

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, перекладывание 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

