|  |  |
| --- | --- |
|  | 2023 |
| 1. Экономика | 6 баллов |
| 1. Любовные отношения | 8 баллов |
| 1. Образование | 9 баллов |
| 1. Воспитание детей | 5 баллов |
| 1. Творчество | 0 баллов |
| 1. Здоровье | 9 баллов |
| 1. Внешний вид | 9 баллов |
| 1. Отношения с окружающими, дружба | 9 баллов |
| 1. Работа | 7 баллов |
| 1. Отдых | 4 балла |
| 1. Хобби | 0 баллов |
| 1. Личностный рост | 3 балла |

**Экономическая**

составляющая моей жизни для меня очень важна, потому что я воспитываю ребенка одна и хочу делать это на достойном уровне. Обеспечивать ребенка вкусной едой, хорошей одеждой, интересными развлечениями и в дальнейшем достойным образованием.

6 баллов поставила потому, что хочу получать более высокую зарплату при смене работы и профессии в целом.

Что можно сделать лучше: окончить обучение, найти достойную работу, продолжать расти как профессионал.

**Любовные отношения**

меня вполне устраивает моя личная жизнь. Единственное, что хочется подправить, так это видеться почаще. Но мы к этому идем ;).

**Образование**

У меня уже есть первое высшее. Я преподаватель английского языка. У меня есть опыт работы в команде и управления людьми. Я бывший предприниматель. На данный момент обучаюсь фронтэнд разработке и считаю, что в общем у меня неплохо получается.

Что можно улучшить: в идеале уделять больше времени, что физически не возможно, так как я имею основную работу. Развить навык лучшего усвоения информации. Может быть пройти тренинг на эту тему.

**Воспитание детей**

Это мой больной вопрос. Как говорится родителей и детей не выбирают… Я считаю себя хорошей мамой с одной стороны. Мой ребенок чист, сыт, обеспечен всем необходимым, и даже балован. Но я корю себя за то, что провожу очень много времени за работой и обучением, что не могу как те мамы, которые не работают, учить уроки с ребенком или чаще гулять. Часть уроков пришлось делегировать репетитору, так как мое время и психическое здоровье мне дороже. Гуляем мы редко, даже если погода хорошая…

Что можно улучшить: даже не знаю… найти какой-то баланс и урезать часы работы? Тогда я буду меньше получать, что неприемлемо! Урезать часы проведенные за обучением? Нет! Иначе я не закончу никогда и в итоге просто брошу. Уже был такой опыт, когда я выбрала проводить время в кайф с ребенком на прогулках и отстала по домашкам и тогда просто этот стрэсс и завал съели меня…

**Творчество**

Поставила 0 баллов, потому что меня не парит его отсутствие в моей жизни и, если это не приносит доход или развитие я считаю это пустой тратой времени. Я раньше рисовала и знаю сколько нужно на это времени, лучше я потрачу его на обучение новым навыкам, которые принесут мне доход в дальнейшем.

**Здоровье**

Поставила 9 баллов потому, что есть недочеты. Есть моменты, которые нужно подлечить и есть процедуры, которые я хочу сделать. Это в основном бьюти процедуры.

Что можно улучшить: смотреть за тем что я ем и уделять больше времени спорту. По поводу бьюти процедур, выделить средства и время съездить за 250 км провести эти процедуры ☺ Еще дисциплинировать себя пить витамины регулярно.

**Внешний вид**

Поставила 9 баллов потому, что считаю себя достаточно привлекательной. Мне не хочется красить волосы, качать губы, наращивать ресницы, считаю это полной фигней. Единственное что меня парит это мой вес, как только я забрасываю спорт я быстро набираю и потом тяжело скидываю. Сейчас мой вес так же в норме и я чувствую себя прекрасно физически и морально.

Что можно улучшить: чаще посещать спорт зал и бывать на свежем воздухе.

**Отношения с окружающими и дружба**

У меня есть трое человек двое из которых очень добродушные. Мне нравится общение с этими девочками просто так, по-женски поболтать. А вот с третьей мне нравится общение так как она психолог и мы можем обсудить какие-то моменты в плане воспитания детей или личное. Я сама по себе люблю поговорить, но чтоб прям очень близких подруг у меня нет и меня это не парит совсем. Мне есть чем заняться и времени на скуку нет. Улучшать ничего не хочу ☺

**Работа**

Поставила 7 баллов потому, что устала заниматься одним и тем же. Разговаривать каждый день по 8 часов до хрипоты.

Что можно улучшить: сменить профессию. Я сейчас на пути к этому!

**Отдых**

Поставила 4 балла потому, что эта сфера у меня страдает. Я хочу просто читать книги или смотреть видео по психологии отношений, но у меня не хватает сил на это. Все силы уходят на работу и обучение. Остальной ресурс распределяется на спорт воспитание ребенка и быт(очень мало этим занимаюсь, делегировала маме, благо она не против☺)

Что можно улучшить: Делать частые смен обстановки, выделять больше времени нас себя чтобы быть в ресурсе. Честно говоря я даже ногти стригу чуть ли не на ходу ☺ очень мало времени остается на себя. Только мини отпуска спасают, но часто позволить их себе не могу в ущерб работе и обучению.

**Хобби и личностный рост**

Отсутствие хобби, так же, как и творчества меня не парит, пустая трата времени. Так как я делаю то, что мне нравится, когда улучаю минутки для этого: чтение книг, прогулки с ребенком или просто сама по себе, просмотр смешного сериальчика и тд

Личностный рост, единственное чего хочется, больше читать или смотреть про психологию отношений, мне очень нравится эта тема и она мне очень откликается после неудачного брака.

Что можно улучшить: есть одна мечта, масштабировать свой проект по обучению английскому языку через платформу. По крайней мере попробовать это сделать. Хочу заняться этим в перспективе когда отучусь и стану фронтэнд разработчиком. Не хочу распылять свой ресурс так как его и так мало на какие-либо другие активности. Хочу чтобы в будущем это стало моим дополнительным доходом (пассивным). Для этого мне нужен человек, который поможет стартануть. Возьмет буквально за ручку и скажет делай так и вот так и всё получится. Где такого найти пока не знаю ☺

Отвечаю на вопросы

1. Какая сфера для тебя важнее всего?

Сложно сказать, что важнее. Все сферы важны каждая по не многу. На данный момент обучение мое и ребенка. Потом заработок и потом уже все остальное.

1. Какого результата в ней ты хочешь добиться?

Результатом моего обучения будет хорошо оплачиваемая работа, что даст мне больше возможностей для передвижения и финансовой свободы (я хочу накопить на квартиру)

1. Как ты это узнаешь?

Как только увижу материальные результаты.

1. Что это тебе даст?

Больше возможностей завязанных на финансах (путешествия квартира качественное образование)

1. От чего придется отказаться?

Возможно сократить время для ничего неделания. Отказаться от привычки быть домоседом и стать более мобильной. Избавиться от страха и паники при одной мысли о переезде куда-нибудь ☺

1. Как это повлияет на другие сферы жизни?

Единственное на что может повлиять мой переезд, так это моя личная жизнь и отношения с партнером. Я понимаю, что отношения на расстоянии – это уже не отношения и поэтому пока не хочу думать об этом, буду решать проблему по мере её поступления.

1. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1?

В плане обучения только восприятие информации я бы хотела улучшить, в плане финансов, более высокий и достойный меня доход ☺

1. Какие свои сильные стороны ты можешь применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?

Смекалка, ум, пытливость, усидчивость – это для учебы. Сосредоточенность – для работы.

1. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

В школе есть наставники и есть интернет☺

Шаги для достижения цели

1. Упорный труд + практика = трудоустройство и хороший доход.
2. Время – время для того чтобы реорганизовать свою жизнь и привести к более качественному формату. Только время. Остальное приложится. Сначала повысится доход потом откроются другие возможности. Все преграды в голове, а не решаемых и безвыходных ситуаций нет.