

{ не просп свою жизнь

Светлана
Горн


Москва
2018


10 НЕДЕЛЬ
ИНТЕНСИВА
ПО САМОРАЗВИТИЮ





ВСТУПЛЕНИЕ

Дорогие друзья, позвольте представиться: меня зовут Светлана Горн. Живу в Москве, несколько лет достаточно успешно работаю в сфере маркетинга. К своим 29 годам мне удалось добиться некоторых успехов, о которых я обязательно расскажу, но сначала — предыстория.

После школы я приехала учиться в Москву из провинциального города. Как и многие «покорители столицы», я мечтала о головокружительной карьере и собственной квартире. У меня не было стартового капитала и серьезной протекции. Но я была молода, амбициозна и, как мне тогда казалось, точно знала, чего хочу.

Мне повезло: по окончании вуза я устроилась работать по специальности в солидную компанию и начала «делать карьеру». Практически все свое время я посвящала работе. И даже счастливое замужество никак не отразилось на расстановке приоритетов. Работа. Работа. Работа. И мечты о том, какая сказочная жизнь начнется когда-нибудь. Но не сейчас — так как ни на что, кроме работы, не хватало ни времени, ни сил. Но и работа на каком-то этапе перестала доставлять удовольствие. И, откровенно говоря, несмотря на то, что я вкалывала как папа Карло, в моей карьере не происходило никаких существенных изменений — ни повышения в должности, ни ощутимого роста доходов. А недовольство собой и чувство вины перед любимым мужем, которому я уделяла недостаточно внимания, росли как снежный ком. Прибавь к этому постоянную нехватку времени, отсутствие мотивации и жизненной энергии — и ты поймешь, почему в один не совсем прекрасный день мне в голову пришла мысль, что кое-что в жизни пошло не так.

И тогда, как и многие мои «коллеги по несчастью», я бросилась искать ответы у многочисленных гуру и коучей, посещать различные тренинги и семинары, изучать лучшие исследования по личностному росту. Но увы, полученные результаты не принесли желаемого эффекта. Работа не спорилась, брак трещал по швам, друзей практически не осталось... И тогда я решила взять ситуацию в свои руки и разработать собственную систему (тогда я называла ее планом), которая помогла бы сделать жизнь более насыщенной и радостной, помогла бы добиваться лучших результатов в любой из сфер — будь то карьера, хобби или личные отношения.

Простудировав множество трудов по психологии, социологии и саморазвитию, получив консультации ведущих российских и зарубежных специалистов, я, конечно, первым делом протестировала систему на себе. Результаты, как говорится, превзошли все мои даже самые смелые ожидания.

Я научилась работать продуктивнее — выполнять тот же объем задач за меньшее время. Я начала выбирать кратчайшие пути для достижения своих целей. У меня появилось больше свободного времени, которое я смогла посвятить тому, что на самом деле люблю: семье, друзьям, хобби. Я сменила место работы, купила квартиру, научилась управлять своими финансами, наконец-то выучила английский и сдала TOEFL. В настоящее время работаю над бизнес-планом своего собственного дела и... жду ребенка. И все это во многом благодаря моей системе, которая, к слову, прошла успешные испытания на добровольцах из числа моих друзей и знакомых. Получив большее количество положительных отзывов, я решила поделиться своей методикой с другими. Так родилась идея этого блокнота-тренинга, который, надеюсь, поможет и тебе измениться самому и изменить свою жизнь.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

На самом деле все предельно просто. Ежедневно выполняя несложные задания, с помощью этого блокнота-тренинга ты сможешь качественно улучшить 7 главных сфер своей жизни: работа, финансовая свобода, семья и друзья, здоровье, эмоциональный интеллект и коммуникации, развитие, драйв от жизни.

Ты достигнешь гарантированного результата через 10 недель. У каждой недели будет своя — точнее, твоя! — миссия, выполнить которую тебе помогут приведенные в блокноте задания.

Важно! Не забывай ставить цели, оценивать себя, фиксировать прогресс и поощрять себя за выполненные задания!

Пройдя тренинг от начала до конца, ты научишься четко формулировать задачи и решать их; наполнишь повседневную жизнь полезными привычками; увидишь, насколько повысилась личная продуктивность; сможешь жить полноценной жизнью, в которой есть место работе, спорту, творчеству, отдыху и самообразованию; научишься правильно расставлять приоритеты и не жертвовать одной сферой ради другой.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Самый главный шаг — диагностика основных сфер жизни. Пропустить этот шаг не получится, как и отложить его на потом. После прохождения миссий первых недель ты поймешь, на какие из сфер жизни тебе нужно обратить самое пристальное внимание, какие из них нуждаются лишь в небольших изменениях, а какие (увы, и такое не исключено) придется выстраивать с нуля.

Сразу хочу предупредить: поначалу ежедневное заполнение блокнота с записью заданий и результатов их выполнения может показаться странным и довольно непривычным занятием. Но, поверь, так тебе будет проще систематизировать твои действия и разобраться в себе. Но зато потом — обещаю! — ты начнешь получать удовольствие и испытывать драйв как от самих заданий, так и от процесса их выполнения. Подведение промежуточных итогов раз в неделю и приятный бонус за выполнение рекомендуемого минимума шагов помогут ставить более конкретные цели и продвигаться в нужном направлении. Ну а результат, которого ты достигнешь на финишной прямой, станет для тебя настоящей наградой!

Ты готов наполнить свою жизнь яркими красками и положительными эмоциями? Открывай следующую страницу, следуй моим рекомендациям и начинай двигаться навстречу своему НОВОМУ «Я»!

СПИСОК ЗАДАНИЙ

РАБОТА

- 1 Новое дело. 40
- 2 Новый план. 42
- 3 На все 300%! 44
- 4 Воспринимай критику как возможность . . . 46
- 5 Возьми 100% ответственности 48
- 6 Инициатива. 50
- 7 Перерыв. 52
- 8 Делай медленно. 54
- 9 Надо и хочу. 56
- 10 В чем моя сила? 58



ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА

- 11 Мои финансовые цели 62
- 12 Оценка финансовых целей 64
- 13 Дополнительный доход 66
- 14 Как начать получать больше 68
- 15 Стартую 70
- 16 Сколько я трачу 72
- 17 Пассивный доход 74
- 18 Оцени финансовые риски 76
- 19 Финансовая штанга 78
- 20 Мой стартап 80
- * Закрываем кредиты 82

ДРАЙВ ОТ ЖИЗНИ

21 3 дерзкие цели на ближайшие 3 месяца	86
22 На что жалуетесь?	88
23 Эталон	90
24 Драйвовые ситуации	92
25 Будь настойчив	94
26 Где найти время на себя?	96
27 Место силы	98
28 Чувство времени	100
29 Интуиция	102
30 Я не могу = Я не буду	104

РАЗВИТИЕ

31 Что читают гурю за завтраком	108
32 Карьерная лестница	110
33 Книги и мои друзья	112
34 Образовательный план	114
35 Прокачка	116
36 Учусь у великих	118
37 Наполни свое ведро	120
38 Профи и профиль	122
39 Кто владеет информацией — тот владеет миром	124
40 Скачок в будущее	126

СПИСОК ЗАДАНИЙ



8

EQ & КОММУНИКАЦИИ

- 41 Гнев — яд, который вы наливаете себе сами 130
- 42 Обратная связь 132
- 43 Распознай манипулятора 134
- 44 Я-послание 136
- 45 Мои эмоции 138
- 46 Дай удочку вместо рыбы 140
- 47 Запланируй что-нибудь возмутительно приятно! 142
- 48 Мои сильные качества 144
- 49 Посмотри на себя со стороны 146
- 50 «Всем сердцем» 147

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

- 51 Есть контакт! 150
- 52 Моя семья — мое дело! 152
- 53 Что я могу сделать для семьи? 154
- 54 У нас есть кое-что общее! 156
- 55 Общие финансовые цели 158
- 56 Мои корни 160
- 57 Внимание бесценно 162
- 58 Что читаем? 164
- 59 Эмоциональное бесценно 166
- 60 Самый главный список 168

ЗДОРОВЬЕ

61	Диспансеризация	172
62	Дыхание	173
63	Мечта о сне	174
64	Коэффициент труда и отдыха	176
65	Оздоровление	178
66	Расслабление	180
67	Регулярные нагрузки	182
68	Здоровый ужин	184
69	Прогулка для себя	186
70	Энергия	188

НОВЫЙ «Я»

71–80	Придумай задание и сделай его . . .	192
-------	-------------------------------------	-----

ВСЕ СФЕРЫ

Место для фрирайтинга	202
Награда	203
Мои результаты	204
Подведи итоги	207
Что тебя ждет впереди	207

МИССИИ

Все миссии содержат 80 заданий, включая свободную сферу «Нового «Я». Чтобы сделать первые успешные шаги навстречу желаемым изменениям в жизни, за 10 недель пройди 80% всех заданий.

№ недели	Миссия недели	Как проходить	Выполни	Рекомендую выполнить
1	Познай себя	Нарисуй диаграмму и отметь на ней уровни в каждой сфере: твой реальный и желаемый уровень. Запланируй задачи на 1-ю неделю в планировщике, ставь галочки напротив выполненных задач. Выполни по одному заданию из блокнота в каждой сфере.	7 заданий	
2	Осознай свою силу	Оцени, в какой сфере тебе удалось выполнить больше задач на прошлой неделе. Запиши свои самые сильные качества. Выполни как минимум по 2 задания в каждой из твоих самых сильных сфер.	4 задания	Задания: 3, 9, 10, 48
3	Заполни пустоту	Обрати внимание на те сферы, которые оставались «пустыми» в планировщике в предыдущие 2 недели. Выполни на этой неделе как минимум по 2 задания в каждой из слабых сфер.	4 задания	
4	Нанежь маршрут. Мечтай!	Подумай, какие сферы будут для тебя приоритетными в ближайшие 2 года. Выполни не менее 3 заданий в каждой из них. Запиши 3 самые дерзкие цели.	9 заданий	Задания: 21, 32, 34, 37

5	Почувствуй драйв!	План на эту неделю: 2 задания в каждой из 7 сфер. Почувствуй драйв от жизни! В конце недели заполни диаграмму сфер: каков сейчас твой уровень? Запомни чувства, которые испытываешь, когда видишь прогресс.	14 заданий	Задания: 24, 67, 68
6	Неделя приоритетов	Продолжай развиваться в приоритетных для тебя сферах: выполни по 3 задания в каждой из них.	9 заданий	
7	Неделя осознанности	Иногда подготовка важнее самого действия. Несмотря на внешние обстоятельства, делай все осознанно. Если все окружающие в плохом настроении, будь лучом света сам.	4 задания	Задания: 23, 28
8	Похвали себя!	Ты многого достиг! Подумай о том, как ты помогал и помогаешь делать мир лучше.	4 задания	Задание: 47
9	Объединись с близкими	Составьте вместе план на эту неделю. Поддержите друг друга. Найдите как можно больше возможностей для совместных дел.	4 задания	Задания: 52, 53, 58, 60
10	Наслаждайся!	Ты прошел путь к новому «я»! Поздравляем! Наслаждайся новыми возможностями в жизни! Выполни минимум 5 заданий из сферы «Нового «Я».	5 заданий	

МОИ ЦЕЛИ

Сфера	Чего я хочу достичь за 2 недели	Чего я хочу достичь за 10 недель	Чего я хочу достичь за год
Работа			
Финансовая свобода			
Здоровье			

Развитие

EQ и коммуникации

Семья/Личная жизнь

Драйв от жизни

НЕДЕЛЯ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Перед тобой планировщик на неделю. Накануне в воскресенье составь план на неделю, записывая по каждой сфере только самую важную задачу. Подбери себе 1, 2 или 3 задания из блокнота по каждой сфере, которые нужно выполнить за неделю. После выполнения поставь галочку в квадратике. В конце недели подведи итоги: суммируй количество галочек. Сравни полученный результат с колонкой «Выполни» на стр. 10-11 «Миссии». Если твой результат совпал с планом или выше, выбирай себе награду в конце блокнота (стр. 203).

	ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА НА НЕДЕЛЮ	НОМЕР ЗАДАНИЯ ИЗ БЛОКНОТА			
Работа	☐	☐	☐	☐	☐
Финансовая свобода	☐	☐	☐	☐	☐
Здоровье	☐	☐	☐	☐	☐

Развитие	☐	☐	☐	☐
EQ и коммуникации	☐	☐	☐	☐
Семья/Личная жизнь	☐	☐	☐	☐
Драйв от жизни	☐	☐	☐	☐
Все сферы, итоги недели				☐