

## Упражнение «Стиль жизни»

Выполнение данного упражнения может занять более одного часа, его крайне полезно выполнять совместно с близкими родственниками.

Первое, что вам необходимо сделать, это прописать нескольких наиболее близких вам людей (это будете, естественно, вы сами, ваш супруг/супруга, родители, дети, в том числе, планируемые, возможно, кто-то ещё). После небольшой рефлексии над получившейся таблицей, переходите к следующей.

В таблице на следующей странице в верхнем левом углу написано «кто» и «год». В верхней пустой строчке необходимо написать свое имя и, дальше, свой возраст в по всем годам. Данная таблица рассчитана до 2036 год – это не комета, а просто не хватило места.

Если у тебя есть партнер (жена или муж) и дети, либо другие близкие люди, то пиши их в следующие строчки и заполняй возраст. Если нет, то пишете, когда планируете их появление в своей жизни. Далее нужно выделить следующие столбцы:

- Возраст 7 лет у детей.
- Возраст 17 лет у детей.
- Возраст 21 лет у детей.

Это вам позволит понять, сколько будет лет в основные моменты жизни ребенка.

- Также для каждого из участников таблицы следует отчеркнуть наступление среднестатистического возраста смерти для страны проживания (для России: у мужчин - 59 лет, а у женщин - 72 года).

После небольшой рефлексии над получившейся таблицей, перейдем к следующей. В ней уже указаны основные параметры качества жизни:

- Физическое здоровье - это твоё физическое состояние, измеряемая как конкретными показателями, например, вес, диагнозы, количество определённых упражнений, состояние органов и пр., так и субъективными оценками, например, уровень энергии, удовлетворённость своим состоянием, понимание своего организма и так далее.
- Духовное здоровье - это твои ценности, отношение к миру и к религии, эмоциональная зрелость, целостность мировоззрения, гармония с собой и пр.
- Внешний вид - это то, как ты выглядишь для окружающих и для собственного восприятия. К данной категории относятся, состояние твоего тела (волосы, ногти, кожа и пр.), одежда (твой стиль) и прочие атрибуты, которые воспринимают окружающие или ты сам.
- Место проживания - это то географическое место или места, где ты живёшь.
- Жилище - это физическое место, например, квартира или дом, где ты проживаешь а также условия проживания, например, параметры комнат, обстановка,

домашние животные, обслуживающий персонал или конкретные предметы быта, которые у тебя есть.

- Любовь - это кого и как ты любишь, и кто и как тебя любит.
- Семья - это совокупность людей, которых ты считаешь членами своей семьи и характер взаимоотношений между вами.
- Отношения - это основные принципы, по которым строятся твои отношения с другими людьми.
- Друзья - это совокупность людей, которых ты считаешь своими друзьями и характер взаимоотношений между вами.
- Профессиональная деятельность - это та деятельность, которую ты считаешь для себя основной. Как правило, это та деятельность, которая приносит деньги.
- Доходы – это ежегодный объем денег или других материальных благ, которые ты получаешь или зарабатываешь, а также источники этих доходов и принципы их распределения.
- Хобби - это та деятельность, которую ты считаешь своими хобби, твой уровень в этой идейности и частота занятий.
- Отдых - это та деятельность, которую ты считаешь своим отдыхом, частота отдыха (например, сколько раз уезжал в отпуск) и твоя оценка его качества.
- Развитие - это та деятельность, которая направлена на твое личное развитие, частота этой деятельности и твоя оценка его качества.

Также есть одна пустая клетка, которые можно будет заполнить самостоятельно, если ты считаешь, что какая-то область была не учтена.

- Начать следует с заполнения видения ситуации через 25 лет в каждой из областей жизни. Людям свойственно переоценивать свои силы в краткосрочной перспективе, но недооценивать в долгосрочной. Не ограничивай свои желания и используй максимально измеримые сведения.
- Далее мы в каждой из областей жизни заполняем секцию «сегодня».
- Последней заполняется секция «через 5 лет». В большинстве случаев её содержание должно стать логическим промежутком между 25-летним видением и текущей ситуацией.

Для чего мы это делаем? Для того, чтобы просто посмотреть на свою жизнь сверху. Будет так или нет, еще неизвестно, но, у тебя появится системность во взгляде на свою жизнь и чёткий вектор её развития.

Теперь необходимо отметить наиболее важные и актуальные области. Затем перевести своё видение в конкретные задачи. По каждой из областей нужно написать конкретные задачи, которые ты регулярно будешь регулярно выполнять на протяжении ближайшего квартала (3-х месяцев), перенести эти задачи в свой ежедневник и установить точки контроля. Отдельно пропиши ключевые риски, которые могут помешать тебе в реализации намеченного и способы их оптимизации.



показатель время	Любовь		Семья	Отношения	Друзья/знакомые
сегодня					
через 3-5 лет					
через 25 лет					

показатель время	Профессиональная деятельность	Доход/капитал	Увлечения/хобби	Отдых	Развитие
сегодня					
через 3-5 лет					
через 25 лет					