

Планер есенціаліста на 90 днів

КУПИТИ

Планер поділений на три основних типи сторінок: **Квартальне планування:** за допомогою запитань і вправ для рефлексії, ви визначаєте свої справжні пріоритети. **Щоденні записи:** допомагають дотримуватись обраного напрямку, уникаючи зайвих відволікань і прокрастинації. **Щотижнє підбиття підсумків:** фіксуйте прогрес, коригуйте плани, щоб ефективно рухатись до цілей.

Для кого цей планер

Цей інструмент особливо корисний для тих, хто прагне до балансу між професійним зростанням і особистим щастям. Не обов'язково знайомитися з усіма книжками автора — планер працює самостійно, однак у зв'язці з книгами його ефективність зростає.

Навіть якщо ви тільки починаєте свій шлях до есенціалізму, планер стане чудовим провідником. Його зручно використовувати як щоденно, так і точково, у моменти, коли потрібно повернути фокус.

Чому варто обрати саме цей планер — Допомагає уникнути перевантаженості справами — Формує звичку до усвідомленого щоденного планування — Містить цитати, виклики, сторінки для рефлексії — Фокусує на важливому замість термінового

Змініть підхід до планування вже сьогодні — зробіть перший крок до есенціального життя з цим унікальним інструментом.

Вступ

Моє дитинство минуло в Англії. Пам'ятаю, ми з татом не раз і не два губилися, коли кудись їхали автівкою. До появи GPS лишався ще не один десяток років, і без нього жилося ой як непросто! Ми каталися колами. Інколи буквально, на кругу, бо не знали, який нам потрібен з'їзд. Хотілося б мені сказати, що ми із цього реготали, але пам'ятаю, що повітря аж тріскотіло від напруги. Було навіть таке, що ми поблукали кілька годин, а потім просто розвернулися й поїхали додому, так і не знайшовши місця, до якого прямували.

Пам'ятаю, як тато щоразу казав: «Відчуваю, що нам туди!». Серьезно. І ми кудись їхали якоюсь вибоїстою дорогою. У кінці таких поїздок я почувався Ініґо Монтоєю з «Принцеси-нареченої». Усе думав: «Здається, ти не розумієш, що ці слова означають!».

Можливо, ці історії почасти допомогли мені дійти одного з найважливіших інсайтів у житті:

У світі є два типи людей: ті, хто загубився, і ті, хто знає, що загубилися.

Я прагну належати до другої категорії. Не кажу, що я — саме втілення есенціаліста. Але я готовий щоранку визнавати, що знову загубився. І це допомагає мені знову виходити на ринг та ставати до бою з усіма вимогами й обов'язками життя. Як і всім нам.

Я проходжу цей шлях разом із вами.

Ось яка штука. Якщо загубилися і знаєте про це, то ви вже не загубилися. Навіть якщо доведеться кілька разів спинитися і спитати дорогу, ви рано чи пізно дістанетеся туди, куди прямували.

А от якщо ви загубилися, але не визнаєте цього, то нічого не зміниться. Якщо казатимете: «Відчуваю, що мені туди», а не питатимете дороги, то так і не вийдете нікуди.

Минуло багато років, перш ніж я дізнався, що навіть літаки 90 % часу проводять не на маршруті. Вони дістаються місця призначення лише тому, що повертаються на нього знов і знов. У цьому завдання «Планера есенціаліста»: допомогти нам день за днем повертатися до ключового. Він

— підтвердження, що в житті, як і в польоті, ми часто неочікувано збиваємося з маршруту. Пообіцявши собі використовувати цей планувальник щодня протягом до днів, ви зробите перший крок до того, щоб постійно повертатися до важливого для вас.

На цих сторінках ви не просто плануватимете день. Ви станете куратором свого життя. Кожна сторінка нагадуватиме спинитися, подумати й свідомо обрати. Проситиме запитати себе, чи справді важливо те, чому ви збираєтеся присвятити день. Ця щоденна практика просіювання й зосередження штовхатиме вас досягати більше, але робити менше. На цьому шляху ви відкидатимете дріб'язок, щоб звільнити місце для всього, що справді вас запалює і надихає.

Із «Планером есенціаліста на до днів» ви долучитеся до спільноти людей, які думають, роблять і мріють. Тих, хто насмілився сумніватися в поширеній думці, нібито більше — це краще. Ви станете частиною руху, який поставив на п'єдестал елегантність простоти, силу фокусу і радість, яку дає розуміння: за концепцією меншого нас чекає більше щастя в житті. Нехай цей планер стане вашим гідом, компасом, постійним компаньйоном у водах прекрасного і складного життя, допоможе день у день повертатися до того, що для вас справді важливо.

Шлях есенціаліста

Як часто ви погоджуєтеся лише заради того, щоб зробити комусь приємне? Не образити? Чи й просто тому, що «так» стало відповіддю за замовчуванням?

Чи буває, що ви начебто зайняті, але не продуктивні? Завжди кудись біжите, проте нікуди не дістаєтеся?

Якщо на будь-яке із цих питань ви відповіли «так», «Планер есенціаліста на 90 днів» — ваш вихід. Він допоможе дисципліновано й невтомно прагнути робити менше, але краще.

Шлях есенціаліста — це регулярно спинятися й думати: а чи в ті справи я вкладаюся? Ось факт: більшість справ і можливостей — це дріб'язок. Лише деякі з них по-справжньому важливі. На шляху до есенціалізму ми вчимося їх розрізняти — фільтрувати варіанти й обирати

лише справді ключові. Наше завдання — не зробити більше, а зробити те, що справді потрібно. Якнаймудріше вкласти час і сили, отримати якнайкращий результат, користаючись із того, що робитимемо ми лише важливе.

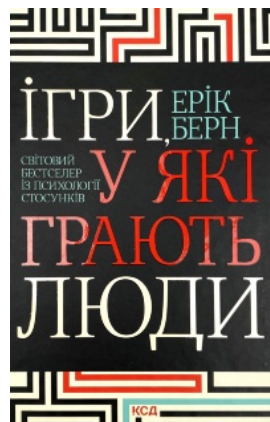
ПЛАНЕР ЕСЕНЦІАЛІСТА

Перетворюватися на есенціаліста — щоденна праця. Тут усе так само, як з іншими змінами в житті. Мозок звик заохочувати дріб'язкові цілі й справи, тож потрібно його перевчити на мислення есенціаліста. Цей планер пояснить вам філософію есенціалізму і допоможе застосовувати її протягом 90 днів. Ви не вписуватимете сюди дріб'язкових завдань і справ. Протягом цих 90 днів планувальник кидатиме вам виклик позбутися неважливого й зосередитися на ключовому. Сфокусуйтеся на тому, що для вас у цьому кварталі ключове, і за допомогою розлінованих сторінок по кроку йдіть до мети, а на шляху прибирайте зайве. Не встигнете озирнутися, як для вас стане природно не намагатися все встигнути й на все погодитися. Після цих 90 днів ви або досягнете поставленої цілі, або чітко розумітимете, що робити далі.

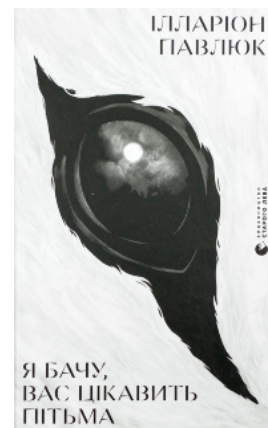
Рекомендована література



Жінки, які кохають до нестями



Ігри, у які грають люди



Я бачу, вас цікавить п'ятьма



Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення



Сім чоловіків Евелін Г'юго



Шлях до надприродного. Як звичайні люди досягають незвичайного

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ