

Lifebuilding

Запланируй все и даже удовольствие



Планирование сейчас

Ведем планирование?

Где ведете планирование?

Как ведете планирование?

Почему вы считаете что это неэффективно?

Что бы вы хотели изменить?



Цели курса



Уйти от ощущения постоянного рабства на работе или дома

(ощущения что делаешь одно и то же, крутишься, а времени на развитие все равно нет и никуда не успеваешь – куда тебе действительно нужно)

Перестать постоянно находиться в режиме тушения пожаров

Достичь много больших мечт и текущих целей планов и задач одновременно

Планирование новое



Задание:



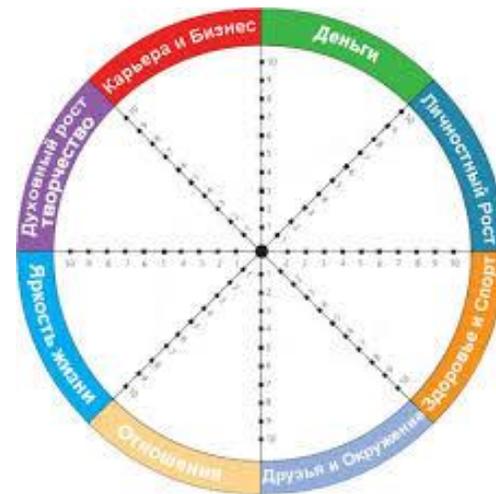
Расписать планирование:

1. Планы на год (попунктно)
2. Планы на месяц (понеделельно)
3. Планы на неделю (ежедневно)
4. Планы на день (понеделельник/почасово)



**Я не планировала
планировать**

**то что я сейчас
запланировала**



Дом задание : сделать анализ колеса жизни (особенно тем кто не знает куда ему стоит развиваться)



Планы на год

1. Операционка

Д.Р. , Платежи, ТО авто, ТО ты, Праздники



2. Поездки

Цели на год (период)

3. Планы по развитию

МК, ЗОЖ, спорт, хобби, новые области развития



Если вам нужна компания для того что бы развиваться – вам не нужна компания

Не будьте зависимы от кого то для развития себя

Вы найдете компанию там куда придете развиваться





Планы на год ПРИМЕР

Операционка Вносим податочно с ритит	Поездки Вносим период с планированием в приготовлении	Планы по развитию Вносим точно для дальнейшей отработки
Д.р. Уточнить список родных, друзей, коллег	Европа на осенние	МК по кулинарии , медицине, сомелье, мейк ап
Платежи квартплата, страховки, телефон, кредитные платежи, деPOSITные	Острова на новогодние	ЗОЖ поиск зала тренера с упором на питание Выбор для себя на первый месяц
Текущее Планирование бюджета, планирование месяца, недели	Украина на майские	Спорт кросс фит на текущей неделе и на выходных (чередуют) 1 вид бесплатный (бег)
ТО авто , смена шин, мойка	Родные на мартовские	Хобби лыжи
ТО себя , посещение профильных врачей, стоматолога на чистку и проверку, сдача анализов, рентген		Новые области развития Научится кататься на борде - март Верховая езда – апрель Немецкий язык - год
Семейные праздники, годовщины, важные даты		

Планы на месяц



1. Операционка



Д.Р. точно, Платежи, ТО авто, ТО ты, Праздники - done

Бьюти процедуры точно/повторения – окрашивание, маникюр, педикюр, реснички, косметолог

Домашняя операционка – стирка, готовка, уборка, глажка, покупка продуктов точно/повторение

2. Поездки

Путешествия - done



Задание : оптимизация, ауторсинг, объединение задач по территориальности

3. Планы по развитию

МК – медицина, кулинария, сомелье, мейк ап - точно в год – смотрим на этот месяц

ЗОЖ – план питания - ежедневно

Спорт – кросс-фит– 2р/неделю/час, бег 1р/неделю/час

Хобби – лыжи – 1р/неделю/час

Новые области развития – борд март/2р/неделю/час, немецкий – 2р/неделю/2часа

4. Отдых

медитация, благотворительность, спа дни, выезд на природу, звонки родственникам, встречи с друзьями, встречи с родственниками



Планы на месяц ПРИМЕР

Операционка Вносим податочно с рипит	Поездки Вносим план	Планы по развитию Вносим податочно/с рипит	Планы по отдыху Вносим точно для дальнейшей отработки
Бьюти процедуры окрашивание – 1р/месяц/среда, маникюр педикюр – 2р/месяц/среда, косметолог – 1р/месяц/среда	Родные на мартовские – согласовать с родными, купить билеты, купить подарки, взять отпуск – с 25.02 – 10.03	МК по кулинарии – 15.03 , медицине – 25.03	СПА – 1р/2 недели/суббота
Домашние дела – стирка 1р/неделю пн, глажка – 1р/неделю чт, уборка 1р/неделю пн, готовка 2р/неделю пн/чт, продукты – 2р/неделю пн/чт		ЗОЖ/спорт 25.02 купить абон, договорится с тренером – вт / пт 19.00. расписать план питания	Встречи с друзьями – 1р/неделю/пятница Встречи с родственниками – 1р/2 недели/воскресенье
Текущее Планирование бюджета месяц – 1р/месяц 29, недели – 1р/неделю чт		Немецкий - пн / чт - метро на работу/домой 2 часа – выбрать метод	Чтение литературы – профильная, новая область, художественная Выбрать/скачать – вт/ср/пт – 2 часа метро
Медитация, практики – 2р/неделю/ вс/пт		Хобби лыжи – сб – найти где Спорт 1 вид бесплатный (бег) – вс	Благотворительность – найти область, людей которые этим заняты, запланировать мероприятие / перечисление средств
Звонки родственникам – вт/чт		Борд – найти площадку/тренера/ расписать занятия - сб	Выезд на природу – вс

Планы на неделю ИТОГ

(Наша

идеальная неделя)



пн	вт	Ср 01.03	Чт	пт	сб	вс
Немецкий – 08.00-09.00 18.00-19.00	Чтение фантастики 08.00-09.00 18.00-19.00	Чтение худ. литературы 08.00-09.00 18.00-19.00	Немецкий – 08.00-09.00 18.00-19.00	Медитация		Выезд на природу, бег 10.00 – 13.00 Медитация
Оплатит МК по кулинарии	Звонки родным, мартовские согласовать, взять отпуск	Окрашивание 19.00-21.00	Звонки родным Договориться на вс, бронь стола	Чтение профильной литературы 08.00-09.00 18.00-19.00		Встреча с родственниками за ланчем 17.00-20.00
Стирка, уборка, готовка, заказ продуктов	ЗОЖ – купить абон/первое занятие/старт по питанию 18.30	Благоговорительно сть – определится с областью	Доставка продуктов, готовка, глажка	ЗОЖ – тренировка 19.00-20.00	Лыжи – 12.00-13.00 Борд 13.00-14.00	Планирование бюджета на неделю
Планирование бюджета (месяц)	Борд – найти площадку/тренера/ договориться	Билеты на мартовскую поездку купить, заказать подарки	Благоговорительно сть – определится с областью	Встреча с друзьями 0 22.00-01.00		Планирование сл недели. Подбивание итогов этой.
	Звонки родным, мартовские согласовать, взять отпуск			Получить подарки на мартовскую поездку		

День рождение – лайфхак (1 час)



Пишем список планов и мечт на год

Запечатываем

Вскрываем старый и смотрим результаты

Подводим результаты в % , смотрим результаты за прошлые периоды

Хвалим себя

Сверяем с календарем

Замечтать себя через год, 5, 10



Наши привычки– лайфхак (1 в 2 мес)



Пишем список наших вредных привычек

Пишем список желаемых

Определяем период

Делаем

Заменяем на желаемую

1 привычка в период



План на неделю:

1. Ждать пятницу

Уровни life building



★ 1 БАЗА – «скелет» графика на неделю / месяц/год

★ 2 База – матрица графика семьи



★ 3 средний – бюджетирование

★ 4 средний – планирование рабочих задач и опер «скелета»

★ 5 высший – замена вредных привычек на полезные. Саморазвит

