

image not found or type unknown



Цели - это то, что лежит в основе нашей жизни. Именно они определяют, что мы будем делать каждый день и к чему по итогу, после их достижения придем. Именно поэтому очень важно ставить правильные, а главное, крупные цели, которые не только будут менять определенные факторы в нашей жизни, но и трансформируют нас, как личностей, в лучшую сторону. Сделают сильнее, выносливее, умнее. В выбранной мною методологии я использую разделение целей на очень большие, большие и маленькие. Очень большие имеют срок в пять лет, большие - год, а маленькие - месяц. Основная идея заключается в том, что все они между собой взаимосвязаны. То есть цели на месяц помогают прийти к целям на год, а те, в свою очередь, приближают к выполнению на пять. Получается очень удобно и эффективно. А главное, всегда удобно отследить, где все идет по плану, а где стоит наверстать упущенное. Лично я ставлю цели по каждому жизненному фактору. А именно: семья, здоровье, работа, духовное и личное развитие. Этакое колесо жизненного баланса, где в идеальной картине мира все должно «гореть» зеленым. Но учитывая, что на стартовой позиции жизненные факторы были на разных уровнях, в настоящее время мне приходится над чем-то работать больше. При таких ситуациях главное не забывать про то, что было на уровень выше, чтобы по итогу не оказаться в бесконечной ловушке по улучшению своей жизни.

Итак, теперь понимая, что цели у меня разноплановые, а предела совершенству нет, можно немного по визуализировать на тему «Один день из будущего. Как я достигла своих целей». Только вот какой возраст для представления этого будущего выбрать? Сейчас мне 20 и, кажется, что вся жизнь впереди, а значит и цели должны быть больше, смелее и немного возвышенные. Но вспоминая то, что на сегодняшний момент у меня уже сформирована картина по поводу предстоящих пяти лет, далеко убежать не буду, возьму представление своей жизни через десять лет, где мне уже будет тридцать. Тот психологически сложный возраст для всех женщин, в котором кажется, что вроде еще все впереди, а вроде время и поджимает. Третий десяток! Вспоминая реакцию мамы и ее подруг - ровесниц на эту цифру, невольно всплывает улыбка. «Какие 30 лет? Ты что? Говори всем, что мне 28».

В общем, здравствуйте. Я все та же Виктория, но уже не Андрусская. Я все также люблю поспать, но в полной мере мне не дают этого сделать дети. Я все также

люблю тем, чем занимаюсь, но только теперь финансово независима за счет созданного пассивного дохода. Ну а теперь, зная общую информацию обо мне, можно плавно переместиться в утро моего одного дня. Дня, в котором у меня получилось сделать что-то нечто важное. Дня, в котором мне нравится все, что вокруг и внутри меня. Дня, когда голова не болит за закрытие первоначальных потребностей и кажется, что жизнь наполнена только яркими красками и теплыми эмоциями.

Утро. Начинается оно, как и всегда, без надоедливого будильника. Мой организм уже давно научился вставать так, как я его приучила, а именно – в восемь утра. Без тяжести, абсолютно выпавшись, я встаю для того, чтобы открыть шторы и впустить уже яркие лучи солнца в комнату. Открывая окно, я полной грудью вдыхаю горный воздух, уже наполненный распустившимися цветами и морской солью. Да, я никогда не любила шумные города, переполненными машинами и вечно куда-то бегущими людьми. Кажется, в таких мегаполисах людям не до личного состояния счастья, так как пробки и столпотворения в метро при всем желании не подарят положительных эмоций. Но давайте вернемся в мою реальность. Я нахожусь в уютном доме с видом на горы и морем, которое находится в пешей доступности. И нет, я не уехала покорять страны заграничные ради таких видов и внутреннего спокойствия. Я все также в России, но другой России. России, где зимой тепло, а воздух не травится выхлопами заводов. Я в собственном раю, раю, который мы создали с моим любимейшим мужем и отцом наших детей.

Возвращаясь еще в теплую кровать, я нежно его обнимаю и говорю слова благодарности за все то, чего мы могли добиться на данный момент. После, не спеша, иду в ванную комнату, где выполняю свои утренние ритуалы, пропитанные любовью к себе и своему телу. К этому моменту муж уже встал с кровати и пошел будить детей. Утро они обычно встречают вместе. И в этот раз, ожидая завтрак, они пошли купаться в бассейн. А я, тем временем, готовлю овсяную кашу, смузи и фруктовый салат.

Позавтракав всей семьей, дети начинают собираться в частный детский сад, а мы с мужем на работу. Работу, которая может быть, как дома, так и в офисе. Мы не привязаны к определенному месту и временным рамкам. Но почему-то сегодня мы захотели провести день с нашими командами, продуктивно поработав на улучшение своих бизнесов. После, мы с мужем едем на обед. Это наше драгоценное время, которое мы выделяем на общение друг с другом. Главное правило такого обеда - говорить о нас, наших чувствах, наших детях и дальнейших

планах. Данная практика очень помогает нам зарядиться на оставшееся время работы и более четко осознавать, для кого и чего мы все это делаем. Закрыв основные задачи, мы забираем детей из садика и едем гулять в наш любимый парк. Парк, где мы можем в спокойной обстановке пообщаться с детьми, уделить им должное внимание и еще сильнее понять, как мы любим друг друга, жизнь и все, что с нами происходит. Вечером мы также все вместе ужинаем, смотрим на большом диване мультфильм, который обучает, как детей, так и нас добру, искренности, честности и простоте. Отвечаем детям на миллион их вопросов о мире, жизни, нас и довольные продуктивным днем, идем по своим комнатам, предварительно напомнив о том, как мы друг друга любим.

После анализа подобного дня, который обязательно будет через 10 лет, я еще лучше понимаю, что нужно делать, как и сколько по времени. Подобный день – не мечта, а реальность, которую я создаю уже сейчас, каждый день просыпаясь и делая определенные действия. Многие люди говорят, что только тогда, когда они добьются того-то, или того-то, они будут счастливы. Но я предпочитаю быть счастливой сейчас. Быть счастливой благодаря осознанию того, что все в этом мире возможно и ближайшие цели, которые я достигаю уже сейчас, помогают мне испытывать удовольствие от того, что у меня получается. Маленькими, но уверенными шагами я создаю свою реальность, реальность, в которой мне хорошо и комфортно. И это дает невероятную мотивацию жить сегодняшним днем, не мечтая, а именно зная, где и с кем я проснусь через десять лет.