

# 100 вопросов для выбора важных целей

*+ практическая пошаговая инструкция*

Николай Воробьёв

<http://soedinennost.com/>

2015

## Что это

Инструкция «100 вопросов для выбора важных целей» — это инструмент, с помощью которого ты можешь досконально оценить свою жизнь по всем важным областям, для того, чтобы чётко понять, какие области твоей жизни нуждаются в твоей проработке, куда тебе двигаться и какие цели самые важные и в каких областях их стоит поставить.

Набор из 14 областей взят из тренинга «Продуктивность» Николая Воробьёва.

## Когда использовать

Эта система рекомендуется к использованию не реже одного раза в год, для того, чтобы подвести итоги прошедшего года и поставить цели на год наступающий.

Если ты получил эту систему не в декабре-январе, а в любой другой месяц, то тебе не нужно ждать конца года, используй её сразу же.

## Как использовать

Ты будешь отвечать на вопросы. При ответах на вопросы обращай, пожалуйста, внимание на своё состояние. Если ты чувствуешь дискомфорт или любые нежелательные эмоции при ответе на вопрос, это может означать, что ты испытываешь недостаточность в этой области, и тебе необходимо обратить на эту область особое внимание. Отметь вопрос, который тронул тебя, и учитывай это при оценке всей области в целом.

## Начало

Возьми ручку и бумагу. Чтобы начать, тебе надо настроить мозг думать в нужном направлении.

Ответь на эти **четыре базовых вопроса** о прошедших 12 месяцах твоей жизни:

1. Что пошло хорошо?
2. Что пошло не очень хорошо?
3. Где я старался?

#### 4. Где я недостаточно старался?

Пока что тебе не нужно сильно погружаться в детали. Это упражнение позволяет сделать первый проход по своей жизни.

Я трачу хотя бы несколько минут на мозговой шторм, отвечая на эти вопросы. Как только у меня есть хотя бы 10 ответов, я двигаюсь дальше.

## Конкретизация: твоя сегодняшняя реальность

Настало время конкретики. Для каждой из 14 областей жизни мы составим подробный отчёт, включающий оценки этой области и любую связанную с ней информацию или метрики.

Например, в области «Карьера и работа» ты оценишь свою текущую карьеру, твоё положение внутри компании, твои возможности и твою радость от того, что ты делаешь.

В области «Место и собственность» ты оценишь то, где ты живёшь, качество твоего дома, количество вещей, которые у тебя есть (слишком много или слишком мало?) и твою мобильность.

Чтобы сделать это, ты можешь создать mind map с узлом вроде «Картина жизни — лето 20xx года» в центре и четырнадцатью ветками-областями.

Для каждой области напиши:

- **подробные** ответы на каждый из четырёх базовых вопросов
- абзац текста с твоими мыслями по этой области жизни
- прогресс по достижению целей
- полностью достигнутые цели
- важные события за прошлый год
- твои результаты за прошедший год
- неудачи
- другие метрики жизни, например доход, качество отношений, количество жертвований и т.д.
- твой общий рейтинг для этой области — от 1 (ужасно) до 10 (идеально)

Когда ты штурмуешь каждую из этих областей, ты можешь менять то, что написал раньше. Когда делаешь одну область, часто возникают идеи и планы из другой области. Когда такое происходит, быстро записывай это на отдельном листе и продолжай текущую задачу.

Можешь использовать следующие вопросы.

## Мировоззрение и предназначение

- Есть ли у тебя чувство предназначения и направления в жизни?
- Какова твоя жизненная философия?
- Каковы твои фундаментальные цели, убеждения и ценности?
- Как ты хочешь чтобы поменялся мир к тому моменту, как ты умрёшь?
- В каком месте своего жизненного пути ты сейчас находишься?
- Чего ты хочешь от жизни?
- Что для тебя самое главное?

## Вклад и влияние

- Как ты создаёшь ценность в мире?
- Сколько денег ты пожертвовал за прошедший год? Кому они пошли? Создали ли они максимально возможное влияние?
- Какой ещё вклад в этот мир ты сделал за прошедший год?
- Какой вклад ты мог бы сделать, но не сделал?
- Берёшь ли ты ответственность за своё влияние на экологию в мире?

## Место и собственность

- Где ты живёшь?
- Где твой дом?
- Где ты в мире?
- Какова твоя ситуация с жильём?
- Сколько у тебя вещей?
- Сколько лишних вещей?
- Чего из вещей не хватает?

- Какова примерная стоимость всей твоей собственности?
- Какие у тебя игрушки?
- Есть ли в твоих вещах порядок?

## Деньги и финансы

- Есть ли у тебя сбережения? Как много?
- Каково состояние твоих активов и инвестиций?
- Знаешь ли ты, где тратить деньги?
- Есть ли у тебя бюджет?
- Каков твой годовой бюджет?
- Знаешь ли ты, куда уходят твои деньги?
- Организованы ли твои финансы?
- Есть ли у тебя долги?

## Карьера и работа

- Как ты делаешь деньги?
- Что ты делаешь?
- Любишь ли ты свою работу?
- Вовлечён ли ты в свою работу?
- Насколько много ты общаешься с другими специалистами в своей области?

## Здоровье и фитнес

- Что ты обычно ешь?
- Ты обычно чувствуешь себя уставшим или бодрым?
- Часто ли ты болеешь?
- Занимаешься ли ты спортом?
- Сколько ты в среднем спишь?
- Сколько ты вешишь?
- Какой у тебя пульс в состоянии покоя?
- Насколько часто ты ешь фаст-фуд?
- Готовишь ли дома здоровые блюда?
- Исследовал ли ты, какая еда здоровая и полезная?

- Каковы твои источники информации о здоровье?

## Знания и образование

- Сколько времени ты посвящаешь изучению новых вещей?
- Сколько ты прочитал за прошедший год?
- Какое у тебя образование?
- Какие таланты и способности ты открыл в себе за последнее время?

## Коммуникация

- Сколько ты написал за прошедший год?
- Обсуждаешь ли ты спорные темы с другими?
- Делаешь ли ты презентации для друзей или коллег?
- Ты стоишь на своём или открыт для дискуссии?
- Есть ли у тебя влияние и статус в твоих социальных кругах? В обществе в целом?

## Близкие отношения

- Есть ли у тебя отношения?
- Как они тебе?
- Насколько много ты знаешь о другом человеке?
- Знаете ли вы потребности и желания друг друга?
- Счастлив ли ты в этих отношениях? Делаешь ли ты своего партнёра счастливым?

## Социальная жизнь и семья

- Как дела в твоей семье?
- Каковы отношения внутри твоей семьи?
- Сколько у тебя близких друзей?
- Как много приятелей?
- В каких клубах или организациях ты состоишь?
- Хороший ли ты друг?

## Эмоции

- Как ты чувствуешь себя по жизни?
- Ты в целом оптимистичен или пессимистичен?
- Ты в целом позитивен или негативен?
- Осознаёшь ли ты обычно своё текущее эмоциональное состояние?
- Быстро ли ты замечаешь, как твои эмоции влияют на твои мысли, действия и решения?
- Делаешь ли ты какую-либо регулярную медитативную практику?

## Качества и целостность

Оцени себя в следующем:

- Участие
- Целостность
- Сопереживание
- Честь
- Дисциплина
- Осознанность
- Коммуникативные навыки
- Ответственность
- Сфокусированность
- Аутентичность
- Уверенность
- Целеустремлённость
- Эффективность
- другие

## Продуктивность и организованность

- Какие системы продуктивности ты используешь?
- Насколько хорошо они работают?
- Организована ли твоя жизнь?
- Какие у тебя есть ежедневные рутины?

- Чувствуешь ли ты, что ты слишком усложняешь жизнь, и она требует упрощения?

## Творчество и приключения

- Испытываешь ли ты то, что хотел бы испытывать в жизни?
- Что весёлого ты делал в последнее время?
- Что творческого ты делал в последнее время?
- Какие твои хобби?
- Как ты отдыхаешь?

Весь процесс может занять несколько часов. После того, как ты сделал первый проход, я рекомендую сделать второй, чтобы дописать вещи, которые ты неизбежно упустил.

Как результат ты получаешь массивный mind map с полной картиной твоей текущей жизни.

## Взгляд в будущее

Когда ты удовлетворён своим осознанием текущего состояния жизни, можешь переходить к планированию:

1. Сделай ещё один проход по вопросам и областям своей жизни
2. Выбери те, которыми ты не удовлетворён или меньше всего удовлетворён
3. Ответь на те же самые вопросы, но не из позиции «как есть сейчас», а исходя из того, как бы ты хотел, чтобы у тебя обстояли дела с этим вопросом
4. Из полученных целей ты можешь выбрать те, которые «резонируют» в тебе сильнее всего

Удачи в новом году твоей жизни!

Николай Воробьёв, 2015