ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ · КЛУБ А

Разбиваем цель

Одна большая цель, превращённая в список дел на сегодня

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Любая цель, даже самая амбициозная, выполнима. Проблема не в размере цели, а в том, что ты пытаешься выполнить её целиком. Свой бизнес, переезд в другую страну, книга, первый миллион. Всё это звучит невозможно, пока ты смотришь сверху. Если разбить на части, каждая часть становится одним действием или одним днём работы. А одно действие может сделать каждый.

Как это работает

Большая цель разбивается на 3–4 вспомогательные. Каждая вспомогательная на 3 подзадачи. Подзадачи дробятся, пока каждая не станет одним действием или одним днём работы. В конце у тебя не одна невозможная цель, а список конкретных дел на сегодня.

Правило остановки

Когда перестать дробить? Когда задача требует одного действия, одного дня работы или одного маленького изменения в рутину. Если задачу нельзя сделать за день, она ещё не раздроблена.

ПРИМЕР

Цель: купить свой дом

→ Вспомогательная: накопить на первоначальный взнос

→→ Подзадача: разобраться, сколько стоят дома в нужном районе

→→→ Действие: сегодня открыть сайт с недвижимостью, выписать 5 вариантов и среднюю цену

> *Заполни задание за один подход, это около 20 минут. Последнюю страницу не пропускай: она про то, почему планы не выполняются.*

ЧАСТЬ 1

Большая цель

Напиши одну большую цель. Ту, от которой становится немного страшно. Если не страшно, цель недостаточно большая.

Моя большая цель:

Почему это важно для меня?

Какой опыт я хочу пережить, когда достигну этого?

Не «что у меня будет», а что я буду чувствовать и как будет выглядеть мой обычный день.

ЧАСТЬ 2

Вспомогательные цели

Что должно произойти, чтобы большая цель стала реальностью? Раздели её на 3–4 вспомогательные.

1.

2.

3.

4.

ЧАСТЬ 3

Разбиваем вспомогательные цели

Каждую вспомогательную цель дели на подзадачи, а подзадачи доводи до действий по правилу остановки.

ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 1

Подзадача А

Действия, по одному на день или меньше:

Подзадача Б

Действия:

Подзадача В

Действия:

ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 2

Подзадача А

Действия, по одному на день или меньше:

Подзадача Б

Действия:

Подзадача В

Действия:

ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 3

Подзадача А

Действия, по одному на день или меньше:

Подзадача Б

Действия:

Подзадача В

Действия:

ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 4

Подзадача А

Действия, по одному на день или меньше:

Подзадача Б

Действия:

Подзадача В

Действия:

ЧАСТЬ 4

Трекер на 30 дней

Что из всего списка я сделаю сегодня?

Одно действие. Не завтра и не с понедельника.

Каждый день отмечай прогресс. Пропустил день, не начинай заново, просто продолжай.

X выполнил действие

◧ закрыл подзадачу: закрась клетку

◯ достиг вспомогательной цели: обведи клетку

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Через 30 дней: что изменилось и где я застрял?

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Почему план не срабатывает

У большинства людей план есть. Шаги понятны, трекер распечатан. А через две недели всё стоит. Причина почти никогда не в плане. Обычно это одно из трёх.

01

Цель из нужды, а не из желания

Когда цель нужна, «чтобы наконец» доказать, успокоиться, перестать бояться, ты не двигаешься к ней, а убегаешь от того, что без неё. Чем сильнее гонишься, тем дальше она уходит.

02

Нервная система в режиме выживания

Плану нужны энергия и спокойная голова. В режиме выживания их нет: ты либо хватаешься за всё сразу, либо откладываешь даже простое. Шаги на бумаге есть, а сил на них нет.

03

Старые правила

«Нельзя отдыхать, пока всё не сделал», «деньги только тяжёлым трудом», «у таких, как я, не получается». Правила, которые ты не выбирал, ломают план изнутри: на первом сбое ты возвращаешься к привычному.

ЧТО ИЗ ЭТОГО ПРО МЕНЯ

- [ ] 01 · Нужда
- [ ] 02 · Режим выживания
- [ ] 03 · Старые правила

План это 20 процентов. Остальное это состояние, из которого ты его выполняешь.

КЛУБ А

В Клубе работаем ровно с этим: нужда и желание, режим выживания, правила и идентичность. Одна тема на месяц, один шаг на неделю, созвон с Автором по прохождению и люди, которые идут тем же путём.

Сразу после вступления: вся база за год, 70+ полных видео, 30+ практических заданий и текст книги «Мышление изобилия».

Вступить: t.me/club_author_bot

Бесплатный канал Автора: **t.me/vzglyadavtora**

Клуб А