БЕЗКОШТОВНИЙ БОНУС ДО УРОКУ

ПЛАН НА РІК

Зошит до уроку «Як змінити своє життя за 1 рік». Роздрукуй, візьми ручку — і за годину в тебе буде свій план.

Мене звати _____

Мій рік: з _____



6 сфер — де ти зараз

1 головна ціль на рік

4 квартали з етапами

52 тижні — по кроку на кожен

ЯК КОРИСТУВАТИСЬ · 5 ХВИЛИН ЧИТАТИ

СПЕРШУ СИСТЕМА, ПОТІМ КРОКИ

Урок дає систему, а робиш ти. Зошит іде в тому ж порядку, що й урок: від «де я зараз» до кроку на цей тиждень.

01 **Колесо життя** · сторінка 3
Оціни 6 сфер від 1 до 10: де ти зараз і де хочеш бути через рік. — 10 ХВ

02 **Одна головна ціль** · сторінка 4
Обери ціль, яка потягне решту. Плюс дві допоміжні — максимум. — 10 ХВ

03 **4 квартали** · сторінка 5
Розбий ціль на 4 етапи: що має бути до кінця кожного кварталу. — 10 ХВ

04 **52 тижні** · сторінка 6
Повісь сторінку на видне місце. Щонеділі — галочка, якщо крок зроблено. — 1 ХВ НА ТИЖДЕНЬ

05 **Огляд у неділю** · сторінка 7
Три питання: що вийшло, що ні, який крок на наступний тиждень. — 15 ХВ

06 **Люди і книги** · сторінка 8
Подивись, хто поруч, і склади полицю на рік — коли буде вільний вечір. — 20 ХВ

РІК — ЦЕ 52 ТИЖНІ

Не чекай 1 січня чи понеділка. Почни з цього тижня — і рахуй свій рік від нього.

НЕ ПРОПУСКАЙ ДВІЧІ

Відома порада про звички: пропустив тиждень — нормально. Двічі поспіль — повертайся до кроку цього тижня.

ОДНЕ, А НЕ ВСЕ

Одна головна ціль і дві допоміжні. Решта сфер — «не погіршувати».

ЩО ТРЕБА — ручка · два кольори · одна година сьогодні · 15 хвилин щонеділі

Той самий план є таблицею Excel «План на рік»: там лічильник тижнів і колесо-діаграма рахуються самі. Обирай, що зручніше, — або веди обидва.

КРОК 1 · ДЕ ТИ ЗАРАЗ

КОЛЕСО ЖИТТЯ

Відомий інструмент коучів. Від центру — 1, до краю — 10. Зафарбуй кожен сектор до своєї оцінки зараз. Іншим кольором обведи, де хочеш бути через рік.



1
«болить щодня»

5
«терпимо»

10
«нічого б не міняв»

Оцінюй своє, а не чуже. Колесо з ямою не котиться: де найнижче — там часто ключ до решти.

СФЕРА	ЗАРАЗ	ЧЕРЕЗ РІК	ЩО ЗМІНИТИ ПЕРШИМ
Гроші й робота дохід, запас, спокій щодо грошей	☐	☐	
Справа і навички чим займаєшся і чи ростеш у цьому	☐	☐	
Голова й мислення настрій, думки, віра в себе	☐	☐	
Стосунки й оточення близькі, друзі, люди поруч	☐	☐	
Знання й книги що читаєш і чого вчишся	☐	☐	
Енергія й здоров'я сон, рух, їжа, сили на день	☐	☐	

КРОК 2 · ОДНА ЦІЛЬ

ОДНА ГОЛОВНА ЦІЛЬ НА РІК

Обери ціль-«доміно»: ту, що потягне інші сфери. Наприклад, здоров'я → більше енергії → більше сил на справу.

було: «хочу бути здоровим» → стало: «бігаю 5 км без зупинки до [дата]»

ГОЛОВНА ЦІЛЬ · ОДНЕ РЕЧЕННЯ

Що саме _____

_____

Як побачу, що вийшло _____

До коли _____

Яку сферу тягне першою — обведи:

Гроші й робота · Справа і навички · Голова й мислення · Стосунки й оточення · Знання й книги · Енергія й здоров'я

ДОПОМІЖНА ЦІЛЬ 1

Що саме _____

Як побачу _____

До коли _____

ДОПОМІЖНА ЦІЛЬ 2

Що саме _____

Як побачу _____

До коли _____

РЕШТА СФЕР — «НЕ ПОГІРШУВАТИ»

Обрати одне — значить чесно сказати «поки ні» всьому іншому. Чому я кажу «поки ні» цього року:

_____

_____

_____

КРОК 3 · 4 КВАРТАЛИ

ЦІЛЬ → 4 ЕТАПИ

Рік великий, квартал — ні. Запиши, що має бути до кінця кожного кварталу. Сірим — приклад для цілі «бігаю 5 км».

КВАРТАЛ 1 | КВАРТАЛ 2 | КВАРТАЛ 3 | КВАРТАЛ 4

Старт мого року **Головна ціль коротко** _____

1

тижні 1–13

приклад: ходьба й легкий біг

Етап _____

_____

Як побачу _____

Звичка _____

З ким / де _____

☐ етап зроблено · дата: _____

2

тижні 14–26

приклад: бігаю 2 км

Етап _____

_____

Як побачу _____

Звичка _____

З ким / де _____

☐ етап зроблено · дата: _____

3

тижні 27–39

приклад: бігаю 3–4 км

Етап _____

_____

Як побачу _____

Звичка _____

З ким / де _____

☐ етап зроблено · дата: _____

4

тижні 40–52

приклад: бігаю 5 км

Етап _____

_____

Як побачу _____

Звичка _____

З ким / де _____

☐ етап зроблено · дата: _____

КРОК 4 · 52 ТИЖНІ

52 ТИЖНІ — 52 ГАЛОЧКИ

Один маленький крок на тиждень. Зробив — постав галочку в неділю. Кожен четвертий тиждень у золотій рамці — день подивитись на місяць цілком.

КВАРТАЛ 1 етап

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐

КВАРТАЛ 2 етап

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐

КВАРТАЛ 3 етап

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐

КВАРТАЛ 4 етап

40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд	☐	☐	☐	☐ огляд

ТИЖНІВ ЗРОБЛЕНО _____ / 52

НЕ ПРОПУСКАЙ ДВІЧІ

Пропустив тиждень — нормально. Не починай рік з нуля: просто повернись до кроку цього тижня. Двох порожніх клітинок поспіль не лишай.

КРОК 5 · ЯК НЕ КИНУТИ

ОГЛЯД ТИЖНЯ В НЕДІЛЮ

15

Найважча частина року — не старт, а березень. Тримає не мотивація, а звичка дивитись на тиждень. 15 хвилин, три питання, один крок далі. Роздрукуй цю сторінку кілька разів або веди огляди в таблиці.

НЕДІЛЯ

тиждень №

дата

крок зроблено?

☐ так ☐ ні

1 Що вийшло

2 Що не вийшло і чому

3 Крок на наступний тиждень

НЕДІЛЯ

тиждень №

дата

крок зроблено?

☐ так ☐ ні

1 Що вийшло

2 Що не вийшло і чому

3 Крок на наступний тиждень

НЕДІЛЯ

тиждень №

дата

крок зроблено?

☐ так ☐ ні

1 Що вийшло

2 Що не вийшло і чому

3 Крок на наступний тиждень

КРОК 6 · ОТОЧЕННЯ

МОЇ 5 ЛЮДЕЙ І ТРИ КОЛА

Відома думка: «ти — середнє п'яти людей поруч» (її приписують Джиму Рону). Це не формула, а привід чесно подивитись навколо. Нікого не треба кидати — коло можна змінити, додаючи.



- впиши імена в їхнє коло
- хто ближче до центру — того більше в твоєму тижні

5 ЛЮДЕЙ, З ЯКИМИ ПРОВОДЖУ НАЙБІЛЬШЕ ЧАСУ

	ІМ'Я	ВІРИТЬ У МЕНЕ?	КОЛО
1		так · ні	1 · 2 · 3
2		так · ні	1 · 2 · 3
3		так · ні	1 · 2 · 3
4		так · ні	1 · 2 · 3
5		так · ні	1 · 2 · 3

Обведи «так» чи «ні» і номер кола.

Кого додати: людина, яка вже робить те, чого я хочу

З ким менше часу: хто знецінює мої кроки

Спільнота за інтересом, куди я піду

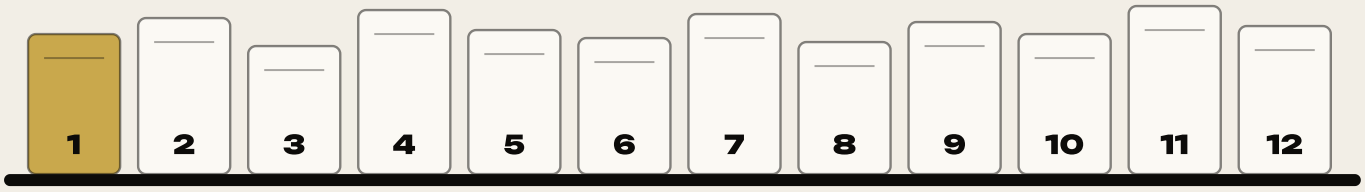
МІЙ КРОК В ОТОЧЕННІ НА ЦЕЙ МІСЯЦЬ

наприклад: одна зустріч з людиною, яка вже робить те, чого я хочу

КРОК 7 · ГОЛОВА

12 КНИГ ЗА РІК

Одна книга на місяць. Чергуй: одна — під твою ціль, одна — для голови. Дочитав — запиши одну думку, яку забираєш собі.



Порахуй чесно це просто ділення: книга на 300 сторінок за місяць — 10 сторінок на день. моя: _____ ÷ 30 = _____ на день

№	НАЗВА І АВТОР	ДЛЯ ЧОГО	ОДНА ДУМКА, ЯКУ ЗАБИРАЮ	✓
01		ціль · голова		☐
02		ціль · голова		☐
03		ціль · голова		☐
04		ціль · голова		☐
05		ціль · голова		☐
06		ціль · голова		☐
07		ціль · голова		☐
08		ціль · голова		☐
09		ціль · голова		☐
10		ціль · голова		☐
11		ціль · голова		☐
12		ціль · голова		☐

ЩО ДАЛІ

РІК ОДНАКОВО МИНЕ. ПИТАННЯ — ДЕ ТИ БУДЕШ ЧЕРЕЗ РІК.

1
Колесо 6 сфер — сьогодні

2
Ціль одним реченням — сьогодні

3
Крок на цей тиждень — у календар

4
Неділя — перший огляд тижня

Сам — можна. Але самому легше кинути: нема кому спитати «ну що, зробив?». Якщо хочеш поруч людей, які теж ростуть, — приходь у клуб.

ВП КЛУБ

ЧЛЕНСЬКА КАРТКА

«ВСЕ ПРОСТО»

- щотижня новий урок на нову тему
- жива сесія щосуботи о 19:00
- підбірки книг
- закритий чат і архів записів

7 $ на місяць



бізнес і гроші · маркетинг і продажі · мислення й психологія · стосунки й оточення · книги й ідеї · енергія і продуктивність

Посилання на клуб — в описі під відео **[посилання]**

І напиши в коментарях під відео свою ціль одним реченням — мені цікаво, яку ти обрав.