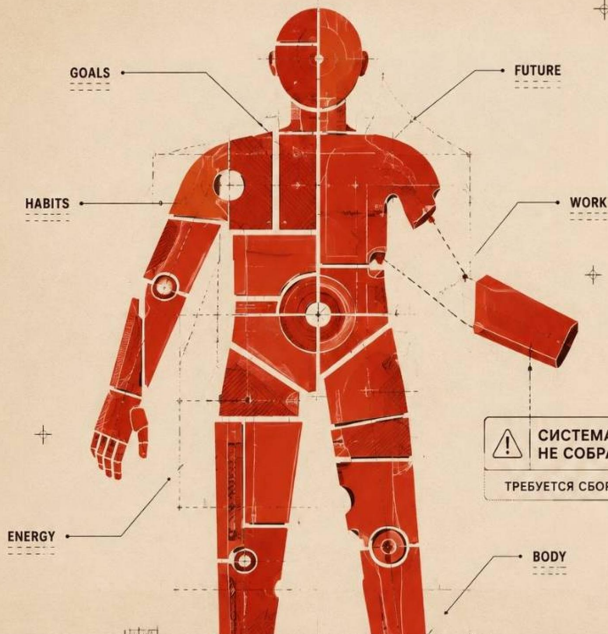




ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ

Как собрать себя, свои цели и жизнь
в работающую систему

Лилит Персон

Инструкция к жизни

<https://litres.ru/74328169>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тебе не обязаны выдать инструкцию к жизни. Но почему-то именно её от тебя требуют с детства: кем стать, где работать, сколько зарабатывать, с кем быть и каким человеком выглядеть. А если ты не знаешь ответов, кажется, будто с тобой что-то не так.

«Инструкция к жизни» создана для тех, кто запутался, устал откладывать важное и хочет наконец понять, куда двигаться дальше.

В книге ты разберёшься, как отличать свои желания от чужих ожиданий, определять приоритеты, ставить реальные цели, превращать планы в действия, управлять временем, вниманием и деньгами, выстраивать границы и принимать решения без бесконечных сомнений.

Здесь нет обещаний идеальной жизни и мотивационных заклинаний. Вместо них ты получишь конкретные инструменты, упражнения, чек-листы, трекеры, рабочую тетрадь и планы на 7, 30 и 90 дней.

Тебе не нужно знать весь путь.

Нужно научиться понимать следующий шаг.

Содержание

ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ	9
Как собрать себя, свои цели и жизнь в работающую систему	9
СОДЕРЖАНИЕ	10
ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ	10
Практическая система для тех, кто хочет понять, чего хочет, навести порядок в голове и начать действовать	10
Введение	11
Как пользоваться этой книгой	12
ЧАСТЬ I. РАЗОБРАТЬСЯ, ГДЕ ТЫ	13
НАХОДИШЬСЯ	
Глава 1. Ты не потерялась. У тебя просто нет карты	13
Глава 2. Чужая жизнь, которую ты случайно начала жить	14
Глава 3. Что на самом деле тебе мешает	15
ЧАСТЬ II. ПОНЯТЬ СЕБЯ	16
Глава 4. Чего ты хочешь на самом деле	16
Глава 5. Ценности вместо чужих правил	17
Глава 6. Где заканчивается твоя ответственность	18
ЧАСТЬ III. СОЗДАТЬ СИСТЕМУ	19
Глава 7. Цель, которая превращается в	19

действие	
Глава 8. Как заставить систему работать	20
Глава 9. Деньги, время и внимание	21
ЧАСТЬ IV. НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В	22
РЕАЛЬНОСТИ	
Глава 10. Границы: как перестать жить для всех	22
Глава 11. Решения без вечного сомнения	23
Глава 12. Что делать, когда всё пошло не по плану	24
ЧАСТЬ V. СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ	25
Глава 13. Что делать, когда ты сорвалась	25
Глава 14. Как пересматривать жизнь, не разрушая её	26
Глава 15. Твоя инструкция к жизни	27
ПРАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	28
Итог книги	28
Практический план	29
План на 7 дней	30
План на 30 дней	31
План на 90 дней	32
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ	33
1. Где я сейчас 2. Мои 10 главных проблем	33
3. Мои желания 4. Проверка желаний 5. Мои ценности 6. Моя антицель 7. Моя цель на	

90 дней 8. Разбиваем цель 9. Первый шаг
10. Моя система недели 11. Моя неделя 12.
Трекер привычки 13. Трекер внимания 14.
Финансовый трекер 15. Трекер импульсивных
покупок 16. Мои границы 17. Скрипты для
сложных разговоров 18. Трекер энергии 19.
Еженедельный аудит 20. Протокол после
срыва 21. Ежемесячный аудит 22. Правило
одного изменения 23. Мой план на следующие
30 дней 24. Мой план на 90 дней 25. Письмо
себе через 90 дней

ЧЕК-ЛИСТЫ И ПАМЯТКИ

Финальный чек-лист после прочтения
Чек-лист принятия решений Чек-лист
восстановления после ошибки Чек-лист
контроля внимания Чек-лист финансовой
ревизии Чек-лист личных границ Чек-лист
еженедельного аудита

БОНУСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Бонус 1. Одна страница для планирования
Бонус 2. Карточка решения Бонус 3. Карточка
«Мне не нужно» Бонус 4. Карточка «Возврат»
Бонус 5. Календарь 90 дней Бонус 6.
Алгоритм «Я не знаю, что делать» Бонус 7.
Моя личная инструкция

СПРАВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ

34

34

35

35

36

Частые вопросы Типичные ошибки Итоговая система книги Заключение Благодарность Об авторе Источники	36
ФИНАЛЬНАЯ СХЕМА КНИГИ	37
ВВЕДЕНИЕ	40
Кому вообще нужна инструкция к жизни	40
Что значит «управлять жизнью»	42
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ	44
Правило №1. Не спеши	45
Правило №2. Пиши	46
Правило №3. Не пытайся изменить всё	47
Правило №4. Проверь себя действиями	48
ТЫ НЕ СЛОМАН. У ТЕБЯ НЕТ СИСТЕМЫ	49
ГЛАВА 1 ПОЧЕМУ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, НО ВСЁ РАВНО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕШЬ	50
Знать не значит делать	52
Почему мы откладываем	54
Сценарий 1. Задача слишком большая	55
Сценарий 2. Непонятно, с чего начать	57
Сценарий 3. Результат слишком далеко	58
Ошибка №1. Ждать мотивацию	59
Ошибка №2. Начинать с максимума	60
Ошибка №3. Пытаться изменить себя вместо среды	62
МЕТОД: СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ	63

1. Что именно я хочу получить?	64
2. Какой результат будет означать, что задача решена?	65
3. Какие действия необходимы?	66
4. Какое действие является первым?	67
Пример	68
УПРАЖНЕНИЕ	69
МИНИ-ВЫВОД	71
Переход	72
ГЛАВА 2 АУДИТ ЖИЗНИ: ГДЕ ТЫ НАХОДИШЬСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ	73
Что такое аудит жизни	74
Девять сфер	75
1. Энергия	76
2. Деньги	77
3. Работа	78
4. Навыки	79
5. Отношения	80
6. Окружение	81
7. Пространство	82
8. Время	83
9. Направление	84
Оценка от 1 до 10	85
Таблица аудита	86
Почему оценки недостаточно	88
Ищем самое слабое звено	89

УПРАЖНЕНИЕ «ТОЧКА ДАВЛЕНИЯ»	90
Что сейчас происходит?	91
Что конкретно меня не устраивает?	92
Как это влияет на другие сферы?	93
Что находится под моим контролем?	94
Какое изменение дало бы самый заметный эффект?	95
Какое действие я могу выполнить в ближайшие 24 часа?	96
Условный пример	97
Ошибка: пытаться исправить всё сразу	98
РЕФЛЕКСИЯ	99
Конец ознакомительного фрагмента.	100

Инструкция к жизни

ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ

**Как собрать себя, свои цели и
жизнь в работающую систему**

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ

**Практическая система для тех, кто
хочет понять, чего хочет, навести
порядок в голове и начать действовать**

Введение

Зачем вообще нужна инструкция к жизни

Как пользоваться этой книгой

Не просто читать, а применять

ЧАСТЬ I. РАЗОБРАТЬСЯ, ГДЕ ТЫ НАХОДИШЬСЯ

Глава 1. Ты не потерялась. У тебя просто нет карты

Почему ощущение хаоса не означает, что с тобой что-то не так.

Глава 2. Чужая жизнь, которую ты случайно начала жить

Как отличить собственные желания от ожиданий родителей, общества, партнёров и социальных сетей.

Глава 3. Что на самом деле тебе мешает

Как разобраться с прокрастинацией, страхом ошибок, перегрузом, отсутствием дисциплины и постоянным откладыванием жизни.

ЧАСТЬ II. ПОНЯТЬ СЕБЯ

Глава 4. Чего ты хочешь на самом деле

Как отделить настоящие желания от импульсов, навязанных целей и красивых образов.

Глава 5. Ценности вместо чужих правил

Как определить, что действительно важно именно тебе, и использовать ценности для принятия решений.

Глава 6. Где заканчивается твоя ответственность

Что ты можешь контролировать, что не можешь и почему
попытка контролировать всё только отнимает силы.

ЧАСТЬ III. СОЗДАТЬ СИСТЕМУ

Глава 7. Цель, которая превращается в действие

Как превратить «хочу другую жизнь» в конкретный результат, срок и план.

Глава 8. Как заставить систему работать

Привычки, минимальные действия, планирование, энергия и внимание без культа продуктивности.

Глава 9. Деньги, время и внимание

Три ресурса, которые незаметно определяют качество жизни.

ЧАСТЬ IV. НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В РЕАЛЬНОСТИ

Глава 10. Границы: как перестать жить для всех

Как говорить «нет», защищать своё время и не превращать отношения в постоянное самоотречение.

Глава 11. Решения без вечного сомнения

Как принимать сложные решения, отделять факты от эмоций и перестать ждать идеальной уверенности.

Глава 12. Что делать, когда всё пошло не по плану

Ошибки, откаты, провалы и способность возвращаться к системе.

ЧАСТЬ V. СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ

Глава 13. Что делать, когда ты сорвалась

Как восстанавливаться после нарушения планов без самоуничтожения и попыток «начать новую жизнь с понедельника».

Глава 14. Как пересматривать жизнь, не разрушая её

Когда нужно продолжать, когда менять стратегию, а когда честно признать, что цель больше не твоя.

Глава 15. Твоя инструкция к жизни

Как собрать собственную систему из ценностей, целей, действий, привычек, границ и правил восстановления.

ПРАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Итог книги

Главные идеи и принципы.

Практический план

Как превратить содержание книги в работающую систему.

План на 7 дней

Первый запуск изменений.

План на 30 дней

Формирование новой системы.

План на 90 дней

Закрепление результатов.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

1. Где я сейчас 2. Мои 10 главных проблем 3. Мои желания 4. Проверка желаний 5. Мои ценности 6. Моя антицель 7. Моя цель на 90 дней 8. Разбиваем цель 9. Первый шаг 10. Моя система недели 11. Моя неделя 12. Трекер привычки 13. Трекер внимания 14. Финансовый трекер 15. Трекер импульсивных покупок 16. Мои границы 17. Скрипты для сложных разговоров 18. Трекер энергии 19. Еженедельный аудит 20. Протокол после срыва 21. Ежемесячный аудит 22. Правило одного изменения 23. Мой план на следующие 30 дней 24. Мой план на

ЧЕК-ЛИСТЫ И ПАМЯТКИ

**Финальный чек-лист после
прочтения Чек-лист принятия
решений Чек-лист восстановления
после ошибки Чек-лист контроля
внимания Чек-лист финансовой
ревизии Чек-лист личных границ
Чек-лист еженедельного аудита**

БОНУСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Бонус 1. Одна страница для
планирования Бонус 2. Карточка
решения Бонус 3. Карточка «Мне не
нужно» Бонус 4. Карточка «Возврат»
Бонус 5. Календарь 90 дней Бонус 6.
Алгоритм «Я не знаю, что делать»
Бонус 7. Моя личная инструкция**

СПРАВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ

Частые вопросы Типичные ошибки
Итоговая система книги Заключение
Благодарность Об авторе Источники

ФИНАЛЬНАЯ СХЕМА КНИГИ

ПОНЯТЬ СЕБЯ



РАЗОБРАТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ



ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕННОСТИ



ВЫБРАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ



ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ



СОЗДАТЬ СИСТЕМУ



НАУЧИТЬСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ



УПРАВЛЯТЬ ДЕНЬГАМИ, ВРЕМЕНЕМ И ВНИМАНИЕМ



ВЫСТРАИВАТЬ ГРАНИЦЫ



ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ



ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ОШИБОК



ПЕРЕСМАТРИВАТЬ КУРС



СОЗДАТЬ СОБСТВЕННУЮ ИНСТРУКЦИЮ К ЖИЗНИ

ВВЕДЕНИЕ

Кому вообще нужна инструкция к жизни

В какой-то момент ты обнаруживаешь неприятную вещь. Никто не знает, что именно тебе делать.

Родители могут советовать. Друзья могут делиться опытом. Интернет ежедневно производит несколько миллионов людей, которые абсолютно уверены, что знают, как тебе жить. Кто-то рассказывает, как стать богатым. Кто-то объясняет, как найти любовь. Кто-то обещает дисциплину за пять утра. Кто-то предлагает уехать в другую страну, начать бизнес, бросить работу, купить курс, открыть блог или просто «выйти из зоны комфорта».

Проблема не в отсутствии советов.

Проблема в их избытке.

Ты можешь знать сотню способов стать продуктивнее и при этом не понимать, что тебе вообще сейчас нужно.

Можно иметь десять целей и не иметь ни одной системы.

Можно составлять планы каждое воскресенье и каждую среду обнаруживать себя с телефоном в руке, сорванным режимом и ощущением, что жизнь опять куда-то уехала без

тебя.

Можно быть умным, способным, талантливым и при этом годами стоять на месте.

Это не обязательно означает, что ты ленивый.

Иногда ты просто пытаешься управлять сложной системой без инструкции.

И этой книгой мы попробуем исправить именно это.

Не твою личность.

Не твой характер.

Не твою внешность.

Не сделаем из тебя гиперпродуктивного робота, который просыпается в 5:00, медитирует, бегает, читает 80 страниц и к 7:15 уже купил компанию.

Наша задача гораздо практичнее.

Научиться управлять собственной жизнью.

Что значит «управлять жизнью»

Это не означает контролировать всё.

Ты не можешь контролировать экономику, чужое поведение, случайности, болезни, погоду, решения других людей и огромное количество событий, которые происходят вокруг.

Попытка контролировать всё быстро превращает жизнь в невротичный проект с бесконечными таблицами.

Управление означает другое.

Ты учишься:



видеть реальную ситуацию;



понимать причины проблем;



выбирать приоритеты;



принимать решения;



планировать действия;



создавать условия для нужного поведения;



замечать результат;



исправлять ошибки;



начинать снова после срыва.

То есть ты перестаёшь быть исключительно пассажиром.

Ты становишься участником управления.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Эту книгу можно прочитать за несколько вечеров.

Но если ты просто прочитаешь её от начала до конца, закроешь и скажешь:

«Интересно».

то примерно через неделю большая часть материала превратится в красивое воспоминание.

Поэтому книга построена иначе.

Правило №1. Не спеши

Не нужно проходить по три главы за вечер.

Некоторые упражнения требуют времени.

Если глава заставила тебя остановиться и подумать, остановись.

Это не гонка.

Правило №2. Пиши

Используй заметки телефона, бумажный блокнот или отдельный файл.

Главное, чтобы ответы существовали не только в голове.

Мысль, которую ты записал, можно проверить.

Мысль, которую ты просто подумал, очень легко переиграть задним числом.

Мозг вообще великолепен в редактировании собственной истории.

Правило №3. Не пытайся изменить всё

Это одна из главных ловушек саморазвития.

Человек читает книгу и решает:

«С завтрашнего дня я буду заниматься спортом, правильно питаться, больше зарабатывать, изучать английский, вставать в шесть утра, читать книги, вести бюджет, вести блог, меньше сидеть в телефоне и полностью изменить окружение».

На третий день он устал.

На четвёртый решил, что у него нет дисциплины.

На пятый вернулся к старым привычкам.

Проблема была не в человеке.

Проблема была в системе.

Мы будем строить изменения постепенно.

Правило №4. Проверь себя действиями

Если книга говорит:

«Определи приоритет».

Не просто соглашайся.

Определи его.

Если книга предлагает:

«Проведи аудит расходов».

Открой банковское приложение.

Если предлагает:

«Убери источник отвлечения».

Удали уведомления.

Если предлагает:

«Сформулируй цель».

Запиши её.

Главный критерий этой книги:

после прочтения у тебя должно измениться хотя бы что-то в поведении.

ЧАСТЬ I

**ТЫ НЕ СЛОМАН. У
ТЕБЯ НЕТ СИСТЕМЫ**

ГЛАВА 1 ПОЧЕМУ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, НО ВСЁ РАВНО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕШЬ

Ты знаешь, что тебе нужно сделать.

Ты просто не делаешь.

Нужно отправить резюме.

Не отправляешь.

Нужно начать учиться.

Не начинаешь.

Нужно разобрать документы.

Откладываешь.

Нужно позвонить человеку.

Откладываешь.

Нужно заняться здоровьем.

«С понедельника».

Нужно закончить проект.

Сначала посмотреть ещё одно видео.

Потом ещё одно.

Потом внезапно оказывается, что уже два часа ночи и ты каким-то образом изучил биографию человека, которого даже не знаешь.

И самое неприятное здесь не само откладывание.

А мысль:

«Я же понимаю, что надо делать. Почему я не могу просто взять и сделать?»»

Потому что **понимание и действие являются разными процессами.**

И это первое, что нужно принять.

Знать не значит делать

Представь человека, который прекрасно понимает, что ему нужно откладывать деньги.

Он знает это.

Он согласен с этим.

Он даже смотрел видео про финансовую грамотность.

Но каждый раз, когда получает зарплату, деньги исчезают.

Можно ли сказать, что он не знает о необходимости накоплений?

Нет.

Его проблема находится в другом месте.

Между:

«Я знаю»

и

«Я сделал»

существует огромная территория.

Там находятся:



эмоции;



привычки;



страх;



усталость;



окружение;



удобство;



импульсы;



отсутствие ясности;



слишком высокая сложность;



отсутствие конкретного следующего шага.

Поэтому фраза:

«Я знаю, что мне надо делать»

не является доказательством того, что ты можешь это сделать.

Это только начало.

Почему мы откладываем

Причина редко выглядит как:

«Я ленивый человек».

Гораздо чаще происходит что-то конкретное.

Сценарий 1. Задача слишком большая

«Мне нужно найти новую работу».

Это не действие.

Это проект.

Он состоит из десятков действий:

- определить направление;

- обновить резюме;

- собрать портфолио;

- найти вакансии;

- выбрать подходящие;

- откликнуться;

- пройти собеседование;

- сравнить предложения.

Мозг получает огромный неопределённый объект.

И вместо действия возникает желание сделать что-нибудь попроще.

Например, открыть холодильник.

Человечество веками совершенствовало холодильники именно для таких моментов.

Сценарий 2. Непонятно, с чего начать

«Хочу начать зарабатывать больше».

Хорошо.

А первое действие какое?

Если ответа нет, задача снова висит.

Нужно не просто знать направление.

Нужно видеть **следующий шаг**.

Сценарий 3. Результат слишком далеко

Некоторые действия имеют очень слабую мгновенную отдачу.

Ты изучаешь язык.

Сегодня ты не становишься свободно говорящим.

Ты тренируешься.

Сегодня ты не получаешь новое тело.

Ты учишь профессию.

Сегодня ты не становишься специалистом.

Человек может прекрасно понимать долгосрочную выгоду и всё равно выбирать короткое удовольствие.

Это не моральный провал.

Это человеческая особенность поведения.

Поэтому система должна учитывать не только конечную цель, но и то, **как сделать сегодняшний шаг достаточно понятным и выполнимым.**

Ошибка №1. Ждать мотивацию

Мотивация удобна.

Пока она есть, кажется, что ты способен на всё.

Потом она исчезает.

И человек решает:

«Наверное, я просто недостаточно мотивирован».

Нет.

Мотивация не должна быть единственным двигателем.

Если система работает только тогда, когда тебе хочется,
это не система.

Это хорошее настроение.

Ошибка №2. Начинать с максимума

Человек хочет читать.

Начинает с 50 страниц в день.

Хочет тренироваться.

Ставит шесть тренировок в неделю.

Хочет изучать язык.

Планирует два часа каждый день.

Хочет вести бюджет.

Решает записывать каждую копейку.

Через некоторое время всё это начинает раздражать.

Лучше начинать с объёма, который настолько мал, что его трудно оправданно избегать.

Например:

не «учить английский каждый день», а «10 минут после завтрака».

Не:

«заниматься спортом», а:

«20 минут ходьбы после работы».

Не:

«разобраться с финансами», а:

«открыть банковское приложение и выписать расходы за последние семь дней».

Первое действие должно быть конкретным.

Ошибка №3. Пытаться изменить себя вместо среды

Представь, что ты постоянно отвлекаешься на телефон.

Ты можешь каждый день говорить:

«Я должен быть дисциплинированнее».

А можешь убрать уведомления.

Это разные подходы.

В первом случае ты пытаешься каждый раз победить раздражитель силой характера.

Во втором ты изменяешь условия.

Чем меньше ненужных решений приходится принимать, тем меньше энергии уходит на борьбу с собой.

Поэтому хороший вопрос:

«Как изменить среду так, чтобы правильное действие стало проще?»

МЕТОД: СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Когда задача кажется слишком большой, используй четыре вопроса.

1. Что именно я хочу получить?

He:

«Хочу изменить жизнь».

A:

«Хочу найти работу с доходом выше текущего».

2. Какой результат будет означать, что задача решена?

Например:

«У меня есть новое рабочее место и подписанный договор».

3. Какие действия необходимы?

Составь список.

4. Какое действие является первым?

Не десятым.

Не самым важным вообще.

Первым.

Пример

Условный пример.

Алина хочет начать заниматься дизайном.

Её формулировка:

«Мне нужно научиться дизайну».

Слишком большая.

Разбиваем:

Цель: получить базовый навык.

Проект: пройти учебную программу.

Сегодняшний шаг: выбрать один курс и изучить первый урок в течение 30 минут.

Теперь мозгу не нужно решать, как «стать дизайнером».

Нужно выполнить одну конкретную задачу.

УПРАЖНЕНИЕ

Возьми одну вещь, которую ты давно откладываешь.

Запиши:

Я откладываю:

Почему это важно:

Как выглядит конечный результат:

Какие действия нужны:

Самое первое действие:

Сколько оно займёт:

Теперь сделай это действие.

Не завтра.

Не после ещё одной главы.

Сегодня.

РЕФЛЕКСИЯ

Ответь письменно.

Что я чаще всего откладываю?

Почему эти задачи кажутся неприятными?

Они слишком большие?

Они непонятные?

Я боюсь результата?

Я боюсь ошибки?

Я устал?

Мне мешает среда?

Какое действие я могу сделать меньше?

Что можно изменить в окружающей среде?

МИНИ-ВЫВОД

Если ты постоянно откладываешь действие, не спеши обвинять себя.

Сначала проверь систему.

Задача понятна?

Первый шаг определён?

Он достаточно маленький?

Среда помогает?

Есть ли причина избегать действия?

Иногда проблема не в отсутствии дисциплины.

Иногда ты просто пытаешься выполнить инструкцию, которой никогда не существовало.

Переход

Но есть следующая проблема.

Даже если ты научишься действовать, остаётся вопрос:
а куда именно действовать?

Можно стать невероятно дисциплинированным человеком, который каждый день очень эффективно движется не туда.

Поэтому прежде чем строить систему действий, нужно определить точку старта.

И для этого придётся перестать рассказывать себе удобную версию собственной жизни.

ГЛАВА 2 АУДИТ ЖИЗНИ: ГДЕ ТЫ НАХОДИШЬСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ

Представь навигатор, который говорит:

«Маршрут построен».

Ты спрашиваешь:

«Откуда?»

Навигатор:

«Не знаю».

Бесполезная штука.

С жизнью мы почему-то регулярно делаем именно это.

Ставим цели, строим планы, покупаем ежедневники, создаём трекеры, а потом выясняется, что мы вообще не посмотрели, где находимся.

Поэтому начинаем с аудита.

Что такое аудит жизни

Аудит не означает оценку собственной ценности.

Ты не должен поставить себе:

«Работа 3/10, значит я неудачник».

Нет.

Оценка нужна не для того, чтобы унижить себя.

Она нужна, чтобы увидеть состояние системы.

Представь приборную панель автомобиля.

Если уровень топлива низкий, прибор не обвиняет водителя.

Он показывает данные.

Нам нужна такая же панель.

Девять сфер

Для первого аудита используем девять областей.

1. Энергия

Как ты спишь?

Насколько ты устаёшь?

Есть ли время на восстановление?

2. Деньги

Сколько ты зарабатываешь?

Сколько тратишь?

Есть ли долги?

Есть ли накопления?

3. Работа

Тебя устраивает нынешняя деятельность?

Развиваешься ли ты?

Есть ли перспектива?

4. Навыки

Что ты умеешь?

Что может увеличить твою ценность?

Что тебе необходимо освоить?

5. Отношения

Есть ли люди, рядом с которыми ты чувствуешь себя нормально?

Есть ли постоянные конфликты?

6. Окружение

Кто влияет на твои решения?

Что ты постоянно видишь в интернете?

Какие нормы поведения считаешь привычными из-за окружающих?

7. Пространство

Твоё жильё, рабочее место, цифровая среда.

Помогают они тебе или создают дополнительный хаос?

8. Время

На что реально уходят часы?

Не на что хотелось бы их тратить.

А на что они уходят фактически.

9. Направление

Ты понимаешь, чего хочешь в ближайшие годы?
Или пока двигаешься по инерции?

Оценка от 1 до 10

Теперь поставь каждой сфере оценку.

Но есть важное правило.

Оценка должна основываться на фактах.

Не:

«Деньги 4, потому что я чувствую себя бедным».

А: «Деньги 4, потому что доход нестабилен, накоплений нет, а расходы регулярно превышают запланированный уровень». Это уже информация.

Таблица аудита

Сфера

Оценка

Что происходит фактически

Что хочу изменить

Энергия

Деньги

Работа

Навыки

Отношения

Окружение

Пространство

Время

Направление

Почему оценки недостаточно

Допустим:

Деньги: 4/10.

Это ещё ничего не объясняет.

Теперь нужны факты.

Например:

Доход нестабильный.

Нет финансовой подушки.

Есть задолженность.

Большая часть денег уходит на обязательные расходы.

Теперь становится понятно, что делать дальше.

Вместо:

«Мне надо стать финансово успешнее».

появляются конкретные задачи.

Ищем самое слабое звено

Теперь посмотри на все девять сфер.

Какая из них:

создаёт больше всего проблем;

сильнее всего влияет на остальные;

находится под твоим контролем;

может улучшиться в обозримое время.

Это важнее, чем просто выбрать сферу с самой низкой оценкой.

Допустим:

Сон: 4/10.

Но:

время: 3/10.

Если проблема со временем приводит к постоянному недосыпу, начинать можно с организации расписания.

Или наоборот.

Система требует не просто найти плохую сферу.

Нужно найти **точку максимального воздействия**.

УПРАЖНЕНИЕ

«ТОЧКА ДАВЛЕНИЯ»

Выбери одну сферу.

Ответь:

Что сейчас происходит?

**Что конкретно
меня не устраивает?**

Как это влияет на другие сферы?

**Что находится под
моим контролем?**

**Какое изменение дало бы
самый заметный эффект?**

**Какое действие я могу
выполнить в ближайшие 24 часа?**

Условный пример

Илья оценивает свою жизнь.

Энергия: 5.

Деньги: 6.

Работа: 7.

Навыки: 5.

Отношения: 8.

Окружение: 6.

Пространство: 7.

Время: 3.

Направление: 4.

Он может решить:

«Мне нужно развивать навыки».

Но аудит показывает другую картину.

У него слишком мало времени.

Из-за этого он не учится.

Из-за отсутствия обучения он не понимает, куда двигаться дальше.

Из-за неопределённости он начинает несколько проектов одновременно.

Поэтому проблема может находиться не там, где кажется.

Время становится системным ограничением.

Ошибка: пытаться исправить всё сразу

После аудита возникает опасное желание:

«Так. Теперь я понял. Мне нужно исправить девять сфер».

Нет.

Это снова возвращает нас к первой главе.

Система не должна превращаться в проект капитального ремонта личности.

Выбираем **одну основную точку воздействия.**

Остальные сферы пока наблюдаем.

РЕФЛЕКСИЯ

Ответь:

Какая сфера сейчас требует наибольшего внимания?

Какая проблема влияет сразу на несколько областей?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.