Под новый год дистантники подводят итоги уходящего года и пишут планы на будущий. Здесь хороший пример такой работы от Татьяны Макушкиной.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сфера** | **Оценка на конец 2020** | **Состояние на начало года** | **Результат 2020 года** |
| **Что вокруг меня**  *Насколько меня это заряжает жить и работать, заряжает под мои цели* | 8 | Квартира 3 комнатная + кладовая+кабинет.  Рядом: лицей, сад, лесопарк, ТЦ, поликлиники, гос. инфраструктура | У нас появилась мебель в рабочем кабинете |
| Работа, которая нравится | Удалённая работа налажена |
| Я старшая по подъезду, есть консьержка, которой я плачу з\п, чат подъезда, елка |  |
|  | Купили землю, строим дом |
| **Кто вокруг меня (не включая семью)**  *Насколько окружающие меня люди помогают мне двигаться вперёд* | 6 | Лучшие друзья переехали в Санкт-Петербург | Отношения не потеряны. Вместе встречаем НГ |
| Установлено общение с мамами нашего двора | 1. Оказалось, что пользуюсь негласным титулом «успевающей везде супермамы».  2. Отдаю детские вещи, которые нужнее кому-то, дети ходят друг к другу в гости, есть кого попросить о помощи с детьми.  3. Я привлекала ещё 5 мам к регулярной скандинавской ходьбе |
| Отношения на работе с сотрудниками осторожные, спрашивали разрешения на каждый шаг, постоянные жалобы и недовольство | Отношения доверительные. Жалоб нет, критика конструктивная, приходят не с вопросами, а предложениями, слова-паразиты уменьшены минимум вдвое.  1 сотрудник оттачивает управленческое мастерство, обучение всех стратегической точки зрения  Перевод неэффективного сотрудника на вспомогательную роль |
| Отношения с руководителями доверительные и поддерживающие | Новый руководитель |
| Приятельские профессиональные отношения с 1 человеком | Приятельские профессиональные отношения с 2 людьми, которые поддерживают и вдохновляют, кому можно задать вопрос по карьере, развитию. Есть дистанция, с которой не сошла, напарники, которые позволяют развиваться и двигаться вперёд |
| **Семья**  *Насколько окружающие меня близкие люди помогают мне двигаться вперёд* | 8 | Все члены семьи автономны, общение по праздникам | Отношения с родителями стали теплее  Я чаще звоню родителям, прошу это делать детей  Прошу супруга звонить бабушке и маме |
| **Отношения и любовь** | 9 | 1. Автономная семья я+я.  2. У каждого свои дела + общие дела вокруг детей.  3. Чёткое разграничение зон ответственности  4. Есть общий календарь событий | 1. Супруг назначен главой семьи  2. Супруг отметил, что я стала уважительно к нему относиться. Моя цель – подрастить ему крылья  3. Я не позволяю себе обижаться, повышать голос, критиковать (70%)  4. Я встречаю каждый день улыбкой и поцелуем супруга и детей (80%)  5. Я говорю прямо, что я от него хочу, не прошу догадаться. Мы не ругаемся (80%)  6. У нас одинаковое видение в воспитания детей, потому что мы это обсуждаем. Если я с чем-то не согласна моё мнение остаётся при мне (60% случаев)  7. Планы на день\неделю обсуждаются, обиды и недосказанность ушли (80%)  8. Я спокойна (70%)  9. Если вижу, что супруг устал, помогаю, подстраховываю, беру детей на себя. Работает в обе стороны (70%)  10. Я не перебиваю и держу лицо (60%) |
| **Дети** | 7 | Дети главные в семье: позволяют себе не слушаться, требуют помощи, жестами и мимикой показывают, что им надо и родители всё сразу поняли и побежали исполнять.  «Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не орало и двигалось в нужную родителям сторону» | **1.** Я не кричу на детей (70%)  **2.** Я не обижаюсь на детей (90%)  **3.** У детей выстроен формат:  Появились следующие правила:  А. обувь в прихожей не валяется, а стоит на месте (100%)  Б. из-за обеденного стола не выходим, пока не поели (60%)  В. утренний ритуал (проснулся, убрал кровать, переоделся, попил воды, для дочки – попросить, чтобы причесали) (80%)  Г. мама не повторяет по 2-3 раза (60%)  **4.** Каждое утро (или по возвращению домой) дети приветствуют меня с супругом с улыбкой (90%) |
| **Здоровье**  *Насколько я здорова, спортивна, энергична. Насколько здоровья хватает для всех моих целей и задач?* | 9 | 1. Я просыпаюсь в 7-8, ложиться могу после полуночи. Иногда работаю до полуночи  2. Иногда хожу в тренажёрный зал  3. Я ем сладкое  4. Отказ от молочного  5. Минимизация глютена  6. 2-3 литра воды в день  7. 67 кг  8. Считаю себя достаточно энергичной | 1. Я просыпаюсь в 5:00 каждый день без будильника (90%)  2. Я бегаю по утрам минимум 3 раза в неделю (70%)  3. Минимум раз в неделю скандинавская ходьба 7-10 км (90%)  4. Минимум раз в неделю силовые упражнения (70%)  5. Отказ от сладкого (70%)  6. Ложусь спать в 22 (95%)  7. 3 подхода по 10 отжиманий |
| **Красота** | 7 | 1. Нет фокуса на себя | 1. Обновление гардероба, работа со стилистом  2. Регулярный маникюр\педикюр (70%\10%)  3. Регулярные уходовые процедуры с волосами. Волосы всегда ухожены (80%)  4. Моя осанка стала ровнее, спина сильнее (70%)  5. На лице надета улыбка (70%)  6. Держусь статусно только осознанно, неосознанно опускаюсь. Общий результат 60%.  7. Речь чистая, тезисная, без просторечия и слов паразитов (70%) |
| **Отдых и энергия** | 8 | Как я могу отдыхать, если ещё всё не сделано?!  В отпуске работаю | **1**. Отдых – стратегическое дело, позволяющее поддерживать уровень своей энергии  А. Каждый час  Б. Каждый день  В. Каждый квартал  **2.** Я знаю, как вернуть ресурсное состояние:  А. АТ  Б. Улыбка и осанка  В. Попрыгать или поприседать  Г. «Каждый день и во всех отношениях я становлюсь лучше и лучше»  Д. Ледяной душ по утрам  Е. Чтение минимум раз в неделю минимум 50 страниц  Ж. Перерывы регулярные  **3.** Я научилась рисовать |
| **Деньги**  *Достаточно ли денег на мои проекты* | 7 | 1. Зарплата достойная, тем не менее её недостаточно. Деньги уходят в никуда | 1. Повышение моей зарплаты в компании одно из самых высоких в % выражении (среди тех, у кого должность не изменилась)  2. Начало ведения домашнего бюджета |
| **Карьера, статус, успех**  *Достаточен ли статус под мои цели* | 7 | 1. Хорошая должность директора департамента в Финской крупной компании | 1. Премия «Конкурентные закупки-2020»  2. Превышение показателя по экономии на 50-100%  3. Сплочённая команда, которая не жалуется, предлагает, сами приходят с решениями.  4. Уровень удовлетворённости внутренних клиентов отдела закупок вырос с 0 в 2019 до +29 в 2020 |
| **Хобби, увлечения, яркость жизни** | 8 | 1. Времени на хобби не было | 1. Научилась рисовать акварелью, маслом, гуашью  2. Создана группа любителей скандинавской ходьбы |
| **Развиваю себя, вложения на перспективу** | 9 | 1. 3 высших образования  2. Много курсов повышения профессиональной квалификации | 1. Закончила MBA  2. Прошла 5 курсов в корпоративной академии |
| **Духовность**  *Если человек понимает «зачем», то он выдержит и любое «как». Есть ли в вашей жизни смысл, поиск чего-то большего, чем человек сам по себе. Ради кого и чего живём* | 5 | 1. Непонятно. Цели краткосрочные | 1. Мне нравятся люди, я дарю им энергичный настрой и позитив  2. Я нахожу всегда то, чему можно порадоваться и поблагодарить |
| **Хозяин своего времени** | 8 | 1. Время найти на свои планы сложно  2. Мало время на семью, слишком много времени на работу | 1. Можно найти время на свои планы |

**Планы на будущее**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сфера** | **План 2021** | **План 2025** | **План 2030** |
| **Что вокруг меня**  *Насколько меня это заряжает жить и работать, заряжает под мои цели* | Довести ремонт в квартире до финала 100%:  а. Доделать кабинет  б. Определить второе нормальное рабочее место  в. Доделать стол в детской  г. Сделать ремонт ванной и туалета | Найти квартиру (min. 3 комнатную, с 2 кабинетами) ближе к сильной школе в хорошем районе | Квартира полностью комфортна для всех членов семьи |
| Оставить формат удалённой работы | Определиться, хочу ли продолжать работать в корпоративной структуре | Работа приносит гордость за приносимый результат |
| Поставить видеонаблюдение в подъезде. Повысить з\п консьержке. Передать бразды правления другому жителю |  |  |
| Ввести дом в эксплуатацию. Следующий НГ встретить в новом доме | Ухоженная дача с мангальной зоной, домом на дереве, хорошей спортплощадкой | При необходимости купить\построить дом побольше |
| **Кто вокруг меня (не включая семью)**  *Насколько окружающие меня люди помогают мне двигаться вперёд* | Найти близких по духу людей поближе для более частых встреч семьёй нежели раз в год | Есть близкие друзья |  |
| Ещё больше взбаламутить болотце. Показать больше возможностей, не смотря на наличие маленьких\нескольких детей.  Повысить эффективность кооперации | При необходимости сформировать приятельский круг мам для детей |  |
| 1. Я уверена в своей команде, могу делегировать, контроль минимальный.  2. Продвижение минимум 1 сотрудника  3. Поиск нового Fleet Manager в команду  4. Поиск нового ассистента в команду | Сильная, надёжная команда, в которой я уверена |  |
| Улучшить отношения с главным бухгалтером и финансовым директором либо сменить работу | Отношения с руководителем движут меня вперёд |  |
| Расширить сеть профессиональных контактов | Я известна в профессиональных кругах |  |
| **Семья**  *Насколько окружающие меня близкие люди помогают мне двигаться вперёд* | 1. Звонить маме и папе минимум раз в день  2. Звонить свекрови и бабушке супруга минимум раз в неделю  3. Встречаться\звонить двоюродному брату супруга минимум раз в месяц  4. Видимся с родителями и родственниками с каждой из сторон минимум 4 раза в год. | У меня крепкая и надёжная семья с доверительными отношениями между членами семьи |  |
| **Отношения и любовь** | 1. Решение супруга не оспаривается, а выполняется  2. Супруг развил свои проекты. Я горжусь супругом  3. Я не позволяю себе обижаться, повышать голос, критиковать (90%)  4. Я встречаю каждый день улыбкой и поцелуем супруга и детей (80%)  5. Я говорю прямо, что я от него хочу, не прошу догадаться. Мы не ругаемся (95%)  6. У нас одинаковое видение в воспитания детей, потому что мы это обсуждаем. Если я с чем-то не согласна моё мнение остаётся при мне (90% случаев)  7. Планы на день\неделю обсуждаются, обиды и недосказанность ушли (95%)  8. Я спокойна (95%)  9. Если вижу, что супруг устал, помогаю, подстраховываю, беру детей на себя. Работает в обе стороны (100%)  10. Я не перебиваю и держу лицо (90%)  11. У нас общие планы и видение развития наших отношений  12. У нас регулярные семейные мероприятия (минимум раз в месяц)  13. У нас минимум раз в 2 месяца мероприятия вдвоём без детей  14. Нахожу время вечером обсудить прошедший день | Семья «МЫ»  Я достойная жена успешного мужчины |  |
| **Дети** | **1.** Я не кричу на детей (95%)  **2.** Я не обижаюсь на детей (90%)  **3.** У детей выстроен формат:  Появились следующие правила:  А. обувь в прихожей не валяется, а стоит на месте (100%)  Б. из-за обеденного стола не выходим, пока не поели (100%)  В. утренний ритуал (проснулся, убрал кровать, переоделся, попил воды, для дочки – попросить, чтобы причесали) (95%)  Г. мама не повторяет по 2-3 раза (90%)  **4.** Каждое утро (или по возвращению домой) дети приветствуют меня с супругом с улыбкой (100%)  5. У детей есть свой список обязанностей по дому  6. Планирование ещё одного ребенка | 1. Отношения с детьми открытые  2. Уважение друг к другу  3. Дети мотивированны на развитие и достижение результата  4. Детям интересно учиться  5. Список домашних дел максимально широкий | 1. У детей есть план жизни  2. Отношения с детьми тёплые  3. Дети – единомышленники и партнёры |
| **Здоровье**  *Насколько я здорова, спортивна, энергична. Насколько здоровья хватает для всех моих целей и задач?* | 1. Я просыпаюсь в 5:00 каждый день без будильника (90%)  2. Я бегаю по утрам минимум 3 раза в неделю (90%)  3. Минимум раз в неделю скандинавская ходьба 7-10 км (90%)  4. Минимум раз в неделю силовые упражнения (90%)  5. Отказ от сладкого (90%)  6. Ложусь спать в 22 (95%)  7. Вес 63 кг (-15 кг)  8. 3 подхода по 20 отжиманий  9. Решить вопрос с капой  10. Пройти обследование организма  11. Регулярные походы к стоматологу для чистки зубов (2 раза в год) | 1. Спорт – неотъемлемая часть жизни, подтягиваю супруга и детей  2. Регулярный осмотр врачами, поддержание и профилактика заболеваний  3. Я здорова  4. Максимальный вес 65 кг | 1. Я здорова  2. Максимальный вес 65 кг |
| **Красота** | 1. Поддерживаю гардероб в достойном виде. При необходимости сразу покупаю требуемые вещи  2. Регулярный маникюр\педикюр (100%\80%)  3. Регулярные уходовые процедуры с волосами. Волосы всегда ухожены (100%)  4. Моя осанка ровная, Спина сильная (90%)  5. На лице надета улыбка (90%)  6. Держусь статусно всегда, это образ жизни (90%)  7. Речь чистая, тезисная, без просторечия и слов паразитов (90%)  8. Регулярно пользуюсь тейпами для лица и тела  9. Массаж минимум раз в неделю лица и тела | 1. Регулярно пользуюсь помощью специалистов по сохранению красоты, тейпами, массажем и прочими современными достижениями  2. Я ухожена и красива  3. Осанка ровная | Выгляжу на 35, как сейчас)) |
| **Отдых и энергия** | 1. Правильный отдых – неотъемлемая часть моей жизни  2. Я умею переключаться между работой и отдыхом, умею перегружать голову | 1. У меня высокий уровень энергии | 1. Умею поддерживать достаточный уровень энергии  2. Отдых нужен лишь для восполнения сил |
| **Деньги**  *Достаточно ли денег на мои проекты* | 1. Создание подушки безопасности в размере 50% годовых минимальных трат  2. Запуск нового профессионального проекта приносит чистую прибыль 100 тыс. руб. ежемесячно  3. Организация плана пассивного дохода | 1. Подушка безопасности на 1 год  2. Сформирован надёжный пассивный доход (пенсионные накопления)  3. Сформирован план на финансирование обучения детей | 1. Крепкая финансовая база, позволяющая обеспечить как минимум текущий уровень жизни  2. Есть возможность обучать детей в ведущих мировых ВУЗах |
| **Карьера, статус, успех**  *Достаточен ли статус под мои цели* | 1. Определить дальнейшее направление развитие. Преодоление «стеклянного потолка»  2. Создать амбициозный проект  3. Мои манеры безупречны, речь чистая  4. Супруг запустил свой проект | 1. У супруга прибыльный проект |  |
| **Хобби, увлечения, яркость жизни** | 1. Научиться играть на пианино  2. Научиться рисовать с натуры | 1. Хобби – часть жизни | 1. Хобби – часть жизни |
| **Развиваю себя, вложения на перспективу** | 1. Определить направление дальнейшего обучения | 1. Непрерывное обучение | 1. Непрерывное обучение |
| **Духовность**  *Если человек понимает «зачем», то он выдержит и любое «как». Есть ли в вашей жизни смысл, поиск чего-то большего, чем человек сам по себе. Ради кого и чего живём* | 1. Количества пользы людям увеличивается  2. Проект жизни оформлен до конца середины 2021 года | 1. Проект жизни реализуется  2. Глобализация проекта жизни | 1. Последователи найдены |
| **Хозяин своего времени** | 1. Я могу найти достаточное количество времени на все свои сферы жизни | 1. Я могу найти достаточное количество времени на все свои сферы жизни | 1. Я могу найти достаточное количество времени на все свои сферы жизни |