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 зренияПеревод 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 теплееЯ чаще звоню родителям, прошу это делать детейПрошу 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 ответственности4. Есть общий календарь событий | 1. Супруг назначен главой семьи2. Супруг отметил, что я стала уважительно к нему относиться. Моя цель – подрастить ему крылья3. 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 полуночи2. Иногда хожу в тренажёрный зал3. Я ем сладкое4. Отказ от молочного5. Минимизация глютена6. 2-3 литра воды в день7. 67 кг8. 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 стилистом2. 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 энергииА. Каждый часБ. Каждый деньВ. Каждый квартал**2.** Я знаю, как вернуть ресурсное состояние:А. АТБ. Улыбка и осанкаВ. Попрыгать или поприседатьГ. «Каждый день и во всех отношениях я становлюсь лучше и лучше»Д. Ледяной душ по утрамЕ. Чтение минимум раз в неделю минимум 50 страницЖ. 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, гуашью2. Создана группа любителей скандинавской ходьбы |
| **Развиваю себя, вложения на перспективу** | 9 | 1. 3 высших образования2. Много курсов повышения профессиональной квалификации | 1. Закончила MBA2. 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 позитив2. Я нахожу всегда то, чему можно порадоваться и поблагодарить |
| **Хозяин своего времени** | 8 | 1. Время найти на свои планы сложно2. 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 кабинетб. Определить второе нормальное рабочее местов. Доделать стол в детскойг. 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 сотрудника3. Поиск нового Fleet Manager в команду4. 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 день2. Звонить свекрови и бабушке супруга минимум раз в неделю3. Встречаться\звонить двоюродному брату супруга минимум раз в месяц4. 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 выполняется2. Супруг развил свои проекты. Я горжусь супругом3. 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 отношений12. У нас регулярные семейные мероприятия (минимум раз в месяц)13. У нас минимум раз в 2 месяца мероприятия вдвоём без детей14. 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 дому6. Планирование ещё одного ребенка | 1. Отношения с детьми открытые2. Уважение друг к другу3. Дети мотивированны на развитие и достижение результата4. Детям интересно учиться5. Список домашних дел максимально широкий | 1. У детей есть план жизни2. Отношения с детьми тёплые3. 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 отжиманий9. Решить вопрос с капой10. Пройти обследование организма11. Регулярные походы к стоматологу для чистки зубов (2 раза в год) | 1. Спорт – неотъемлемая часть жизни, подтягиваю супруга и детей2. Регулярный осмотр врачами, поддержание и профилактика заболеваний3. Я здорова4. Максимальный вес 65 кг | 1. Я здорова2. Максимальный вес 65 кг |
| **Красота** | 1. Поддерживаю гардероб в достойном виде. При необходимости сразу покупаю требуемые вещи2. 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 тела9. Массаж минимум раз в неделю лица и тела | 1. Регулярно пользуюсь помощью специалистов по сохранению красоты, тейпами, массажем и прочими современными достижениями2. Я ухожена и красива3. Осанка ровная | Выгляжу на 35, как сейчас)) |
| **Отдых и энергия** | 1. Правильный отдых – неотъемлемая часть моей жизни2. Я умею переключаться между работой и отдыхом, умею перегружать голову | 1. У меня высокий уровень энергии | 1. Умею поддерживать достаточный уровень энергии2. Отдых нужен лишь для восполнения сил |
| **Деньги***Достаточно ли денег на мои проекты* | 1. Создание подушки безопасности в размере 50% годовых минимальных трат2. Запуск нового профессионального проекта приносит чистую прибыль 100 тыс. руб. ежемесячно3. Организация плана пассивного дохода | 1. Подушка безопасности на 1 год2. Сформирован надёжный пассивный доход (пенсионные накопления)3. Сформирован план на финансирование обучения детей | 1. Крепкая финансовая база, позволяющая обеспечить как минимум текущий уровень жизни2. 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 проект3. Мои манеры безупречны, речь чистая4. Супруг запустил свой проект | 1. У супруга прибыльный проект |  |
| **Хобби, увлечения, яркость жизни** | 1. Научиться играть на пианино2. 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 увеличивается2. Проект жизни оформлен до конца середины 2021 года | 1. Проект жизни реализуется2. 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 |