

ife2.0 Карта пересборки себя

Анализ прошлого, настоящего и будущего

АНАЛИЗ ПРОШЛОГО

1. Как вы оцените по 10-бальной системе удовлетворенности ваши действия за 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису)? Ответьте на вопрос: «Почему именно такую оценку вы поставили?»

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Причины именно такой оценки:

2. Что и того, что вы делали за последние 1-3 года приносило радость и удовлетворение, а что отнимало силы и энергию (в общем и в том числе в части подготовки к кризису):

| Приносило радость и удовлетворение | Отнимало силы и энергию |
|------------------------------------|-------------------------|
| Ключевые события | Ключевые события |

3. Как эффективно вы распределяли свои ресурсы за последние 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису)?

| На что тратили мало времени | На что тратили достаточно времени | На что тратили слишком много времени |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| | | |

4. Сделайте анализ своих 5 Ключевых Достижений-удач за последние 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису):

| Достижение - успех | В чем причина успеха |
|--------------------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

5. Сделайте анализ своих 5 Ключевых НЕУДАЧ за последние 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису):

| Неудача | В чем причина неудач |
|---------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

6. Что есть общего в причинах УДАЧ и НЕУДАЧ? Выберите из множества разных проанализированных факторов (победы, поражения, причины и прочее) ключевой паттерн-направление, стоящий иногда за всеми этими победами и поражениями.

| Что помогало | Что мешало |
|--------------|------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

7. Составьте Чек-лист Успеха - УРОК: Что на основании полученного опыта Вы будете делать дальше, а что не будете, чтобы быть эффективным.

| Буду делать, чтобы быть эффективным | Не буду делать, чтобы быть эффективным |
|-------------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

8. 3 совета. Если бы у вас была возможность дать себе в прошлом 3 совета (исходя из приобретенного опыта), какие 3 совета вы бы себе дали?

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС

1. Напишите в 5 СЛОВАХ (реально 5 слов - 1 слово в ячейке) ответ на вопрос - КТО Я? Старайтесь писать то, что приходит в голову. На все задание - 1,5 минуты.

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

АНАЛИЗ НАСТОЯЩЕГО

2. Напишите ответы на следующие вопросы:

| Вопрос | Ответ |
|--|-------|
| Есть ли у меня четко сформулированные цели? | |
| Делаю ли в все возможное, чтобы получить прогресс в достижении цели? | |
| Далеко ли в свою жизнь счастливей? | |
| Строю ли в позитивные изменения? | |
| Какие мои главные смыслы? | |
| Вовлечен ли в полностью в свои цели? | |
| Знаете ли вы ответ на вопрос: Что мне сделать, чтобы стать лучшим партнером, родителем, супругом, руководителем? | |

Бэклог

| Направление | Финансовая цель | Здоровье и физическое состояние | Материальная цель (квартира, машина...) | Семья, друзья и личные взаимоотношения | Бизнес и/или карьера | Приобретение знаний и навыков | Путешествия и отдых | Личностное и духовное развитие (не навыки) | Социальная вовлеченность и участие в жизни общества |
|-------------|-----------------|---------------------------------|---|--|----------------------|-------------------------------|---------------------|--|---|
| Задачи | | | | | | | | | |

Спринт

| Направление | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
| Финансовая цель | | | | | | | | | | | | |
| Здоровье и физическое состояние | | | | | | | | | | | | |
| Материальная цель (квартира, машина...) | | | | | | | | | | | | |
| Семья, друзья и личные взаимоотношения | | | | | | | | | | | | |
| Бизнес и/или карьера | | | | | | | | | | | | |
| Приобретение знаний и навыков | | | | | | | | | | | | |
| Путешествия и отдых | | | | | | | | | | | | |
| Личностное и духовное развитие (не навыки) | | | | | | | | | | | | |
| Социальная вовлеченность и участие в жизни общества | | | | | | | | | | | | |

3. Напишите минимум 5 ответов на вопросы: Что ты хочешь в своей жизни? И чего ты не хочешь? Так жепишите то, что в первую очередь приходит в голову.

| Что ты хочешь? | Какова твоя цель? |
|----------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

4. «Ваши цели»: Дайте ответы на вопрос: «Какая у Вас в настоящее время самая главная цель в сфере...», потратив не более 30 секунд.

| Цели | На какой срок? |
|--|----------------|
| Финансовая цель (уровень дохода): | |
| Здоровье и физическое состояние: | |
| Материальная цель (дом, квартира, машина...): | |
| Семья, друзья и личные взаимоотношения: | |
| Бизнес и/или карьера: | |
| Приобретение знаний и навыков: | |
| Путешествия и отдых: | |
| Личностное и духовное развитие (не навыки): | |
| Социальная вовлеченность и участие в жизни общества: | |

5. Моя миссия. Напишите, пожалуйста, какая у Вас сейчас миссия в жизни. Миссия - это главный смысл существования, ответ на вопрос ЗАЧЕМ ВЫ ЖИВЕТЕ? Ответ дайте так как вы сейчас понимаете.

| Моя миссия |
|------------|
| |
| |
| |
| |

АДАПТАЦИЯ: РИСК МЕНЕДЖМЕНТ

1. Перечислите свои страхи, опасения единым списком. Оцените вероятность реализации этого страха. Опишите последствия реализации этого страха.

| Страхи: Я боюсь, опасюсь, что... | Вероятность реализации,% | Последствия: Если это случится, то... |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2. Разделите все выявленные страхи на 3 зоны:

| №1: Что мы можем полностью контролировать и влиять? | №2: Что мы можем частично контролировать? | №3: На что мы НЕ можем влиять и контролировать? |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

3. Разработайте план действий, который будет направлен на снижение вероятности реализации рисков - страхов. В этом плане 80% действий должно быть направлено на пункты 1 и 2. А 20% действий на пункты №

| Страхи | Действия | Срок выполнения |
|--------|----------|-----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

АНАЛИЗ НАСТОЯЩЕГО

1. Проведите PEST анализ для Вас, определите, что может повлиять на вас, на вашу жизнь, положение, причем как позитивно, так и отрицательно.

| Фактор влияния | КАК повлияет на Вас | Вероятность, % | Наша ответная реакция |
|----------------|---------------------|----------------|-----------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2. Проведите SWOT-анализ себя, учитывая отличие элементов SWOT:

| Сильные стороны (S) Внутренние факторы, которые являются... | Слабые стороны (W) Внутренние факторы, которые являются... |
|--|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

3. 360 градусов. Ответьте на 4 вопроса сначала самостоятельно, а потом задайте эти вопросы (написав SMS разным людям, которые обладают следующими качествами:

- Вас знают с разных сторон
- Вы доверяете
- Вы хотите быть на них похожими

| Чему у меня можно научиться? | Чему мне стоит научиться, что освоить, узнать? |
|------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

ЦЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ

1. Мои принципы. Определите их, их ограничения и силу.

| Мой принцип | Чем он мне помогает | Чем он мне мешает |
|-------------|---------------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2. Давайте попробуем оправдать на основании чего сформировались ваши ценности. Начнем с людей, которые на вас повлияли: 10 человек, которые на вас повлияли. Напишите Кто это был и почему вы выбрали этого человека, что он вам дал.

| № | Кто этот человек | Ответ |
|----|------------------|-------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |

3. Ниже приводится ряд вопросов, которые позволят Вам проанализировать себя, чтобы понять, кто вы на самом деле, и узнать, к чему вы стремитесь. Чем более спонтанными будут Ваши ответы, тем точнее будет результат

| №1: Что мы можем полностью контролировать и влиять? | №2: Что мы можем частично контролировать? | №3: На что мы НЕ можем влиять и контролировать? |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Какие три стороны жизни наиболее важны для Вас? Ответ на этот вопрос, следует назвать три составляющие, например взаимоотношения с людьми, деятельность и идеи, которые вызывают у Вас самые сильные эмоции.

| Какие три личные достижения в своей жизни Вы больше всего гордитесь? Ответ на этот вопрос многое расскажет о Вас самих и Ваших истинных ценностях, о том, что действительно важно для Вас. |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Если бы Вы были вынуждены взять длительный перерыв в работе и у Вас было достаточно денег для того, чтобы заниматься всем, чем пожелаете, на что Вы потратили бы это время? Куда бы Вы поехали и чем занялись?

| Какие три трудности или проблемы больше всего беспокоят вас сегодня? Многие люди чувствуют себя несчастными, неуверенными в себе и растерянными только потому, что не имеют четкого представления о том, что вызывают у них стресс или страдания. |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Назовите трех (или больше) человек, к которым Вы испытываете теплые чувства. Ответ на этот вопрос, Вы сосредоточитесь на том, что для Вас действительно важно, то есть на самых главных людях в Вашей жизни. Кто эти люди?

| Какие качества Вас больше всего восхищают в людях? Обычно качествами, которыми мы больше всего восхищаемся, на сами хотим обладать. Чем лучше Вы осознаете, что это за качества, тем легче Вы будет демонстрировать их каждый раз, когда в этом возникает необходимость. |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Назовите три слова, которыми Вы хотели бы, чтобы вас описывали окружающие. Это еще один вопрос о ценности. Успешные люди очень внимательно относятся к тому, что о них думают и говорят другие. Поэтому они следят за своим словом и поступками, чтобы произведенное ими впечатление соответствовало мнению окружающих о них.

| Какие три слова, которыми Вы хотели бы, чтобы вас описывали окружающие. Это еще один вопрос о ценности. Успешные люди очень внимательно относятся к тому, что о них думают и говорят другие. Поэтому они следят за своим словом и поступками, чтобы произведенное ими впечатление соответствовало мнению окружающих о них. |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

4. Теперь проанализируйте ответы на вопросы и сформируйте Ваши основные ценности - что для Вас ЦЕННО и жизни, какие принципы Вы используете.

| Ключевые ценности |
|-------------------|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| Главная ценность |
|------------------|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

АНАЛИЗ БУДУЩЕГО

1. Что бы я делал, если бы мне осталось жить... Ответьте на вопросы, пишите то что приходит в голову первым.

| 10 месяцев |
|------------|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

2. Загляните вперед и определите главные вехи в своей жизни с привязкой по годам.

Веха - это важные для вас события: рождение ребенка, смена работы, открытие своего дела... Очень важно определить важные вехи на 50 лет. Это позволит вам расширять горизонт планирования и мышления.

| Когда | Важные вехи |
|--------------|-------------|
| Через 1 год | |
| Через 3 года | |
| Через 5 года | |
| Через 10 лет | |
| Через 25 лет | |
| Через 50 лет | |

3. Напишите все свои самые смелые мечты и чаяния. Не надо себя ограничивать. Разделите мечты и обязанности. Не забывайте желать разумно! Ответьте себе на вопрос - к чему лежит душа, что превратит жизнь в праздник? Отбросьте мысли - ограничения. Не стесняйтесь и сформулируйте на все катушку.

| МЕЧТЫ | МЕЧТЫ |
|-------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Определите цели на 25 лет, 10 лет, 3 года, 1 год | 25 лет | 10 лет | 3 года | 1 год |
|---|--------|--------|--------|-------|
| Финансовая цель (уровень дохода) | | | | |
| Здоровье и физическое состояние | | | | |
| Материальная цель (квартира, машина...) | | | | |
| Семья, друзья и личные взаимоотношения | | | | |
| Бизнес и/или карьера | | | | |
| Приобретение знаний и навыков | | | | |
| Путешествия и отдых | | | | |
| Личностное и духовное развитие (не навыки) | | | | |
| Социальная вовлеченность и участие в жизни общества | | | | |
| ??? | | | | |

4. Для определения ИКИГЯ СЕГОДНЯ и НА БУДУЩЕЕ (через 3 года например) выполните задания:

В любом порядке подробно ответив на серию из 4 вопросов (не меньше 10 ответов). Ответьте 2 цитаты (каждая - примерно 4 раза, Ораторский - примерно 3 раза) повторившиеся элементы.

| ИКИГЯ НА СЕГОДНЯ | Что у меня получается лучше всего? | Что у меня получается лучше чем у других? |
|---|------------------------------------|---|
| Что я люблю делать больше всего? | | |
| Что приносит хороший доход из того, что я делаю или мог бы делать? | | |
| Что позитивно влияет на людей из того, что я делаю или мог бы делать? | | |
| ??? | | |

КРП'S

Определите КРП'ы на 25 лет, 10 лет, 3 года, 1 год

| Направление | КР | СРОК | ПЛАН | ФАКТ | % выполнения |
|---|----|------|------|------|--------------|
| Финансовая цель | | | | | |
| Здоровье и физическое состояние | | | | | |
| Материальная цель (дом, квартира, машина...) | | | | | |
| Семья, друзья и личные взаимоотношения | | | | | |
| Бизнес и/или карьера | | | | | |
| Приобретение знаний и навыков | | | | | |
| Путешествия и отдых | | | | | |
| Личностное и духовное развитие (не навыки) | | | | | |
| Социальная вовлеченность и участие в жизни общества | | | | | |
| ??? | | | | | |

7. Определите вашу Миссию. Теперь возьмите Ваши ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, и соедините наиболее важные элементы каждого из блоков «Люблю делать», «Хочу делать», «То, за что платят деньги», «То, что нужно людям. Посмотрите как меняется Икигя от Настоящего к Будущему. Объедините все в одну мысль и запишите ее - это Ваша Миссия.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Пирамида бренда и личный манифест

ПИРАМИДА БРЕНДА