



## Баланс-Клуб

### Планируем следующий год

Окончание года - нелегкий и вместе с тем волшебный период. Ведь это наилучшее время для того, чтобы заказать Деду Морозу исполнение своих самых смелых желаний. В декабрьском номере журнала "Клуб Баланс", который в скором времени получают все члены Всеукраинского бухгалтерского клуба "Баланс", помещено немало интересных советов по поводу подготовки к новогодним праздникам. Сейчас же мы предлагаем вашему вниманию советы бизнес-тренера Ирины Кириченко о том, как загадать желание таким образом, чтобы в следующем году оно обязательно стало реальностью.

Говорят, что жизнь идет медленно, а проходит быстро. Медленно идут минуты в очереди к зубному, медленно тянутся рабочие дни перед отпуском. А вот годы идут незаметно, слишком быстро, прямо-таки летят наши годы! Парадокс какой-то! А знаете, почему так происходит? Восприятие времени зависит от его осознания. Минуты в очереди и дни перед отпуском мы внимательно считаем, отслеживаем, наполняем смыслом и делами, планируем. К годам мы далеко не так внимательны. Попробуйте вспомнить, чем был примечателен каждый год прошедшего десятилетия вашей жизни – увидите, что не менее пяти лет ушли как будто в песок. Интересно, что если подобным образом попробовать описать десятилетие вашего предприятия, то каждый прошедший год будет наполнен и событиями, и смыслом. А причина этого кроется в том, что развитие вашего предприятия идет планомерно, целенаправленно, оно отвечает какой-то важной идее его хозяина или директора. А своей собственной жизни мы часто как бы и не хозяева – все идет, как идет, по течению волн. Что ж тут удивляться, что жизнь быстро проходит?!

Преддверие нового года – отличное время, чтобы начать жизнь заново. Давайте попробуем вместе. Поступим так, как мы обычно поступаем на новогодних застольях: сначала мы провожаем год прошедший, а затем встречаем год наступающий. Вот и мы сначала осмыслим прошедший год. Разделите лист бумаги на три столбца. В первый столбец напишите в столбик названия всех двенадцати месяцев. Теперь вспомните, какие самые важные, значимые события или переживания были у вас в течение каждого месяца и запишите их коротко во второй столбец, напротив названий месяцев. Это будет не очень трудно вспомнить – ведь год только-только заканчивается! Советую не читать следующий абзац статьи, пока не выполните эту работу.

А теперь поработаем над третьим столбцом. Подумайте о каждом конкретном событии из второго столбца: почему именно оно вам запомнилось и показалось важным? Видимо, потому, что оно отвечает какой-то вашей потребности, соответствует какой-то ценности! Это может быть семья или развлечения, карьера или деньги, эстетика или комфорт, саморазвитие или любовь. Запишите эти потребности и ценности напротив соответствующих событий в третьем столбце. Теперь проанализируйте их: это действительно ваши потребности и ценности? Сумели ли вы их удовлетворить? Таким образом, вы можете дать оценку минувшему году (по двенадцатибалльной системе, как в школе).

Чтобы наступающий год был лучше, чем год прошедший, чтобы он запомнился и стал важной вехой вашей жизни, его нужно встретить во всеоружии. Для начала подумайте – чего вы от него хотите. Очень простое упражнение поможет вам в этом – визуализация мечты. Вам понадобится всего 10 минут. Закройте глаза и вообразите себе самый удачный день будущего года. Представьте его во всех подробностях – что вы делаете, какие люди вас

окружают, где вы находитесь, во что одеты, что чувствуете... А когда откроете глаза, подумайте, что вам нужно сделать, чтобы этот день стал реальностью. Дальше – дело техники: формулируем цель, составляем план - и вперед!

Однако часто бывает так, что жизнь не дает нам сосредоточиться на какой-то одной цели. У нас масса дел и забот, и мы уже дошли до такого состояния, когда у нас нет времени, чтобы решить те проблемы, которые и отнимают у нас все время?

Тогда спасение только одно – нужно увидеть картину в целом и расставить приоритеты. Сделайте так. Вспомните все обстоятельства, которые вас занимают, все дела и задачи, все факторы, влияющие на вашу жизнь и все имеющиеся у вас ресурсы. Представьте все свои проблемы визуально, в виде картинок. А теперь возьмите большой лист бумаги и нарисуйте картину ваших дел. Для этого в центре листа нарисуйте себя, а вокруг разместите небольшие рисунки ваших дел. Те дела, которые более важны для вас и более громоздки, изобразите ближе к слову “Я”. Например, для кого-то наиболее важно сейчас здоровье и ремонт в квартире, а поездка в Европу – на втором плане. Большие дела будут распадаться на более мелкие, например понятие “здоровье” может реализоваться за счет спорта, правильного питания, операции на глазах и отказа от курения. Это можно изобразить с помощью стрелок, направленных от главного рисунка к более частным. Таким образом, получится что-то вроде карты. Используйте всю площадь бумаги. У вас получится картина ваших дел.

Осталось решить, какие из ваших дел вы будете решать именно в этом году. В первую очередь нужно избавиться от навязанных дел. Очень часто люди берутся за какие-то дела вовсе не потому, что это отвечает их потребностям, а потому, что “так принято в нашем кругу” или “этого ожидают от меня мои родные”. Сопоставьте список ценностей, которые вы выявили, анализируя прошедший год, с картиной ваших дел. Подумайте, хотите ли вы выполнить задачу, потому что она соответствует вашим базовым ценностям, или же она навязана вам? Задавайте себе вопрос “Оно мне надо?” и вычеркивайте лишнее или думайте, как избавиться от навязанного.

Итак, если мы все правильно сделали, то сейчас у вас в руках находится картина дел, которые вы действительно хотите реализовать в этом году. Выпишите их все на один лист бумаги, используя глаголы: “получить права на машину”, “поменять работу на более престижную”, “купить права на машину”, “купить дачу”. Если список большой, то сгруппируйте свои дела по смыслу и назовите каждую область каким-нибудь обобщенным понятием, например: “улучшить взаимоотношения с сыном”. Разделите все свои дела на три группы: четко привязанные к определенным датам (привязанные – например, юбилей); те, что удобно выполнить в определенное время (определенные – например, ремонт квартиры) и занимающие довольно большие куски времени (длительные – например сброс веса). Проставьте возле каждого дела соответствующую букву – П, О или Д.

Осталось сделать последний шаг: спланировать год. Изобразите на листе бумаги предстоящий год в виде линии, условно разбитой на 12 отрезков – месяцев. Отметьте на ней сначала критические точки – сроки выполнения самых ответственных задач, важные события, а также привязанные дела. Это можно сделать с помощью флажков. Разметьте время выполнения определенных и длительных задач, заштриховав соответствующие участки линии. Следите, чтобы все дела не валились в одну кучу. Грамотно распределите свои финансы и временные ресурсы. Возможно, от чего-то придется отказаться, т. е. перенести на другой год. Сделайте надписи возле флажков и заштрихованных участков. Теперь вы в целом наглядно представляете себе следующий год вашей жизни. Выполните рисунок года на большом листе бумаги, ярко и красиво, и повесьте на видное место в своем доме. Смотрите на него почаще, при необходимости вносите изменения, анализируйте процесс достижения цели. И вы увидите: наступающий год пройдет у вас с толком и запомнится большими свершениями и позитивными переменами.

Возможно, к концу статьи у кого-то из читателей созрело возражение: а так уж обязательно все это делать – анализировать достигнутое, ставить цель и планировать ее достижение? В ответ расскажу вам маленькую историю.

Все, конечно, знают об Йельском университете – одном из самых уважаемых учебных заведений в Америке. На выпускных экзаменах каждый студент этого университета пишет сочинение о том, чем он собирается заниматься в дальнейшем. И вот социологи решили проанализировать, как сложилась судьба выпускников через 20 лет. Анализ сочинений показал, что только у трех из ста человек была точно определена цель и пути ее достижения. Социологи определили “стоимость” каждого выпускника через 20 лет. Самыми “дорогими” оказались те трое, которые сразу же после окончания университета начали двигаться к своей цели. У них было столько же денег, сколько у оставшихся 97 вместе взятых.

Так что хотите чего-то добиться в новом году – ставьте цель!