

Чек-лист Как успеть до Нового года?



Что сделать сейчас, чтобы подвести итоги года и подготовиться к новому старту.

1. Проведите честную инвентаризацию

- Подумайте и запишите: Какие цели и задачи вы ставили в начале года? Разделите их на личные и профессиональные.
- Оцените результаты: Что из этого было сделано? Что осталось в процессе или было отложено?
- Ответьте на вопросы:
 - Почему некоторые цели не были достигнуты?
 - Какие обстоятельства повлияли на это?
 - Какие уроки вы извлекли из своих успехов и неудач?
- Практика: Ведите дневник рефлексии в течение недели, записывая свои мысли и чувства по поводу каждого пункта. Это поможет вам увидеть более четкую картину.

2. Определите ключевые задачи

- Выберите 2-3 самых важных дела: Спросите себя, какие задачи могут оказать наибольшее влияние на вашу жизнь к концу года.
 - Если вы замечаете, что большую часть вашего внимания уходит в зону физического самочувствия, запланируйте визит к врачу и проверьте основные показатели, которые влияют на уровень вашей работоспособности и энергии. Это гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3 и Т2 свободный), Ферритин, Вит. Д, В12, Селен, Цинк.

Помните, что осенью часто снижается иммунитет и важно принять профилактические меры проактивно – то есть до того, как наступит ваш личный апокалипсис – просто не допустить его: достаточно спать, заниматься спортом/гимнастикой, прогулки на свежем воздухе.

- Если вас заботит финансовая сфера, то определите, какие обстоятельства вашей жизни и ваших действий/бездействия повлияли на ухудшение ситуации. Проведите честный аудит своих финансов. Осознанное понимание ситуации такой, как она есть, признание, что это так - уже дает вам опору под ногами и вы можете оттолкнуться и сделать нужный шаг вперед в выбранном направлении.

- Если вас заботит ваш бизнес, здесь также важен трезвый взгляд на ситуацию. Возможно какие-то задачи давно пора делегировать и привлечь сторонних специалистов. Ведь вы не можете знать и уметь абсолютно все.

Если сфера ваших приоритетов отношения, то подумайте о том, есть ли в вашей коммуникации уважение. К себе и к партнеру, или к детям, если речь идет о них.

Уважительное общение и соблюдение личных границ возвращает нас во взрослое, психологически зрелое состояние, в котором легче договариваться. Потому что манипулирует обидой, игнором, молчание в нас всегда ребенок. Если вы не справляетесь самостоятельно, задумайтесь о том, чтобы решить эту часть вашей жизни с психологом.

- Приоритизируйте: Расставьте эти задачи по важности и срочности.

От какого результат сейчас зависит ваша жизнь в ближайшие три недели? А в ближайшие два месяца? А в три? Что важно здесь и сейчас? Сосредоточьтесь на этом.

- Разработайте план действий: Разбейте каждую задачу на конкретные шаги. Установите сроки выполнения.

Если вам сложно дается запись к врачу, напишите так подробно, как можете:

1.найти номер врача

2.Записаться - позвонить по номеру ХХХ и в такие-то даты получить прием.

Чем сложнее для вас задача, тем мельче шаги. Из-за того, что нас атакует со всех сторон тонны информационного потока, наше внимание становится рассеянным и нам сложнее сосредоточиться. Обилие социальных сетей, почта, мессенджеры – все это отвлекает каждые 10-15 минут.

Сделайте для себя правило «Я отвлекаюсь на соцсети в течение часа со столько – до столько». В остальное время вы занимаетесь теми делами, которые нужно осуществить.

Для большей концентрации практикуйте медитации или просто посидите в течение 5 минут с закрытыми глазами и делая медленный и спокойный вдох-выдох.

Можно подойти к окну и посмотреть, что происходит на улице. Так вы переключите свое внимание с узкого экрана телефона на широкий формат вашей реальности.

3. Позвольте себе перезагрузку

- Оцените уровень своей энергии: Запишите, что вас сейчас истощает, а что наполняет энергией. Не нужно писать трактат. Набросайте 5 пунктов. Впоследствии можете дополнить.
- Составьте план восстановления: Включите в него регулярные физические упражнения, медитацию, здоровое питание и достаточный сон. Мы часто недооцениваем эти простые шаги, но они относятся к базовому уровню Пирамиды Маслоу. Пока вы голодны, хотите в туалет, не выспавшийся или часами думаете о сексе (это тоже базовая потребность, которая должна быть удовлетворена, если у вас сильный дефицит, который не дает вам покоя, занимая все ваши мысли) – вы не сможете быть эффективным.
- Практика: В течение дня или вечера выходите просто погулять на 10-15 минут. Если у вас нет времени, используйте дорогу домой как часть прогулки. Вы не просто идете домой - вы прогуливаетесь. Замедлите свой шаг, посмотрите вокруг. На здания, на деревья. Замечайте цвета и формы, что вам нравится, что привлекает ваше внимание. Позвольте себе остановиться и просто созерцать. Это поможет вам быстрее вернуться в ресурсное состояние. Пока вы дойдете до дома, вы заметите, как ваше состояние изменилось. Ну, а если вы располагает такой возможностью, то просто поадрите себе неспешную прогулку близи деревьев.

4. Планируйте новый год с учетом уроков этого.

· Проанализируйте текущий год. Не смотря на то, что обычно ставят цели в последние дни перед новым годом, я считаю, что октябрь-ноябрь прекрасное время, чтобы вдумчиво поработать: Какие стратегии, подходы и привычки сработали, а какие нет? Запишите это.

- Постройте видение нового года. На основе проведенного анализа представьте, каким вы хотите видеть себя и свою жизнь через год. Что для этого нужно изменить или улучшить?
- Создайте дорожную карту: Составьте список целей на следующий год с учетом выводов, сделанных в этом году.
- Практика: Напишите письмо себе в будущее, где опишите свои цели, планы и чувства, которые вы хотите испытать через год. Откройте его в конце следующего года, чтобы оценить свой прогресс.

5. Поддержка и работа над собой

- Ищите поддержку: Поделитесь своими переживаниями с теми, кому доверяете, кто не будет обесценивать вас и ваши чувства, кто не будет говорить “да, а у меня...”. Это должен быть человек, кто сможет спокойно выслушать и поддержать вас: согласиться с тем, что вам тяжело, плохо, вы устали, может быть обнять вас, если вам это нужно и сказать правильные слова. Правильные слова человек может не знать и тогда ваша задача научить его фразам, которые он должен вам сказать.
- Обратитесь за профессиональной помощью: Если чувствуете, что самостоятельно справиться сложно, запишитесь на консультацию к психотерапевту.
- Практика: Запланируйте хотя бы одну сессию с психотерапевтом до конца года, чтобы обсудить итоги года и наметить план работы над собой на следующий год или приходите на курс, который поможет вам правильно работать с целями, чтобы каждый следующий год выводил вас на новый уровень и приближал к вашим целям.

Рекомендации для продолжения работы

- Постоянное развитие: Регулярная работа над собой помогает не только достигать целей, но и чувствовать себя более уверенно и гармонично.
- Глубокая проработка: Задумайтесь над тем, какие глубинные убеждения мешают вам достигать своих целей и жить так, как вы хотите. Работа с психотерапевтом может помочь осознать и изменить эти убеждения.
- Рефлексия. Ведение дневника эмоций, мыслей и состояний, то, что называют “Утренние страницы”, отслеживание своего эмоционального состояния, проведение эмоциональной гигиены - поможет вам быть большую часть времени в активном концентрированном состоянии, то, что называется “быть в ресурсе”.

Этот чек-лист не только поможет вам подвести итоги года, но и создаст основу для успешного старта в новом году. Помните, что изменения начинаются с маленьких шагов, и вы уже на пути к лучшей версии себя.

Хотите быть в курсе предстоящих офлайн и онлайн проектов и получать предложения первыми и выгодно? Подписывайтесь в удобной соцсети в форме ниже.

Психотерапевт Татьяна Вернер

Запишитесь на консультацию WhatsApp+49 163 63 62 952

Instagram @psywerner

Группа в Telegram @psywerner

www.psywerner.com

“Немножко легче”