

Планирование

- [Методики планирования целей](#)
- [SRP Продуктивность. Планирование](#)

Методики планирования целей

Я распишу свой метод, но за его эффективность не ручаюсь.

Для начала я планирую на 5 лет вперед.

В этот 5-и летний отрезок вписываешь "идеальную версию себя" и ставишь цели

Ставишь цели, которые можешь выполнить за 2,5 года. Важно брать в 2 раза больше времени т.к. мы не супер машины в планировании на будущее. (У меня вышло 20+1 пункт)

В идеале, если ты хорошо знаешь себя и свою сущность, твои цели будут гармонировать и скорее всего одна без другой не будет или не будет эффективной

Список вести на бумаге не вижу смысла, т.к. ты его будешь редактировать и дополнять.

Рекомендую сохранить этот список в разных источниках и по возможности печатать.

Про важность осознания целей и вопроса "Зачем?" не забываем

В год ты берешь несколько основных целей и разбиваешь по целям на 6 мес. 3 мес., 1 мес. 1 неделя.

Ну и из этого выстраиваешь ежедневную рутину.

Не переоценивайте себя и не ставьте амбициозных целей.

Как пример,

Цель - не есть сахар 30 дней за Апрель.

Одна ошибка - ты выпал.

Рациональнее поставить например 15-20 дней без сахара. Так больше шансов что ты выполнишь цель.

И никогда не забывай что 1 всегда больше 0.

Как говорилось в книге "письма о добром и прекрасном", наша конечная цель должна отражаться в каждом ежедневном шаге.

Автор заметки: [Snayckers#8484](#)

SRP Продуктивность.

Планирование

Написал подробный гайд, обобщающий практики планирования и управления временем

<https://vc.ru/life/663764-srp-produktivnost-planirovanie>

Автор заметки: Genrih

Возможные ресурсы:

- Здоровье

- Объективное (физическое):

- состояние мышц/скелета, работа органов, зрение, дыхание, пищеварение, дыхание и т.д.

- питание: что я ем и какие у этого последствия?

- какой образ жизни я веду? (сон, прогулки, спорт и т.д)

- как я выгляжу, говорит ли что-то о ненормальном состоянии?

- Субъективное: Эмоциональное/Психическое/Ментальное

- память

- внимание

- психические/психологические проблемы, комплексы, неврозы, зажимы

- паттерны эмоциональных состояний

- паттерны мыслительных привычек (например: я-хороший/я-плохой, жалость к себе, перекалывание ответственности)

- Внимание/Время

- Сколько у меня свободного времени?

- Есть ли у меня когнитивный ресурс для уделения внимания тому, что мне нужно?

- Средства обмена

- Активы + деньги: что я имею?

- Навыки/Компетенции: что я умею?

- Отношения

- друзья, связи

- социальный статус/капитал

- что я делаю для того чтобы обретать новые связи? (развиваю соцсети например)

- что мешает обретать новые связи? (отталкивающая внешность или поведение например)

- чем я могу быть полезен другим?

- чем мне могут быть полезны другие?

Общие вопросы для оценки состояния ресурсов:

- Что есть? Актуальное

- Чего нет? Нереализованное

- Что может быть? Потенциальное

Автор заметки: Genrih