

Год перед тобой



2023 «|» 2024

ГОДОВОЙ ПЛАНЕР

ДАВАЙ ПОЗНАКОМИМСЯ!

Я Александр Евстигнеев — предприниматель, основатель маркетингового агентства «AVE Design Studio», преподаватель курса по Яндекс Директу и упаковке сайтов в бизнес клубе «ТЕРРА» и бизнес-наставник.

Если мы не знакомы, и ты хочешь узнать меня получше, то заходи на мои странички в соцсетях @avedesign или пиши в телеграм на этот же ник. Буду рад пообщаться. (Я сразу на «ты», если не против, мы же уже друзья)

Каждый год я отправляю своим друзьям этот Годовой Планер, который ежегодно перерабатываю, дополняю новыми идеями, знаниями, инструментами и упражнениями. Обычно я рекомендую только то, что сам делаю. И уже много лет я сам в новогодние праздники выделяю время и заполняю данный Планер, а в конце года смотрю на результаты прошлого. И что удивительно — 90-95% целей достигается, притом часто совершенно необычным способом, о котором даже подумать было нельзя заранее. Это настолько мощный инструмент, который влияет на подсознание, что каждый раз я удивляюсь, насколько Вселенная помогает достигать запланированного.

Если ты впервые видишь этот Планер, то желаю тебе удивительного и вдохновляющего путешествия в себя и в свое великолепное будущее!

ЧТО ЭТО ЗА ИНСТРУМЕНТ И ЧТО ОН ДАЕТ ?

Этот планер поможет тебе подвести итоги прошлого года и запланировать твой новый год.

Составление планов на новый год — хорошая привычка. Она поможет тебе зафиксировать все успехи и неудачи и осознать, как много всего может произойти за один лишь год. Знание ошибок прошлого помогает планировать свое будущее так, чтобы не повторять их и лучше управлять своей жизнью.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ПОНАДОБИТСЯ?

- спокойное тихое место с разными вкусняшками
- компания для вдохновения и поддержки, но можно побыть и волком-одиночкой
- хотя бы 1,5 часа свободного времени (чтобы подвести итоги)
- хотя бы 1 час свободного времени (чтобы запланировать год)
- календарь на прошлый год
- искренность и открытость

Соберись.

Включи расслабляющую музыку.

Приготовь себе теплый напиток.

Отпусти все свои ожидания.

Начинай, когда будешь готов.

ПРОШЛЫЙ ГОД

ПЕРЕПРОСМОТР ТВОЕГО КАЛЕНДАРЯ

Просмотри свой календарь или фотопленку на своем телефоне, неделю за неделей. Если ты увидел важное событие, встречу с друзьями, семьей или важную задачу, запиши ее здесь.

ПРОШЛЫЙ ГОД

О ЧЕМ БЫЛ МОЙ 2023 ГОД?

Напиши одним предложением.

Что для тебя было самым важным в указанных сферах в этом году?
Какие события были самыми значимыми? Подведи краткий итог.

Карьера, бизнес

Окружение

Семья и отношения

Здоровье и спорт

Яркость жизни

Саморазвитие

Финансы и капитал

Отдых, путешествия

Новое в жизни

Достижение желаний

НЕСКОЛЬКО ПРЕДЛОЖЕНИЙ О ПРОШЛОМ ГОДЕ

Самое мудрое решение, которое я принял...

Самый большой урок, который я вынес...

Самое удивительное событие, которое произошло со мной...

Что у меня не получилось завершить?

Самая важная вещь, которую я сделал для других...

Личности, которые оказали на меня наибольшее влияние...

За что я больше всего благодарен?

ПРОШЛЫЙ ГОД

ТРИ САМЫХ БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Напиши здесь свои три ключевых достижения прошлого года

Что ты сделал, чтобы этого достичь?

Кто тебе в этом помог? Как?

ТРИ САМЫХ БОЛЬШИХ ИСПЫТАНИЯ

Напиши здесь твои три величайших испытания прошлого года.

Кто или что помогло тебе преодолеть эти испытания?

Что ты узнал о себе, преодолевая эти испытания?

ПРОШЛЫЙ ГОД

ПРОЩЕНИЕ

Случалось ли в прошлом году что-нибудь такое, за что уже пора простить? Есть какие-то поступки или слова, которые мучают тебя? Может, ты зол за что-то на себя? Запиши это. Сделай для себя что-нибудь хорошее и прости себя.*



* Если ты ещё не готов простить, все равно оставь об этом запись. Заметки тоже творят чудеса

ПРОШЛЫЙ ГОД

ПРОШЛЫЙ ГОД В ТРЕХ СЛОВАХ

Выбери три слова, описывающие твой прошлый год.

КНИГА МОЕГО ПРОШЛОГО ГОДА

Вышла книга или фильм о твоём прошлом годе. Придумай название.

ДО СВИДАНИЯ, ПРОШЛЫЙ ГОД!

Если ты хочешь записать что-нибудь ещё, или ты хочешь с кем-то или чем-то попрощаться, сделай это сейчас.

ТЫ ПОДВЕЛ ИТОГИ ПРОШЛОГО ГОДА.

Ты только что закончил первую часть.

Сделай глубокий вдох.

Отдохни.

2024

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ – СОЗДАНИЕ ПРИТЯГАТЕЛЬНОГО БУДУЩЕГО!

1. Как должна выглядеть твоя жизнь? Что будет идеальным развитием событий? Почему твоя жизнь будет замечательной? Накидай список того, что ты хотел бы достичь, создать, дать, иметь! Нарисуй, дай волю своим ожиданиям и не бойся мечтать!



По QR-коду музыка для вдохновения – Mike Oldfield «Tubular Bells»

2. Просмотри свой список и укажи срок достижения каждой цели: 1, 3, 5, 10 или 20 лет!

3. Еще раз просмотрите список и отметьте четыре наиболее важных цели со сроком достижения в 1 год. Опишите цель и напишите, почему вы на 100% уверены, что достигнете этой цели в течение 12 месяцев.

Музыка для энергии и вдохновения: U2 «The Saints Are Coming»



ЦЕЛЬ №1

Музыка для энергии и вдохновения: Nirvana «Smells Like Teen Spirit»



ЦЕЛЬ №2

Музыка для энергии и вдохновения: The Cranberries «Zombie»



ЦЕЛЬ №3

A large, empty rounded rectangle with a thin grey border, intended for notes or reflections related to Goal 3.

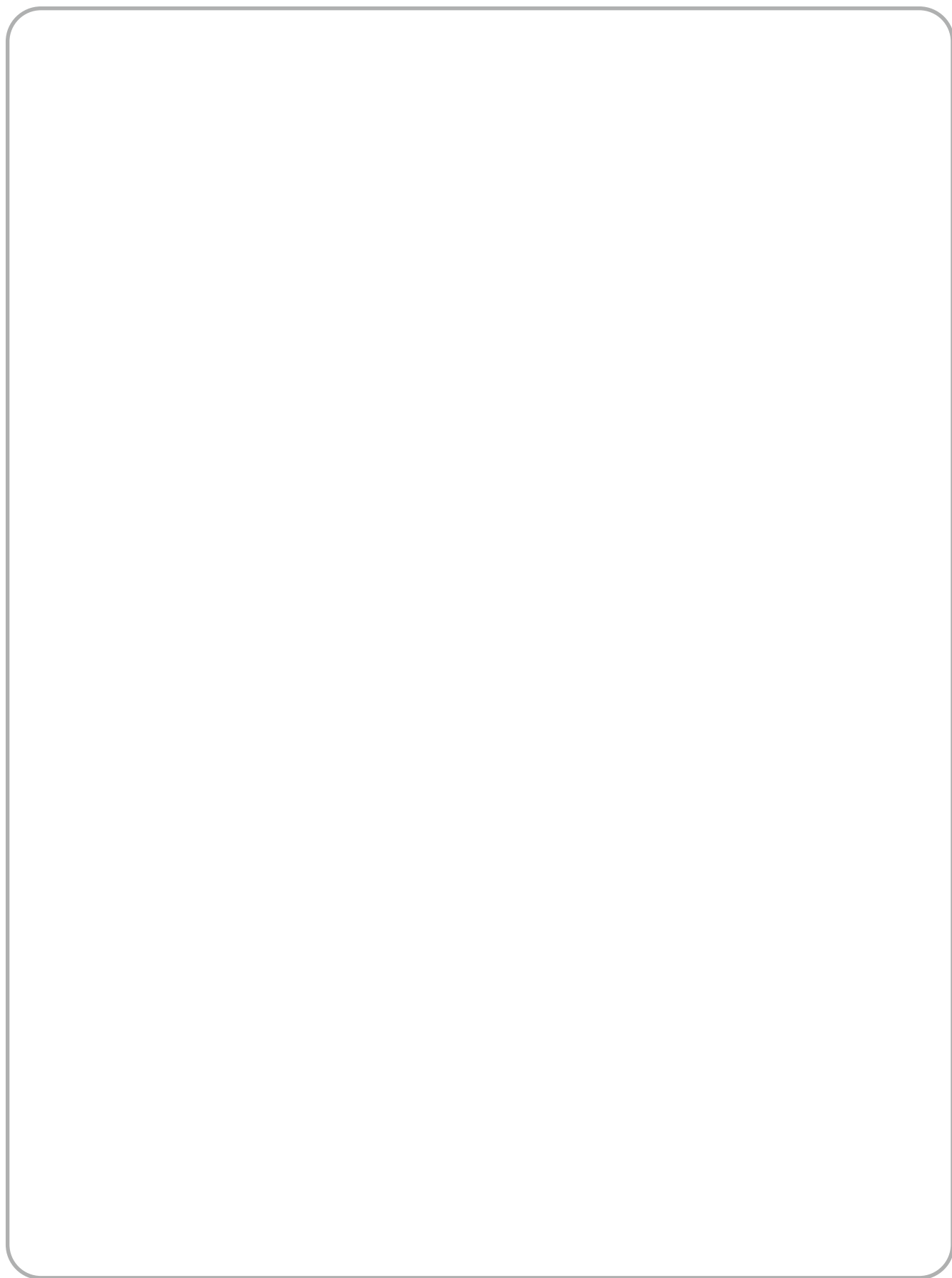
Музыка для энергии и вдохновения: Haddaway «Life»



ЦЕЛЬ №4

A large, empty rounded rectangle with a thin grey border, intended for notes or reflections related to Goal 4.

4. Охарактеризуй человека, который смог бы достичь всего, чего ты хочешь. Опиши черты характера, ценности, убеждения, достоинства и т.д., которые этот человек будет собой воплощать. Нарисуй его.



А ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ДЕТАЛИЗИРУЕМ ПО СФЕРАМ, КАКИМ БУДЕТ ТВОЙ БУДУЩИЙ ГОД

Что для тебя будет самым важным в указанных сферах в новом году?
Какие события будут самыми значимыми?

Карьера, бизнес

Окружение

Семья и отношения

Здоровье и спорт

Яркость жизни

Саморазвитие

Финансы и капитал

Отдых, путешествия

Новое в жизни

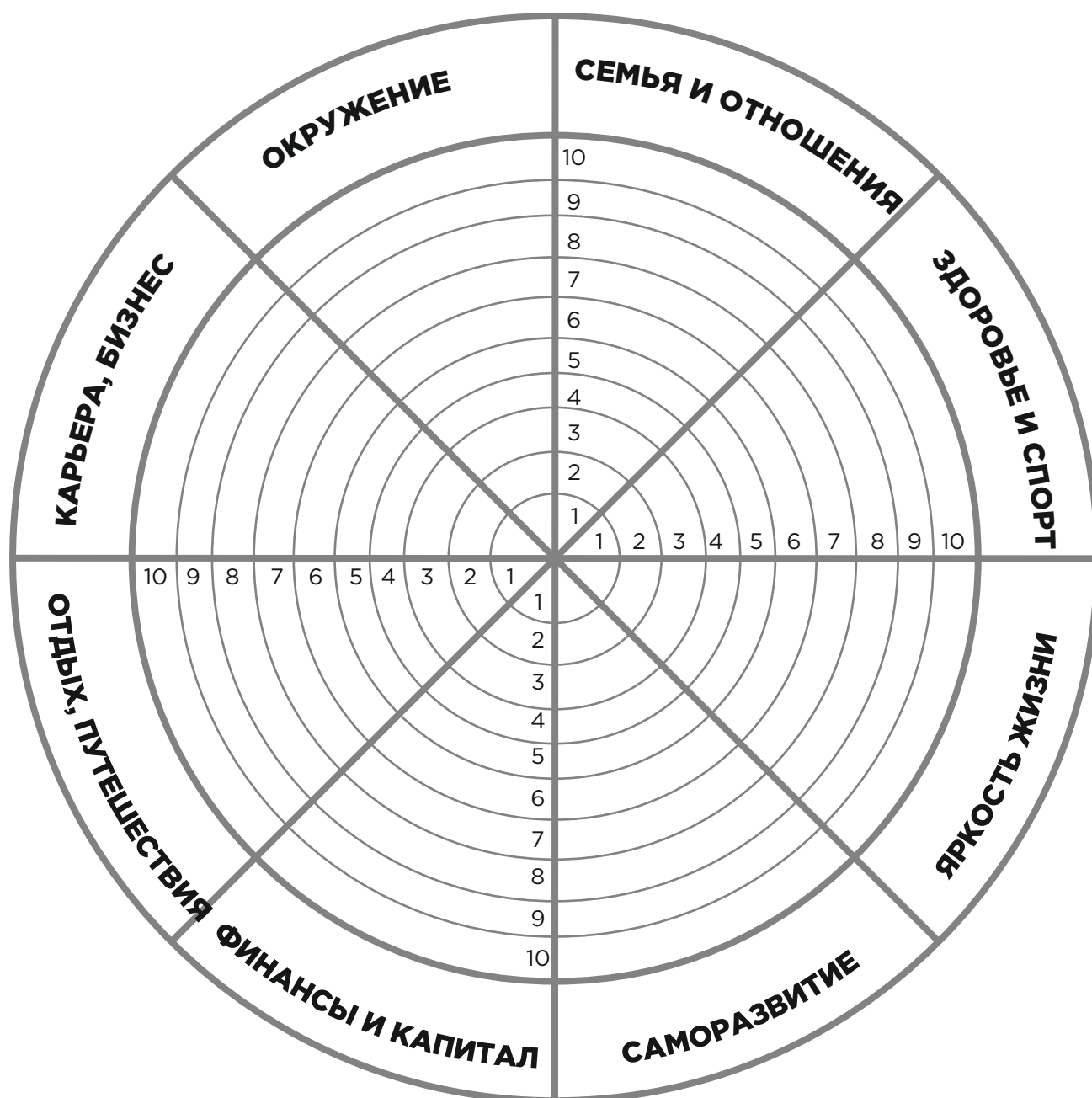
Список желаний

А ТЕПЕРЬ ДАВАЙ СВЕРИМСЯ С ТЕМ, ЧТО СЕЙЧАС

1. Оцени, насколько ты удовлетворен своей жизнью в каждой сфере по шкале от 1 до 10.

Закрась подходящее количество делений в каждом секторе.

(1 – центр колеса / ужасно; 10 – обод колеса / превосходно)



2. Теперь посмотри внимательно на свое колесо. Насколько оно сбалансировано? Нравится ли тебе оно? Есть ли просадки в секторах жизни?

3. Вернись на предыдущую страницу. Насколько твое видение года отличается от текущего факта?

4. Чтобы дать импульс твоему году, нужно начать с небольших шагов. Подумай и запиши, что нужно сделать, чтобы продвинуться на 1 деление выше по каждому сектору жизни? (Это задачи на ближайшие 1-2 месяца)

КАРЬЕРА, БИЗНЕС

ОКРУЖЕНИЕ

СЕМЬЯ И ОТНОШЕНИЯ

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ

ЯРКОСТЬ ЖИЗНИ

САМОРАЗВИТИЕ

ФИНАНСЫ И КАПИТАЛ

ОТДЫХ, ПУТЕШЕСТВИЯ

5. Если что-то из вышеперечисленного можешь сделать сегодня – сделай! Остальное внеси в свой ежедневник и календарь на ближайшие 2 месяца.

* Колесо баланса для развития бизнеса в рамках годового планирования можно скачать по ссылке <https://t.me/avevru>

НЕСКОЛЬКО ПРЕДЛОЖЕНИЙ О ГЯДУЩЕМ ГОДЕ

В этом году я буду черпать энергию из...

В этом году я скажу этим трем вещам "нет"...

В этом году я советую себе...

Эти три вещи, которых я хочу достичь...

Этими способами я буду укреплять отношения с моими близкими...

Три места или события, которые я обязательно посетю в этом году...

Этот год будет для меня значимым, потому что...

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

МОЕ СЛОВО НОВОМУ ГОДУ

Подбери слово, которое бы символизировало или определяло твой новый год. Это слово - твой источник дополнительной подзарядки, и оно поможет не сдаваться в движении к мечтам

СЕКРЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

Дай волю воображению. Какое секретное желание ты загадаешь на следующий год?

ТЫ ЗАКОНЧИЛ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ГОД!

ТЫ МОЛОДЕЦ!!!

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

**Я ВЕРЮ, ЧТО ВСЕ,
ЧТО Я МОГУ ПРЕДСТАВИТЬ
В НОВОМ 2024 ГОДУ — ВОЗМОЖНО!**

Дата:

Подпись:

Как заполнишь, выложи фото этой последней страницы со своей подписью в сториз с отметкой @av.evstigneev (как благодарность за старания в подготовке Планера) Публичное оглашения намерения еще сильнее запускает работу подсознания и дает энергию!!!
