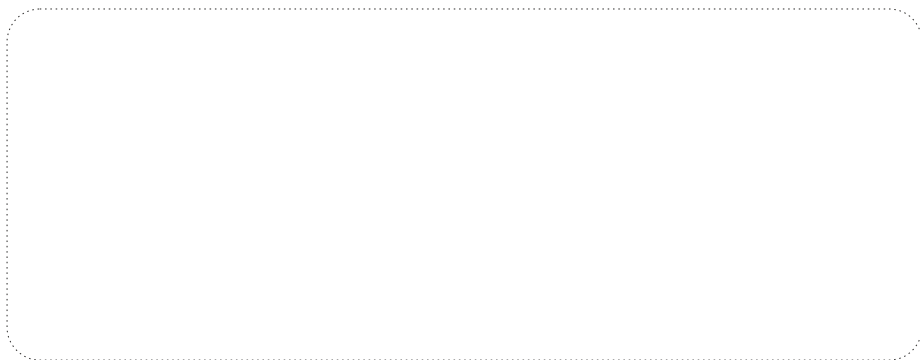
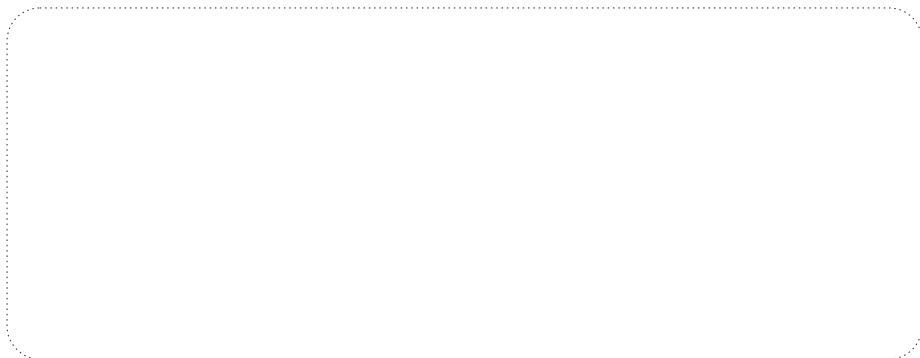
.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines for handwriting practice.

A series of horizontal dotted lines for writing.

Мои самые крупные цели:
что меня больше всего вдохновляет и волнует?



Воспоминания победителя (победительницы)

Вспомните и запишите все победы и достижения за последние десять лет.

Напиши по меньшей мере одну страницу «воспоминаний»

за каждый год из десяти. Вспомните всё, даже небольшие успехи, повлиявшие на ваше нынешнее положение. Запишите каждое приобретенное в тот год умение, каждую прочитанную книгу, которую вам удалось вспомнить, каждую прослушанную лекцию и одобрительный отзыв – все вехи вашего большого успеха.

Из книги «Энергия жизни» Брендона Берчарда

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, intended for handwriting practice.

A series of horizontal dotted lines for writing practice.



Заходите к нам!

На сайте Домашнего издательства www.skrebeyko.ru мы регулярно выкладываем новые инструменты и письменные практики, планеры, сильные вопросы и прямые эфиры с нашими авторами. А еще у нас есть:



Tesoro notes – это коробочка с 12-ю блокнотами, рабочими тетрадями. Тезоро означает «Сокровище». Сокровище – это вы. А мы лишь собрали авторов, которые помогают узнать себя лучше и раскрыть сильные стороны и таланты.



Khaos planner – это конструктор, из которого вы собираете идеальный ежедневник, предназначенный именно вам. Выберите обложку, наполнение и аксессуары.



«Живые письма» - настоящие бумажные письма для детей и взрослых, которые будут приходить в почтовый ящик. Письма приходят каждую неделю, они адресованы лично получателю. Это добрый, тёплый и познавательный подарок.

Ждём вас везде: [вконтакте](#), [на фейсбуке](#), [в инстаграме](#), [в телеграме](#).

Вы – прекрасны!