

КАК СПЛАНИРОВАТЬ ПУТЬ К ЦЕЛИ

Пошаговое руководство от идеи до результата



Дарья Радионова

Инженер · Аналитик · Коуч

1

НАЧНИТЕ С ИДЕИ

Всё начинается с желания. Что бы вы хотели получить или достичь? Не фильтруйте, а просто запишите. Это может быть новая профессия, финансовая цель, здоровье, проект или мечта.

Совет: Запишите первое, что приходит в голову. Идеальная формулировка придёт позже, а сейчас важно зафиксировать направление.

2

ОПРЕДЕЛИТЕ ДЕДЛАЙН

Без срока цель остаётся мечтой. Определите конкретную дату: «к 31 декабря», «за 3 месяца», «через полгода». Дедлайн создаёт рамку, внутри которой вы будете действовать.

Дедлайн не высечен в камне. Позже вы сможете его скорректировать, если данные покажут, что он нереалистичен. Но начать без него нельзя.

3

АНАЛИЗ РЕСУРСОВ

Теперь честно ответьте: что вам не хватает сегодня, чтобы это получить? Посмотрите на свою цель и проверьте каждый ресурс:

- **Деньги** – Нужны ли инвестиции? Сколько?
- **Навыки** – Чему нужно научиться?
- **Время** – Сколько часов в неделю вы можете выделить?
- **Знакомства** – Нужны ли контакты, менторы, партнёры?
- **Инструменты** – Программы, оборудование, материалы?
- **Энергия** – Хватает ли вам сил и мотивации?

Важно: Если все ресурсы уже есть, тогда что мешает начать?

4

РАЗБЕЙТЕ НА ЭТАПЫ

Определив, чего не хватает, разбейте путь на конкретные шаги. Для каждого недостающего ресурса ответьте на вопрос: «Как я могу это получить?»

Пример:

Цель: запустить онлайн-курс за 4 месяца

Не хватает: контент, платформа, аудитория

Этап 1 (месяц 1): Написать программу курса и 4 урока

Этап 2 (месяц 2): Записать видео, выбрать платформу

Этап 3 (месяц 3): Собрать лендинг, запустить рекламу

Этап 4 (месяц 4): Провести курс, собрать обратную связь

5

ВНЕДРИТЕ В КАЛЕНДАРЬ

Получение недостающих ресурсов – это и есть ваша ежедневная работа. Внедрите её в календарь как конкретные блоки времени.

Проанализируйте: при выбранном дедлайне, сколько времени в день или в неделю нужно выделять, чтобы получить ожидаемый результат?

Сверьте со своим реальным графиком:

- ✓ Сколько часов в неделю вы реально можете выделить?
- ✓ Достаточно ли этого для вашего дедлайна?
- ✓ Если нет – скорректируйте: сдвиньте дедлайн или найдите больше времени

Не занимайте всё свободное время новыми задачами!

Обязательно выделяйте время на отдых, впечатления, хобби и вещи, которые дают вам энергию. Без этого вы быстро выгорите.

6

ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОГРЕСС

Раз в неделю или раз в месяц останавливайтесь и проверяйте: двигаетесь ли вы к цели с нужной скоростью?

Если по промежуточным данным видно, что в указанный срок вы не достигнете цели – не паникуйте. У вас есть два инструмента:

Скорректировать дедлайн

Иногда реальность показывает, что срок был слишком амбициозным. Это нормально сдвинуть дату и продолжать.

Изменить способ

Найдите более эффективный подход. Может быть, нужен другой инструмент, другая стратегия или помощь эксперта.

Главное не прекращать двигаться.

Корректировка – это не провал, а часть процесса.

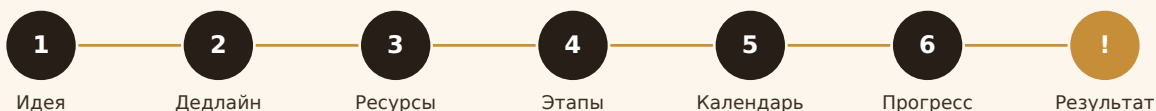
7

СЛЕДУЙТЕ СВОЕМУ ПЛАНУ

Когда вам понятно, что нужно делать (вы уже всё прописали), это добавлено в календарь. Остаётся просто следовать своим же инструкциям.

Звучит просто? Так и есть. Самая сложная часть – это честный анализ и планирование. Выполнение – это уже инерция правильно выстроенной системы.

Ваш путь:





Не забывайте про себя

Планирование – это не про то, чтобы заполнить каждую минуту задачами. Это про то, чтобы осознанно распределить своё время между тем, что важно.

Обязательно выделяйте время на:

- Отдых и восстановление
- Впечатления и новые переживания
- Хобби и творчество
- Вещи, которые дают вам энергию
- Время с близкими людьми

*Энергия – это ваш главный ресурс.
Без неё никакой план не работает.*

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Шаблон постановки целей

Excel: SMART-цели, трекер KPI, карта приоритетов

€10

Энергия и драйв

Как найти свои источники энергии и вдохновения

€10

Гайд по эффективности

Методы продуктивности, управление временем и фокусом

€15

Готовы начать?

Все инструменты вы найдёте на сайте.
Для личной работы запишитесь на консультацию.

space-to-plan.com · info@space-to-plan.com · [@space.to.plan](https://www.instagram.com/space.to.plan)