А где я сейчас?

НАЧАЛО ПУТИ

Неделю назад мы начали с вопроса: «К 31 декабря 2026 года я буду гордиться собой за то, что…» И теперь, прежде чем строить дальнейшие планы и выбирать следующие шаги, предлагаю сделать одну важную вещь: остановиться и честно посмотреть на свою текущую точку.



АНАЛОГИЯ С ВИТАМИНАМИ

Перед тем, как начать принимать витамины, мы сначала сдаём анализы, чтобы определить дефициты и понять, какие витамины и в каком количестве нам нужно подключить для поддержки организма.

АНАЛОГИЯ НАВИГАТОРА

Когда мы выстраиваем маршрут через навигатор, он всегда определяет место, в котором мы находимся. Потому что без точки старта невозможно построить подходящий маршрут. И точно так же мы не сможем выстроить хорошую траекторию развития, если не будем знать свою отправную точку.

Практика недели

ОЦЕНИТЕ КАЖДУЮ СФЕРУ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10

- (Обязательно!) Запишите в свой блокнот или в заметки телефона свои ответы. 1 - это совсем не устраивает; 10 - полностью довольна текущей ситуацией.



Работа и карьера



ИНТЕРЕСНА ЛИ ВАМ ВАША РАБОТА?

Чувствуете ли вы смысл в том, что делаете?

ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИ ВЫ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ?

Видите ли вы перспективы развития или возможности для роста?

Навыки и профессиональное развитие

ОСВАИВАЕТЕ ЛИ ВЫ НОВЫЕ ЗНАНИЯ?

Развиваете ли вы навыки, которые действительно важны для вашего будущего?

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН РАЗВИТИЯ?

Или обучение происходит случайно?

Энергия и ресурсное состояние



ПРОСЫПАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ С ОЩУЩЕНИЕМ СИЛ?

Есть ли у вас энергия на важные для вас вещи?

ХВАТАЕТ ЛИ ВАМ ВРЕМЕНИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ?

Удовлетворённость собой / жизнью

УДЕЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ ВНИМАНИЕ ТОМУ, ЧТО ВАЖНО ИМЕННО ВАМ?

Гордитесь ли вы своими решениями?

ЕСТЬ ЛИ ОЩУЩЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЁД?

Личное развитие и будущее



ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, КУДА ВЫ ХОТИТЕ ДВИГАТЬСЯ?

Понимаете ли вы, что хотите развивать дальше?

ВИДИТЕ ЛИ БЛИЖАЙШИЕ ШАГИ?

Три вопроса к себе

УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ

Что сейчас в вашей жизни вас устраивает и не требует особого внимания?

ВНИМАНИЕ

Что больше всего нуждается в вашем внимании?

НАБЛЮДЕНИЯ

Какое наблюдение оказалось для вас самым неожиданным?

Наша задача сегодня

УВИДЕТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ

Часто самый ценный результат подобных упражнений заключается не в цифрах, а в собственных наблюдениях. Такие наблюдения часто становятся гораздо полезнее любых мотивационных цитат. Потому что именно с них начинается осознанное движение вперёд.

