

КНИГА-ПРАКТИКУМ
ОСОЗНАННОГО МЫШЛЕНИЯ

365

ПРОМПТОВ ДЛЯ ЖИЗНИ

— ТОМ I —

НАЙТИ СЕБЯ



Практикум мышления
с искусственным интеллектом

Первая ступень авторской системы
LIFE-POS+

СВЕТЛАНА ПРИБЫЛОВА

Светлана Прибылова

«365 промптов для жизни»

Том I. ПОНЯТЬ СЕБЯ

«Автор»

2026

Прибылова С.

«365 промптов для жизни» Том I. ПОНЯТЬ СЕБЯ /
С. Прибылова — «Автор», 2026

Перед вами необычная книга. Формально она посвящена работе с искусственным интеллектом. Но уже через несколько страниц становится понятно: её главный герой — человек. Автор создал не сборник промптов, а авторскую методологию осознанного диалога с нейросетью, в которой вопросы оказываются важнее ответов. Каждая практика начинается с исследования личности читателя и только затем помогает искать решения. Благодаря этому книга становится не набором инструкций, а пространством для глубокого самоанализа. «365 промптов для жизни. Том I. Понять себя» открывает новую серию практических книг, объединённых методологией LIFE-POS+, где искусственный интеллект помогает не думать вместо человека, а думать вместе с ним.

© Прибылова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
ПРАКТИКА №001	6
ПРАКТИКА №002	11
ПРАКТИКА №003	16
ПРАКТИКА №004	21
ПРАКТИКА №005	27
ПРАКТИКА №006	33
ПРАКТИКА №007	38
ПРАКТИКА №008	44
ПРАКТИКА №009	50
ПРАКТИКА №010	56
Конец ознакомительного фрагмента.	59

«365 промптов для жизни» Том I. ПОНЯТЬ СЕБЯ

Глава 1

ПРАКТИКА №001

Как прожить сегодняшний день без перегрузки?

Иногда нам кажется, что проблема в нехватке времени. Но чаще всего нам просто не хватает ясности.

«Невозможно успеть всё. Но почти всегда можно успеть главное.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы сегодня вы могли сделать только одно дело, которое действительно изменит этот день к лучшему, что бы это было?

Иногда день ещё не начался, а мы уже устали.

Есть удивительное чувство, которое знакомо почти каждому.

Будильник прозвенел всего несколько минут назад.

Новый день только начинается.

Но мысли уже бегут быстрее нас.

Нужно проверить сообщения.

Ответить на письма.

Собраться.

Не забыть о встрече.

Закончить вчерашнюю работу.

Купить продукты.

Позвонить.

Подготовить документы.

Успеть ещё десятки самых разных дел.

Кажется, будто день ещё даже не начался, а внутри уже живёт ощущение, что времени снова не хватит.

Мы открываем ежедневник.

Смотрим на длинный список задач.

И почти автоматически начинаем думать не о том, **что действительно важно**, а о том, **как бы успеть всё**.

Именно здесь рождается главная ошибка.

Мы начинаем бороться не за качество своей жизни, а за количество выполненных задач.

Но количество никогда не заменяло смысл.

Можно выполнить двадцать мелких дел и вечером чувствовать неудовлетворённость.

А можно сделать всего одну действительно важную вещь и закончить день с ощущением спокойствия.

Парадокс заключается в том, что большинство людей страдает не от нехватки времени.

Им не хватает ясности.

Когда всё кажется одинаково важным, становится невозможно выбрать главное.

Когда каждое уведомление требует внимания, собственные цели постепенно отходят на второй план.

Когда день наполнен бесконечной занятостью, всё труднее ответить себе на простой вопрос:

«Ради чего я сегодня вообще проснулся?»

Эта практика не научит вас выполнять больше задач.

Она поможет сделать нечто гораздо более важное.

Остановиться.

Посмотреть на сегодняшний день спокойно.

Определить, что действительно заслуживает вашего внимания.

И только после этого построить такой план, который можно выполнить без постоянной гонки и чувства вины.

Потому что хороший день — это не тот, в котором выполнено абсолютно всё.

Хороший день — это день, после которого можно честно сказать:

«Сегодня я сделал именно то, что действительно было важно.»

После этого разговора вы сможете:

Во время работы с нейросетью вы не будете просто составлять список дел.

Сначала вы вместе исследуете сегодняшний день, чтобы понять, какие задачи действительно заслуживают вашего внимания, а какие лишь создают ощущение постоянной занятости.

Только после этого нейросеть поможет составить реалистичный план, который будет учитывать не только ваши задачи, но и уровень энергии, обязательства, личные обстоятельства и необходимость отдыха.

В результате вы сможете:

определить главный результат сегодняшнего дня;

увидеть реальные приоритеты;

отличить важное от срочного;

составить выполнимый план без перегрузки;

сохранить больше энергии и внимания;

спокойно отказаться от второстепенных дел;

завершить день с ощущением внутренней завершённости.

Эта практика не научит вас успевать всё.

Она поможет научиться успевать главное.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный консультант по личной эффективности, управлению вниманием и стратегическому планированию.

Твоя задача — помочь мне не просто составить план дня, а сначала разобраться в моей ситуации, определить реальные приоритеты и только после этого предложить выполнимый план.

Моя ситуация

Я хочу прожить сегодняшний день осознанно, выполнить действительно важные задачи и сохранить внутреннее спокойствие без перегрузки и постоянной спешки.

Наша цель

Помоги мне понять, каким должен быть именно сегодняшний день, чтобы выполнить главное, сохранить силы и получить ощущение завершенности.

Не переходи к рекомендациям, пока не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй недостающую информацию предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации

Последовательно помоги мне исследовать сегодняшний день.

Время

Выясни:

во сколько начинается мой день;

когда заканчивается активная часть дня;

есть ли ограничения по времени.

После этого кратко подведи итог.

Обязательства

Уточни:

какие встречи уже запланированы;

какие дела имеют фиксированное время;

нужно ли учитывать дорогу и перемещения.

Подведи итог и переходи дальше.

Главные задачи

Помоги определить:

какие задачи необходимо выполнить сегодня;

какие имеют жёсткий срок;

какие действительно важны;

что произойдёт, если часть задач останется невыполненной.

Мои ресурсы

Помоги оценить:

уровень моей энергии;

наиболее продуктивное время дня;

факторы, которые могут снизить мою эффективность.

Личные обстоятельства

Уточни:

какие личные обязательства необходимо учесть;

сколько времени важно оставить для отдыха, общения, семьи или восстановления.

После завершения диагностики спроси:

Какой результат сделает сегодняшний день успешным?

Что сейчас вызывает у меня наибольшее напряжение?

Если информации недостаточно, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Теперь найдём главное

На основе нашего разговора помоги определить:

один главный результат сегодняшнего дня;

три ключевые задачи;

что можно спокойно перенести;

от чего сегодня лучше отказаться.

Если увидишь противоречия между моими целями и действиями, помоги мне их осознать.

Теперь составим план

Предложи реалистичный план дня.

Учти:

уровень моей энергии;

обязательные встречи;

время на отдых;

резерв времени;

возможные изменения в течение дня.

Не стремись заполнить каждую минуту.

План должен быть выполнимым в реальной жизни.

Проверим результат

Перед завершением ещё раз оцени предложенный план.

Проверь:

соответствует ли он моим возможностям;

не создаёт ли перегрузку;

помогает ли сосредоточиться на главном;

какие небольшие изменения сделают его более устойчивым.

Представь итог

Оформи результат в следующем порядке.

Анализ ситуации.

Главный результат дня.

Три главных приоритета.

План дня.

Что лучше перенести.

Рекомендации по сохранению энергии.

Возможные риски.

Заверши разговор

В конце задай мне четыре вопроса.

Что сегодня стало для меня самым важным?

Что помогло сохранить силы?

Что оказалось менее важным, чем казалось утром?

Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?

Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики

Главное открытие

Мысль, которую я хочу сохранить

Первый шаг

Каждый день состоит из множества решений. Но именно выбор главного определяет не то, сколько вы успели сделать, а то, какой жизнью вы постепенно начинаете жить.

ПРАКТИКА №002

Как прожить неделю без перегрузки?

Хорошая неделя начинается не с длинного списка дел. Она начинается с понимания того, что действительно заслуживает вашего времени.

«Нельзя сделать всё за одну неделю. Но почти всегда можно сделать то, что действительно изменит ситуацию к лучшему.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы в конце этой недели вы могли с уверенностью сказать: «Эта неделя прошла не зря», что обязательно должно было бы произойти?

Иногда мы устаём ещё до того, как неделя закончилась

Понедельник часто начинается с больших ожиданий.

Кажется, что впереди целых семь дней.

Достаточно времени, чтобы закончить накопившиеся дела.

Запустить новый проект.

Навести порядок.

Уделить внимание семье.

Заняться собой.

Отдохнуть.

Кажется, что всё обязательно получится.

Но проходит всего несколько дней.

Появляются срочные задачи.

Меняются планы.

Кто-то просит о помощи.

Приходит письмо, которого никто не ожидал.

Переносится встреча.

Возникает новая проблема.

И постепенно ощущение спокойствия исчезает.

К пятнице многие ловят себя на мысли:

«Я всё время был занят. Но сделал ли я действительно главное?»

Причина редко заключается в нехватке времени.

Гораздо чаще проблема возникает потому, что неделя начинается без ясного понимания её главной цели.

Когда все задачи кажутся одинаково важными, внимание распыляется.

Мы начинаем реагировать на обстоятельства вместо того, чтобы управлять ими.

Срочное постепенно вытесняет важное.

А к концу недели остаётся чувство усталости вместо чувства удовлетворения.

Эта практика поможет посмотреть на ближайшие семь дней иначе.

Не как на бесконечный список обязанностей.

А как на пространство возможностей.

Она поможет определить главное направление недели, разумно распределить нагрузку, заранее увидеть возможные перегрузки и оставить место не только для работы, но и для отдыха, семьи, восстановления и неожиданных событий.

Потому что по-настоящему успешная неделя — это не та, в которой удалось выполнить всё.

Это неделя, после которой можно спокойно сказать:

«Самое важное я действительно сделал.»

После этого разговора вы сможете

Во время работы с нейросетью вы не будете просто распределять задачи по дням.

Сначала вы вместе исследуете предстоящую неделю: определите её главную цель, проанализируете проекты, обязательства, уровень нагрузки, доступное время и собственные ресурсы.

Только после этого нейросеть поможет составить реалистичный недельный план, который будет учитывать не только задачи, но и ваш ритм жизни.

В результате вы сможете:

определить главный результат недели;

выделить настоящие приоритеты;

распределить нагрузку без ощущения постоянной гонки;

заранее предусмотреть резерв времени;

увидеть задачи, которые можно спокойно перенести;

сохранить больше энергии в течение всей недели;

завершить неделю с ощущением выполненной главной цели.

Эта практика не научит вас делать больше.

Она поможет научиться делать самое важное вовремя.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный консультант по личной эффективности, стратегическому планированию и управлению нагрузкой.

Твоя задача — помочь мне не просто составить план недели, а сначала разобраться в моей ситуации, определить реальные приоритеты и только после этого предложить выполнимый и сбалансированный недельный план.

Моя ситуация

Я хочу заранее спланировать ближайшую неделю так, чтобы выполнить действительно важные задачи, сохранить жизненный баланс и избежать перегрузки.

Наша цель

Помоги мне определить главное направление недели, реалистично оценить мои возможности и создать план, который учитывает мои цели, обязательства, уровень энергии и жизненные обстоятельства.

Не переходи к рекомендациям, пока полностью не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй недостающую информацию предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации
Последовательно помоги мне исследовать предстоящую неделю.
Главные цели
Выясни:
каких результатов я хочу достичь к концу недели;
что станет главным успехом недели;
почему именно эти результаты сейчас наиболее важны.
После ответов кратко подведи итог.

Проекты и задачи
Уточни:
какие проекты сейчас находятся в работе;
какие задачи имеют жёсткие сроки;
какие нельзя переносить;
какие можно выполнить позже без серьёзных последствий.
Подведи итог и переходи дальше.

Обязательства
Выясни:
какие встречи уже запланированы;
есть ли поездки или мероприятия с фиксированным временем;
какие семейные и личные обязательства необходимо учитывать.

Время и нагрузка
Помоги определить:
сколько времени в среднем доступно каждый день;
какие дни будут наиболее загруженными;
какие дни желательно оставить менее насыщенными.

Энергия
Помоги оценить:
ожидаемый уровень моей энергии;
факторы, которые могут снизить эффективность;
что помогает мне восстанавливать силы.

Баланс
Уточни:
какие привычки важно сохранить;
что обязательно должно остаться в расписании;
по каким признакам я пойму, что неделя прошла успешно.
Если информации недостаточно, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Теперь найдём главное
На основе нашего разговора помоги определить:
одну главную цель недели;
от трёх до пяти ключевых задач;
что можно спокойно перенести;
что лучше сократить;
от чего разумно отказаться на этой неделе.

Если увидишь противоречия между моими целями и действиями, помоги мне их осознать.

Проверим нагрузку
Проанализируй будущую неделю.
Определи:
дни максимальной нагрузки;
дни восстановления;
возможные точки перегрузки;
где необходимо предусмотреть резерв времени.
Если план окажется слишком напряжённым, предложи более устойчивый вариант.

Теперь составим план
Создай недельный план по дням.
Для каждого дня укажи:
главный фокус;
основные задачи;
резерв времени;
рекомендации по сохранению энергии.
План должен быть реалистичным и выполнимым.

Если потребуется, лучше предложи меньше задач, но помоги выполнить действительно важное.

Представь итог
Оформи результат в следующем порядке.
Анализ ситуации.
Главная цель недели.
Ключевые приоритеты.
Что рекомендуется перенести или исключить.
План по дням недели.
Резерв времени.
Возможные риски.
Рекомендации по сохранению энергии.
Контрольные точки недели.

Заверши разговор
В конце задай мне четыре вопроса.

Что станет главным успехом этой недели?

Что поможет сохранить силы?

Какие задачи действительно заслуживают моего внимания?

Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?

Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики

Главная цель недели

Что оказалось самым важным

Первый шаг

Неделя меняется не тогда, когда мы успеваем больше. Она меняется тогда, когда мы перестаём тратить силы на второстепенное и начинаем последовательно двигаться к тому, что действительно важно. Именно такие недели постепенно складываются в жизнь, которой можно гордиться.

ПРАКТИКА №003

Как прожить месяц с ощущением настоящего результата?

Месяц меняет жизнь не количеством выполненных задач. Он меняет её качеством выбранных направлений.

«Большие перемены редко происходят за один день. Но именно один правильно прожитый месяц способен изменить целый год.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы через месяц вы могли оглянуться назад и сказать: «Это был действительно важный месяц», что обязательно должно было бы произойти?

Иногда мы проживаем месяц, почти не замечая его

Кажется, что впереди ещё очень много времени.

Целый месяц.

Четыре недели.

Несколько десятков дней.

Мы успеем всё.

Начнём новый проект.

Закончим старые дела.

Наведём порядок.

Начнём заниматься спортом.

Прочитаем книги.

Проведём больше времени с близкими.

Научимся новому.

Но проходит неделя.

Потом вторая.

Появляются срочные задачи.

Меняются планы.

Возникают новые обязательства.

И постепенно месяц превращается в длинную цепочку одинаково занятых дней.

В конце мы часто задаём себе один и тот же вопрос:

«Куда исчезло это время?»

Не потому, что ничего не делали.

Наоборот.

Мы постоянно были заняты.

Но настоящие результаты рождаются не из занятости.

Они рождаются из направления.

Можно целый месяц очень много работать и почти не приблизиться к действительно важной цели.

А можно сосредоточиться всего на нескольких главных направлениях и почувствовать, что жизнь действительно начала меняться.

Эта практика поможет вам остановиться ещё до того, как месяц начнёт жить своей жизнью.

Посмотреть на него спокойно.

Определить самое важное.

Понять, какие проекты действительно заслуживают вашего времени.
Какие задачи можно перенести.
А от чего сейчас лучше отказаться без чувства вины.
Потому что хороший месяц — это не тот, в котором удалось сделать всё.
Хороший месяц — это тот, после которого становится очевидно:
«Я стал ближе к той жизни, которую действительно хочу построить.»

После этого разговора вы сможете
Во время работы с нейросетью вы не будете просто распределять задачи по календарю.
Сначала вы исследуете свои цели, проекты, жизненные обстоятельства, уровень энергии и реальные возможности.

Только после этого нейросеть поможет построить такой план месяца, который будет учитывать не только список дел, но и ваши приоритеты, баланс жизненных сфер и необходимость восстановления.

В результате вы сможете:

- определить главную цель месяца;
- выбрать несколько действительно важных направлений;
- распределить нагрузку по неделям;
- сохранить баланс между работой, семьёй, отдыхом и развитием;
- отказаться от лишних задач без чувства вины;
- заранее увидеть возможные риски;
- прожить месяц с ощущением настоящего движения вперёд.

Эта практика не поможет успеть больше.

Она поможет сделать так, чтобы каждый прожитый месяц постепенно складывался в ту жизнь, которой вы действительно хотите жить.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный стратег, консультант по достижению целей и управлению личными ресурсами.

Твоя задача — помочь мне не просто составить план месяца, а сначала разобраться в моей ситуации, определить реальные приоритеты и только после этого построить реалистичный маршрут к значимым результатам.

Моя ситуация

Я хочу осознанно спланировать ближайший месяц, определить главные цели и распределить свои ресурсы так, чтобы добиться значимых результатов без перегрузки.

Наша цель

Помоги мне определить самые важные направления месяца, оценить мои реальные возможности и создать план, который учитывает мои цели, обязательства, ресурсы, ограничения и жизненные приоритеты.

Не переходи к планированию, пока полностью не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй недостающую информацию предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации

Последовательно помоги мне исследовать предстоящий месяц.

Главные цели

Выясни:

каких результатов я хочу достичь к концу месяца;

какие три цели сейчас наиболее важны;

почему именно они имеют значение;

что станет главным достижением месяца.

После ответов кратко подведи итог.

Проекты и обязательства

Уточни:

какие проекты уже находятся в работе;

какие предстоит начать;

какие обязательства нельзя отменить или перенести;

какие важные события уже запланированы.

Подведи итог и переходи дальше.

Мои ресурсы

Помоги определить:

сколько времени реально доступно;

какие ресурсы помогут добиться результата;

какие ограничения необходимо учитывать.

Энергия

Помоги оценить:

мой уровень энергии;

факторы, которые могут снизить эффективность;

что помогает мне восстанавливаться.

Баланс жизненных сфер

Предложи оценить по шкале от 1 до 10:

здоровье;

отношения;

работа или карьера;

финансы;

обучение и развитие;

личные проекты;

отдых и восстановление.

Затем уточни:

какие сферы нельзя оставлять без внимания;

где сейчас ощущается наибольшее напряжение.

Если информации недостаточно, продолжай диагностику.

Теперь найдём главное

На основе нашего разговора помоги определить:

одну главную цель месяца;

от трёх до пяти поддерживающих целей;

какие проекты действительно заслуживают внимания;

что можно перенести;

что лучше временно заморозить;

от чего разумно отказаться.

Если увидишь противоречия между моими целями и текущими действиями, помоги мне их осознать.

Проверим баланс

Проанализируй мои жизненные сферы.

Покажи:

сильные стороны;

зоны риска;

области, которым необходимо уделить больше внимания.

Помоги найти баланс между достижением целей и качеством жизни.

Теперь составим план

Создай реалистичный план месяца по неделям.

Для каждой недели укажи:

главный фокус;

основные задачи;

контрольные показатели;

рекомендации по распределению нагрузки.

План должен учитывать мои реальные возможности и оставлять пространство для изменений.

Контрольные точки

Помоги определить, что должно быть достигнуто:

к концу первой недели;

к концу второй недели;

к концу третьей недели;

к завершению месяца.

Представь итог

Оформи результат в следующем порядке.

Анализ ситуации.

Главная цель месяца.
Поддерживающие цели.
Приоритетные проекты.
Что рекомендуется перенести или исключить.
План по неделям.
Контрольные точки месяца.
Возможные риски.
Рекомендации по сохранению энергии.

Заверши разговор
В конце задай мне четыре вопроса.
Что станет главным результатом этого месяца?
Что поможет сохранить силы на протяжении всего пути?
Какие действия уже сейчас можно исключить без потери результата?
Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?
Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики
Главная цель месяца

Самое важное решение

Первый шаг

Наша жизнь редко меняется за один день. Она меняется месяц за месяцем — благодаря тем решениям, которые мы принимаем, тем целям, которые выбираем, и тем делам, которым каждый раз говорим «да». Именно поэтому каждый осознанно прожитый месяц становится частью будущего, которое мы создаём своими руками.

ПРАКТИКА №004

Как построить стратегию на ближайшие 90 дней?

Настоящие перемены происходят не за один день. Они рождаются из стратегии, которой человек следует шаг за шагом.

«Большие цели редко достигаются одним решительным рывком. Они становятся реальностью благодаря множеству небольших, но последовательных решений.»

Мысль, с которой стоит начать

Представьте, что прошло девяносто дней. Каким главным достижением вы хотели бы гордиться, оглядываясь на этот период?

Иногда будущее меняется гораздо раньше, чем мы это замечаем

Есть удивительная особенность времени.

Один день кажется совсем небольшим.

Неделя пролетает почти незаметно.

Месяц заканчивается быстрее, чем мы успеваем привыкнуть к его началу.

Но девяносто дней — это уже совсем другая история.

За это время можно освоить новый навык.

Запустить собственный проект.

Изменить привычки.

Укрепить здоровье.

Сделать серьёзный шаг в профессии.

Или, наоборот, прожить три месяца в бесконечной занятости, почти не приблизившись к тому, что действительно важно.

Именно поэтому квартал — особенный период.

Он уже достаточно длинный, чтобы увидеть настоящие результаты.

Но ещё достаточно короткий, чтобы сохранить ясность и управляемость.

Большинство людей строят планы иначе.

Они записывают длинный список целей.

Воодушевляются.

Начинают действовать.

А потом постепенно возвращаются к привычному ритму.

Не потому, что стали менее мотивированными.

А потому, что цели так и не превратились в понятную стратегию.

Настоящие изменения начинаются не тогда, когда появляется список желаний.

Они начинаются тогда, когда человек понимает, ради чего он готов последовательно действовать ближайшие три месяца.

Эта практика поможет вам увидеть этот путь.

Не распыляться на десятки направлений.

Не пытаться изменить всё сразу.

А выбрать главное.

Определить долгосрочный фокус.

Построить реалистичную дорожную карту.

И каждый месяц приближаться к той жизни, которую вы действительно хотите создать.

Потому что сильная стратегия — это не план, который невозможно нарушить.
Это направление, которое помогает принимать правильные решения каждый день.

После этого разговора вы сможете
Во время работы с нейросетью вы не будете просто составлять план на три месяца.
Сначала вы исследуете своё текущее положение, жизненные приоритеты, ресурсы, ограничения и долгосрочные цели.

Только после этого нейросеть поможет создать стратегию, которая будет учитывать не только желаемый результат, но и реальные возможности его достижения.

В результате вы сможете:

- определить главную цель ближайших девяносто дней;
- увидеть стратегические направления развития;
- выбрать ключевые проекты с наибольшей отдачей;
- отказаться от действий, которые отвлекают от главного;
- создать дорожную карту по месяцам;
- определить контрольные точки прогресса;
- заранее увидеть возможные риски;
- распределить ресурсы без перегрузки и эмоционального выгорания.

Эта практика не научит вас строить идеальные планы.

Она поможет создать стратегию, которой действительно захочется следовать.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный стратег, консультант по развитию, достижению целей и долгосрочному планированию.

Твоя задача — помочь мне не просто составить план на ближайшие три месяца, а сначала разобраться в моей ситуации, определить реальные приоритеты и только после этого создать стратегию достижения результатов.

Моя ситуация

Я хочу осознанно спланировать ближайшие девяносто дней, сосредоточиться на действительно важных целях и построить реалистичный маршрут их достижения.

Наша цель

Помоги мне определить главное направление развития на ближайший квартал, оценить мои реальные возможности и создать стратегию, учитывающую мои цели, ресурсы, ограничения и жизненные приоритеты.

Не переходи к построению стратегии, пока полностью не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй недостающую информацию предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации
Последовательно помоги мне исследовать ближайшие три месяца.
Будущее, к которому я стремлюсь
Выясни:
каких результатов я хочу достичь через 90 дней;
почему именно эти результаты важны;
что станет главным достижением квартала;
какие изменения я хочу увидеть в своей жизни.
После ответов кратко подведи итог.

Текущая ситуация
Помоги разобраться:
какие достижения последних месяцев важно сохранить;
какие ошибки не хочется повторять;
что уже работает хорошо;
что требует изменений.
Подведи итог и переходи дальше.

Проекты и обязательства
Уточни:
какие проекты уже находятся в работе;
какие предстоит завершить;
какие новые проекты планируется начать;
какие обязательства будут занимать значительную часть времени.

Мои ресурсы
Помоги определить:
какими ресурсами я уже располагаю;
какие навыки необходимо развивать;
кто или что может стать источником поддержки;
какие возможности пока используются не полностью.

Ограничения
Выясни:
какие препятствия наиболее вероятны;
какие ограничения необходимо учитывать;
что может помешать достижению целей.

Баланс жизни
Предложи оценить основные сферы жизни:
здоровье;
отношения;
работа или карьера;

финансы;
развитие и обучение;
личные проекты;
отдых и восстановление.
После этого уточни:
какие сферы требуют особого внимания;
что обязательно должно остаться в жизненном балансе;
каким должен стать успешный итог квартала.
Если информации недостаточно, продолжай диагностику.

Теперь найдём главное
На основе нашего разговора помоги определить:
одну главную цель квартала;
от трёх до пяти поддерживающих целей;
проекты, которые дадут наибольший долгосрочный эффект;
что разумно временно отложить;
что можно делегировать;
от каких действий стоит отказаться в ближайшие 90 дней.
Если увидишь противоречия между моими целями и текущими действиями, помоги мне их осознать.

Проверим баланс
Проанализируй все основные сферы моей жизни.
Для каждой покажи:
текущее состояние;
желаемый результат;
необходимые действия;
возможные риски.
Помоги сохранить баланс между достижением целей и качеством жизни.

Теперь построим стратегию
Создай дорожную карту на девяносто дней.
Раздели её на три месяца.
Для каждого месяца укажи:
главный фокус;
ключевые задачи;
контрольные показатели;
основные риски;
рекомендации по распределению ресурсов.
Стратегия должна быть реалистичной и выполнимой.

Контрольные точки
Определи, что должно быть достигнуто:
через 30 дней;
через 60 дней;

через 90 дней.

Представь итог

Оформи результат в следующем порядке.

Анализ текущей ситуации.

Главная цель квартала.

Приоритетные направления.

Карта жизненных сфер.

Дорожная карта на 90 дней.

План по месяцам.

Контрольные точки.

Основные риски.

Рекомендации по реализации стратегии.

Заверши разговор

В конце задай мне четыре вопроса.

Что станет главным достижением этих 90 дней?

Какие действия принесут наибольший долгосрочный результат?

От чего мне стоит отказаться уже сейчас, чтобы сохранить фокус?

Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?

Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики

Главная цель квартала

Самое важное стратегическое решение

Первый шаг

Каждый большой результат однажды был всего лишь решением начать. Девяносто дней — достаточный срок, чтобы изменить привычки, укрепить уверенность, приблизиться к важной цели и увидеть первые настоящие плоды своих усилий. Именно стратегия превращает мечты в направление, а направление — в новую реальность.

ПРАКТИКА №005

Как создать год, который действительно изменит вашу жизнь?

Год меняет не количество достигнутых целей. Год меняет направление жизни.

«Будущее создаётся не однажды. Оно складывается из решений, которые мы принимаем день за днём.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы через год вы могли поблагодарить себя сегодняшнего только за одно решение, каким бы оно было?

Иногда год проходит быстрее, чем мы успеваем его прожить

В начале года кажется, что впереди невероятно много времени.

Двенадцать месяцев.

Пятьдесят две недели.

Триста шестьдесят пять дней.

Кажется, что обязательно успеется всё.

Начать новую жизнь.

Освоить профессию.

Похудеть.

Создать проект.

Больше путешествовать.

Чаще встречаться с близкими.

Изменить привычки.

Стать спокойнее.

Но проходит месяц.

Потом ещё один.

Дни складываются в недели.

Недели — в месяцы.

И однажды мы неожиданно понимаем, что год почти закончился.

Вроде бы всё это время мы были очень заняты.

Работали.

Решали проблемы.

Куда-то спешили.

Строили планы.

Но приблизились ли мы к той жизни, о которой мечтали?

Иногда ответ оказывается непростым.

Потому что большинство людей планирует не жизнь.

Они планируют дела.

А дела редко отвечают на главный вопрос:

«Каким человеком я хочу стать через год?»

Именно этот вопрос меняет всё.

Потому что цели могут меняться.

Проекты могут завершаться.

Обстоятельства могут складываться совершенно иначе, чем мы ожидали.

Но направление жизни определяется не случайностями.

Его определяют наши ценности.

Наши решения.

Наш ежедневный выбор.

Эта практика поможет вам посмотреть на будущий год не как на длинный календарь.

А как на возможность постепенно построить ту жизнь, которая действительно соответствует вашим желаниям, ценностям и внутренним ориентирам.

Не пытаться изменить всё сразу.

Не гнаться за десятками целей.

А выбрать главное.

Понять, что действительно важно.

И шаг за шагом двигаться именно туда.

Потому что хороший год — это не тот, в котором удалось выполнить весь список задач.

Хороший год — это тот, после которого вы с уважением смотрите на человека, которым стали.

После этого разговора вы сможете

Во время работы с нейросетью вы не будете просто составлять список целей на год.

Сначала вы исследуете свою жизнь, ценности, опыт прошедшего года, сильные стороны, ограничения и долгосрочные стремления.

Только после этого нейросеть поможет создать стратегию, которая будет учитывать не только ваши желания, но и реальные жизненные обстоятельства.

В результате вы сможете:

определить главную цель года;

сформировать карту жизненных приоритетов;

согласовать цели со своими ценностями;

увидеть стратегические направления развития;

распределить внимание между всеми важными сферами жизни;

создать дорожную карту по кварталам;

определить контрольные точки прогресса;

сохранить баланс между достижениями и качеством жизни.

Эта практика не научит вас ставить больше целей.

Она поможет прожить год так, чтобы его результаты действительно изменили вашу жизнь.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный стратег, консультант по личному развитию и архитектор долгосрочной жизненной стратегии.

Твоя задача — помочь мне не просто поставить цели на год, а сначала глубоко разобраться в моей жизни, понять мои ценности и только после этого создать стратегию развития на ближайшие двенадцать месяцев.

Моя ситуация

Я хочу осознанно спланировать следующий год, определить главные жизненные приоритеты и создать реалистичную стратегию достижения значимых результатов.

Наша цель

Помоги мне увидеть, каким я хочу сделать следующий год, определить действительно важные направления развития и построить годовую стратегию, которая будет соответствовать моим ценностям, возможностям и жизненным обстоятельствам.

Не переходи к построению стратегии, пока полностью не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй недостающую информацию предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации

Последовательно помоги мне исследовать предстоящий год.

Каким я хочу видеть следующий год

Выясни:

каким я хочу видеть свою жизнь через год;

какие достижения будут для меня действительно значимыми;

что станет главным результатом года;

по каким признакам я пойму, что этот год прошёл успешно.

После ответов кратко подведи итог.

Где я нахожусь сейчас

Помоги разобраться:

что меня больше всего устраивает в моей нынешней жизни;

что хотелось бы изменить;

какие цели прошлого года удалось реализовать;

какие цели остались незавершёнными;

какие уроки я вынес из последних двенадцати месяцев.

Подведи итог и переходи дальше.

Мои ценности

Помоги определить:

какие жизненные ценности сейчас являются для меня главными;

что для меня означает по-настоящему успешная жизнь;

что обязательно должно присутствовать в моей жизни независимо от результатов.

Проекты и возможности

Уточни:

какие проекты я хочу начать;

какие необходимо завершить;

какие возможности хотелось бы реализовать.

Моё развитие

Помоги определить:

какие навыки необходимо развивать;

какие знания важно получить;

в каких сферах я хочу вырасти как личность.

Главные сферы жизни

Предложи оценить:

здоровье;

семью и отношения;

работу или карьеру;

финансы;

обучение и развитие;

личные проекты;

отдых и восстановление.

После этого уточни:

какие сферы требуют особого внимания;

какие привычки важно сформировать;

какие ограничения необходимо учитывать;

кто или что может стать источником поддержки.

Если информации недостаточно, продолжай диагностику.

Теперь найдём главное

На основе нашего разговора помоги определить:

одну главную цель года;

от трёх до семи стратегических направлений развития;

какие проекты действительно соответствуют моим ценностям;

какие цели стоит пересмотреть;

что можно спокойно отложить;

от чего лучше отказаться уже сейчас.

Если увидишь противоречия между моими ценностями, целями и действиями, помоги мне их осознать.

Проверим жизненный баланс

Проанализируй каждую важную сферу жизни.

Для каждой покажи:

текущее состояние;

желаемый результат;

ключевые действия;

показатели прогресса;

возможные риски.

Помоги сохранить баланс между достижением целей и качеством жизни.

Теперь построим стратегию года

Создай дорожную карту на двенадцать месяцев.

Раздели её на четыре квартала.
Для каждого квартала укажи:
главный фокус;
основные цели;
контрольные показатели;
возможные риски;
критерии успешного завершения.

Стратегия должна быть реалистичной, гибкой и учитывать возможность изменений в течение года.

Контрольные точки
Помоги определить ожидаемые результаты:
через 3 месяца;
через 6 месяцев;
через 9 месяцев;
через 12 месяцев.

Представь итог
Оформи результат в следующем порядке.
Анализ текущей ситуации.
Главные жизненные приоритеты года.
Главная цель года.
Стратегические направления развития.
Карта целей по сферам жизни.
Дорожная карта по кварталам.
Контрольные точки года.
Основные риски.
Рекомендации по реализации стратегии.

Заверши разговор
В конце задай мне четыре вопроса.
Каким человеком я хочу стать к концу этого года?
Какие решения окажут наибольшее влияние на мою жизнь?
От чего мне стоит отказаться уже сейчас ради действительно важного?
Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?
Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики
Главная цель года

Самое важное решение

Первый шаг

Год — это не просто двенадцать месяцев. Это время, за которое постепенно формируется новая версия нас самих. Каждое принятое решение, каждая привычка и каждый сделанный шаг становятся частью будущего. Поэтому настоящий успех измеряется не только достигнутыми целями, но и тем человеком, которым вы становитесь на этом пути.

ПРАКТИКА №006

Почему я откладываю?

Прокрастинация — это не слабость характера. Это сигнал, который важно научиться понимать.

«Мы редко откладываем то, что нам действительно безразлично. Чаще всего мы откладываем именно то, что имеет для нас большое значение.»

Мысль, с которой стоит начать

Какое дело вы откладываете уже так долго, что оно стало тяжелее не из-за сложности, а из-за постоянного чувства вины?

Иногда мы откладываем не дела, а встречу с собственными чувствами

Почти каждый человек хотя бы однажды говорил себе:

«Сегодня уже не получится. Начну завтра.»

Завтра действительно наступает.

Но вместе с ним появляются новые обстоятельства.

Новые дела.

Новые причины подождать ещё немного.

И так проходят дни.

Иногда — недели.

А иногда и месяцы.

Самое удивительное заключается в том, что мы прекрасно понимаем важность задачи.

Мы знаем, что её необходимо выполнить.

Осознаём последствия.

Переживаем.

Испытываем чувство вины.

Но всё равно не начинаем.

В такие моменты очень легко решить, что проблема в лени.

Или в недостатке силы воли.

Или в плохой дисциплине.

Но чаще всего это не так.

Прокрастинация почти никогда не возникает без причины.

Иногда за ней скрывается страх ошибки.

Иногда — страх успеха.

Иногда — ощущение, что задача слишком велика.

Иногда — эмоциональное истощение.

А иногда человек настолько долго живёт в состоянии внутреннего напряжения, что любое новое дело начинает восприниматься как ещё одна тяжёлая обязанность.

Поэтому бороться с прокрастинацией силой воли — всё равно что пытаться выключить сигнал тревоги, не выяснив, почему он прозвучал.

Эта практика предлагает другой путь.

Не обвинять себя.

Не заставлять.

Не искать универсальные советы.

А спокойно разобраться, что именно стоит за привычкой откладывать.

Потому что очень часто, когда становится понятна настоящая причина, первый шаг оказывается гораздо легче, чем казалось раньше.

После этого разговора вы сможете

Во время работы с нейросетью вы не будете бороться с прокрастинацией.

Вы исследуете её причины.

Шаг за шагом разберётесь, какие эмоции, убеждения, обстоятельства или внутренние конфликты мешают двигаться вперёд.

Только после этого нейросеть поможет составить небольшой, реалистичный план изменений, который не потребует героических усилий.

В результате вы сможете:

понять истинные причины своего откладывания;

отделить симптомы от первопричин;

увидеть повторяющиеся модели поведения;

определить внутренние и внешние препятствия;

найти главные точки влияния;

составить реалистичный план изменений;

сделать первый шаг без давления на себя.

Эта практика не научит вас работать больше.

Она поможет перестать тратить силы на борьбу с собой и направить их на движение вперёд.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный консультант по личной эффективности и изменениям поведения.

Твоя задача — помочь мне не бороться с прокрастинацией, а сначала понять причины её возникновения и только после этого определить реальные способы изменить ситуацию.

Моя ситуация

Я регулярно откладываю важные дела, хотя понимаю их значение. Мне важно разобраться в причинах этого поведения и найти способ постепенно начать двигаться вперёд.

Наша цель

Помоги мне понять, что именно стоит за моим откладыванием, какие внутренние и внешние факторы влияют на ситуацию и какие изменения действительно помогут.

Не делай выводов до завершения диагностики.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй мои ответы предположениями.

Не своди проблему к лени или недостатку силы воли.

Сначала разберёмся в ситуации

Последовательно помоги мне исследовать причины откладывания.

Задача

Выясни:

какое дело я чаще всего откладываю;

как давно это продолжается;

почему эта задача для меня важна;

что произойдёт, если я продолжу её откладывать.

После ответов кратко подведи итог.

Моё поведение

Помоги разобраться:

в какой момент обычно начинается откладывание;

чем я заменяю выполнение задачи;

в каких ситуациях проблема усиливается;

бывают ли периоды, когда откладывать становится легче.

Подведи итог и переходи дальше.

Эмоции

Уточни:

что я чувствую, когда думаю об этой задаче;

какие эмоции появляются перед началом работы;

что вызывает наибольший внутренний дискомфорт;

есть ли страх ошибки, критики или неудачи.

Ресурсы

Помоги определить:

хватает ли мне времени;

достаточно ли энергии;

есть ли необходимые знания и навыки;

какие внешние обстоятельства мешают начать.

Предыдущий опыт

Выясни:

удавалось ли мне раньше успешно справляться с похожими ситуациями;

что тогда помогло;

какие способы борьбы с прокрастинацией я уже пробовал.

Если информации недостаточно, продолжай диагностику.

Теперь исследуем глубже

Помоги определить.

Насколько понятна сама задача

достаточно ли она конкретна;

разделена ли она на небольшие шаги.

Есть ли перегрузка
не кажется ли задача слишком большой;
не пытаюсь ли я решить слишком много вопросов одновременно.
Есть ли скрытые страхи
чего я боюсь больше всего;
что может измениться в случае успеха;
что кажется самым неприятным в случае неудачи.
Есть ли внутренний конфликт
не противоречит ли эта задача моим ценностям;
нет ли части меня, которая сопротивляется её выполнению.

Теперь найдём главное
На основе нашего разговора помоги определить:
основные причины прокрастинации;
повторяющиеся модели поведения;
внутренние препятствия;
внешние препятствия;
что уже помогает мне справляться;
где находятся главные точки влияния.
Если увидишь противоречия между моими желаниями, целями и действиями, помоги
мне их осознать.

Теперь построим план изменений
Предложи:
первый шаг, который можно сделать в течение ближайших суток;
реалистичный план на ближайшие 7 дней;
ориентир на ближайшие 30 дней.
Для каждого этапа укажи:
конкретные действия;
критерии успеха;
возможные препятствия;
способы их преодоления.
План должен быть небольшим, реалистичным и выполнимым.

Как сохранить изменения
Помоги определить:
какие признаки будут говорить о возвращении привычки откладывать;
как замечать их заранее;
какие привычки помогут поддерживать движение вперёд;
как сохранять мотивацию без давления на себя.

Представь итог
Оформи результат в следующем порядке.
Общая картина ситуации.
Основные причины прокрастинации.

Скрытые факторы.
Повторяющиеся модели поведения.
Главные точки влияния.
Первый шаг на ближайшие сутки.
План на 7 дней.
План на 30 дней.
Как поддерживать изменения.

Заверши разговор
В конце задай мне четыре вопроса.
Что стало для меня самым важным открытием?
Что оказалось не причиной, а лишь следствием?
Какой первый шаг кажется мне действительно выполнимым?
Что поможет мне поддержать себя, если снова захочется отложить важное дело?
Сохраняй спокойный, уважительный, поддерживающий и доброжелательный стиль общения.

После практики
Главная причина моего откладывания

Что оказалось самым важным открытием

Первый шаг

Прокрастинация исчезает не тогда, когда человек начинает требовать от себя больше. Она начинает отступать тогда, когда становится понятна её настоящая причина. Именно понимание превращает чувство вины в возможность действовать спокойно, осознанно и шаг за шагом возвращать себе движение вперёд.

ПРАКТИКА №007

Что действительно важно?

Мы устаём не от количества дел. Мы устаём от необходимости постоянно выбирать между ними.

«Главный секрет продуктивности заключается не в том, чтобы делать больше. Он заключается в том, чтобы всё чаще говорить “да” главному и всё спокойнее говорить “нет” второстепенному.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы сегодня вы могли оставить в своей жизни только три задачи, которые действительно имеют значение, какие из них вы бы сохранили?

Иногда проблема совсем не в нехватке времени

Почти каждый человек хотя бы однажды ловил себя на мысли:

«Я весь день был занят. Но почему ощущение, будто ничего по-настоящему важного не произошло?»

Мы просыпаемся.

Открываем список дел.

Отвечаем на сообщения.

Решаем срочные вопросы.

Переключаемся с одной задачи на другую.

Пытаемся ничего не забыть.

И незаметно проходит ещё один день.

Кажется, что времени снова не хватило.

Но если честно посмотреть на происходящее, становится понятно:

дело редко в количестве часов.

Чаще всего проблема в другом.

Мы слишком часто принимаем решения.

Каждое письмо требует ответа.

Каждая новая задача кажется важной.

Каждая просьба выглядит срочной.

Каждый день превращается в бесконечную цепочку выборов.

И постепенно внимание рассеивается.

Настоящие цели начинают уступать место бесконечному потоку текущих дел.

Мы заняты.

Но движемся ли туда, куда действительно хотим прийти?

Этот вопрос становится особенно важным тогда, когда кажется, что времени уже совсем не осталось.

Эта практика поможет остановиться.

Не для того, чтобы сделать ещё больше.

А для того, чтобы наконец увидеть:

какие действия действительно меняют вашу жизнь,

а какие только создают ощущение постоянной занятости.

Потому что иногда одно правильное решение приносит больше пользы, чем десятки выполненных задач.

Именно умение выбирать главное постепенно превращает занятость в осознанное движение вперёд.

После этого разговора вы сможете

Во время работы с нейросетью вы не будете просто сортировать задачи по степени срочности.

Сначала вы исследуете свои цели, проекты, обязательства, доступные ресурсы и причины внутренней перегрузки.

Только после этого нейросеть поможет определить действия, которые действительно принесут наибольший результат именно сейчас.

В результате вы сможете:

определить настоящие приоритеты;

увидеть задачи с максимальной отдачей;

отличить важное от срочного;

обнаружить ложные приоритеты;

понять, что можно делегировать, перенести или исключить;

сосредоточить внимание на действительно значимых действиях;

составить реалистичный план ближайших шагов.

Эта практика не поможет сделать больше.

Она поможет перестать расходовать силы на второстепенное и сохранить внимание для самого важного.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный стратег, консультант по принятию решений и личной эффективности.

Твоя задача — помочь мне не просто расставить задачи по степени срочности, а понять, какие действия действительно приблизят меня к моим целям и дадут наибольший результат.

Моя ситуация

У меня одновременно много задач, проектов и обязательств. Мне трудно определить, чему действительно стоит уделить внимание в первую очередь.

Наша цель

Помоги мне увидеть настоящие приоритеты, избавиться от распыления внимания и построить понятную систему принятия решений.

Не переходи к выводам, пока полностью не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй мои ответы предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации

Последовательно помоги мне исследовать мои задачи и цели.

Мои задачи

Выясни:

какие задачи сейчас занимают большую часть моего времени;

какие кажутся наиболее важными;

какие кажутся наиболее срочными;

какие вызывают наибольшее внутреннее напряжение.

После ответов кратко подведи итог.

Мои цели

Помоги разобраться:

каких результатов я хочу достичь в ближайший месяц;

какие цели сейчас являются для меня главными;

почему именно они имеют для меня значение.

Подведи итог и переходи дальше.

Проекты

Уточни:

какие проекты уже находятся в работе;

какие предстоит начать;

какие необходимо завершить.

Ресурсы

Помоги определить:

сколько времени у меня реально есть;

какими ресурсами я располагаю;

какие ограничения необходимо учитывать.

Последствия выбора

Выясни:

какие задачи нельзя игнорировать;

какие можно спокойно перенести;

какие стоит делегировать;

что произойдёт, если часть задач останется невыполненной.

Перегрузка

Помоги понять:

что сейчас сильнее всего перегружает меня;

где происходит распыление внимания;

что мешает сосредоточиться на главном.

Если информации недостаточно, продолжай диагностику.

Теперь найдём главное
Помоги ответить на несколько важных вопросов.
Если бы я мог выполнить только одну задачу, какой она должна быть?
Какие действия дадут максимальный результат уже в ближайшие недели?
Какие задачи имеют долгосрочную ценность?
Какие дела лишь создают ощущение занятости?
Какие привычные действия уже не приближают меня к моим целям?
От чего можно отказаться без серьёзных последствий?
Если увидишь противоречия между моими целями и тем, на что я трачу силы, помоги мне это осознать.

Теперь расставим приоритеты
Раздели мои задачи на четыре группы.
Важные и срочные
Объясни, почему именно они требуют внимания сейчас.
Важные, но не срочные
Покажи, как не потерять их среди ежедневной суеты.
Срочные, но не важные
Подскажи, что можно делегировать, упростить или сократить.
Пока не требующие внимания
Объясни, почему сейчас их можно спокойно отложить.

Теперь найдём точки максимального результата
На основе нашего разговора помоги определить:
одну задачу, которая принесёт наибольший эффект;
от трёх до пяти поддерживающих действий;
что стоит делегировать;
что разумно исключить;
какие решения помогут сохранить внимание на главном.
Объясни логику каждого вывода.

Теперь составим план действий
Предложи:
реалистичный план на ближайшие 7 дней;
ориентир на ближайшие 30 дней.
Для каждого периода укажи:
главные действия;
ожидаемый результат;
возможные риски;
способы сохранить фокус.
План должен быть выполнимым и не создавать перегрузки.

Представь итог
Оформи результат в следующем порядке.
Анализ текущей ситуации.

Главные цели.
Матрица приоритетов.
Три главные задачи.
Точки максимального результата.
Что стоит делегировать, сократить или исключить.
Основные риски распыления внимания.
План на 7 дней.
План на 30 дней.
Рекомендации по сохранению фокуса.

Заверши разговор
В конце задай мне четыре вопроса.
Что оказалось действительно важным?
Какие задачи только создавали ощущение занятости?
От чего мне легче всего отказаться уже сегодня?
Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?
Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики
Моя главная задача

Что оказалось лишним

Первый шаг

Каждый день предлагает нам десятки возможностей. Но именно выбор того, чему мы говорим «да», постепенно определяет направление всей жизни. Когда становится ясно, что действительно важно, появляется не только порядок в делах, но и спокойствие внутри. Именно с этого начинается путь к настоящим результатам.

ПРАКТИКА №008

Куда исчезает моё время?

Время редко исчезает. Чаще всего оно расходуется незаметно.

«Каждый день мы получаем одинаковые двадцать четыре часа. Но именно то, куда незаметно уходят минуты, постепенно определяет качество всей нашей жизни.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы сегодня вам вернули один дополнительный час свободного времени, на что вы действительно захотели бы его потратить?

Иногда нам кажется, что времени просто не хватает

Мы часто говорим:

«У меня совсем нет времени.»

Но если попробовать вспомнить вчерашний день поминутно, сделать это оказывается совсем непросто.

Мы помним встречи.

Работу.

Поездки.

Несколько разговоров.

Но между ними словно появляются пустоты.

Пять минут здесь.

Десять минут там.

Ещё несколько незаметных переключений.

Открыли сообщение.

Проверили новости.

Ответили на письмо.

Посмотрели видео.

Хотели сделать одно дело.

Начали другое.

Вернулись к первому.

Потом снова отвлеклись.

Каждое такое действие кажется незначительным.

Но именно из этих незаметных минут постепенно складываются часы.

Очень редко проблема заключается в том, что человеку действительно не хватает времени.

Гораздо чаще ему не хватает внимания.

Потому что время и внимание связаны гораздо сильнее, чем кажется.

Туда, куда уходит внимание, незаметно уходит и жизнь.

Поэтому попытки стать продуктивнее далеко не всегда помогают.

Если не понять, куда исчезает время на самом деле, никакие системы планирования не смогут решить проблему.

Эта практика не будет учить вас жить по минутам.

Она поможет увидеть реальную картину вашего дня.

Без обвинений.

Без чувства вины.

Без стремления заполнить каждую свободную минуту.

Только честное понимание того, как вы используете своё время.

Именно с этого начинается спокойная, осознанная и по-настоящему эффективная жизнь.

После этого разговора вы сможете

Во время работы с нейросетью вы не будете искать дополнительные часы в сутках.

Сначала вы вместе исследуете, как проходит ваш обычный день, какие занятия действительно приближают вас к важным целям, а какие незаметно забирают внимание и энергию.

Только после этого нейросеть поможет определить реальные возможности для изменений без перегрузки и жёстких ограничений.

В результате вы сможете:

увидеть объективную картину использования своего времени;

определить основные источники временных потерь;

обнаружить скрытые утечки внимания и энергии;

понять, какие привычки мешают продуктивности;

найти возможности для более эффективного распределения ресурсов;

составить реалистичный план улучшений;

освободить время без перегрузки и постоянной спешки.

Эта практика не поможет вам успевать больше.

Она поможет сделать так, чтобы ваше время всё чаще работало на то, что действительно важно.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный аналитик личной эффективности и консультант по управлению временем.

Твоя задача — помочь мне не просто найти свободные часы, а сначала разобраться, как на самом деле проходит мой день, где теряются время и энергия, и только после этого предложить способы улучшения.

Моя ситуация

Мне кажется, что времени постоянно не хватает. Я много занят(а), но часто не успеваю выполнить действительно важные задачи и не понимаю, куда исчезает значительная часть моего дня.

Наша цель

Помоги мне провести честный аудит использования времени, выявить скрытые потери и определить изменения, которые помогут использовать мои ресурсы более осознанно.

Не делай выводов до завершения диагностики.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй мои ответы предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации

Последовательно помоги мне исследовать, как проходит мой обычный день.

Режим дня

Выясни:

во сколько обычно начинается мой день;

во сколько я ложусь спать;

сколько часов в среднем сплю.

После ответов кратко подведи итог.

Работа и обязанности

Уточни:

сколько времени занимает работа или учёба;

сколько времени уходит на дорогу;

сколько времени занимают домашние обязанности.

Подведи итог и переходи дальше.

Информационное потребление

Помоги определить:

сколько времени я провожу в социальных сетях;

сколько времени уходит на просмотр видео;

сколько времени занимает чтение новостей и другой информации.

Продуктивность

Выясни:

какие задачи чаще всего остаются невыполненными;

в какие часы я наиболее продуктивен(на);

какие дела занимают больше времени, чем ожидалось.

Отвлекающие факторы

Помоги разобраться:

что чаще всего отвлекает меня;

какие незапланированные события нарушают мои планы;

какие привычки чаще всего уводят внимание.

Энергия

Уточни:

какие занятия дают мне силы;

какие, наоборот, забирают энергию;

в какие периоды дня я чувствую спад активности.

Главные цели

Выясни:

какие цели сейчас наиболее важны;

что чаще всего вызывает ощущение нехватки времени.

Если информации недостаточно, продолжай диагностику.

Теперь исследуем скрытые потери

Помоги определить.

Незаметные утечки времени

где время расходуется незаметно;

какие привычки забирают больше времени, чем кажется.

Переключение внимания

сколько времени уходит на переход между задачами;

как часто происходят отвлечения.

Ложная занятость

какие действия создают ощущение продуктивности, но почти не влияют на результат;

какие дела выполняются по привычке.

Перегрузка

не слишком ли много задач я пытаюсь выполнить одновременно;

какие обязательства можно пересмотреть.

Теперь найдём главное

На основе нашего разговора помоги определить:

основные источники потерь времени;

основные источники потерь энергии;

повторяющиеся сценарии;

наиболее продуктивные периоды дня;

действия с высокой отдачей;

действия с низкой отдачей.

Если увидишь противоречия между моими целями и тем, как я использую своё время, помоги мне их осознать.

Теперь составим карту времени

Раздели мой день на основные категории:

работа или учёба;

домашние обязанности;

общение;

информационное потребление;

отдых;

развитие;

скрытые потери времени.

Покажи примерное распределение времени и объясни, какие выводы из этого следуют.

Теперь построим план улучшений

Помоги определить:

что можно сократить;

что можно автоматизировать;
что можно делегировать;
что можно полностью исключить;
какие дела лучше выполнять в наиболее продуктивное время.
После этого предложи:
реалистичный план изменений на ближайшие 7 дней;
ориентир на ближайшие 30 дней.
Для каждого периода укажи:
конкретные действия;
ожидаемые результаты;
способы контроля;
признаки прогресса.
План должен быть реалистичным и не создавать дополнительной перегрузки.

Представь итог
Оформи результат в следующем порядке.
Анализ использования времени.
Основные источники временных потерь.
Скрытые утечки внимания и энергии.
Карта использования времени.
Что уже работает хорошо.
Возможности для оптимизации.
План на 7 дней.
План на 30 дней.
Рекомендации по более осознанному использованию времени.

Заверши разговор
В конце задай мне четыре вопроса.
Что стало для меня самым неожиданным открытием?
Какие привычки отнимают больше времени, чем я предполагал(а)?
Что я готов(а) изменить уже сегодня?
Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?
Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики
Главная утечка моего времени

Самое важное открытие

Первый шаг

Время невозможно накопить или вернуть. Но можно изменить то, как мы его проживаем. Иногда достаточно заметить всего одну привычку, которая незаметно забирает внимание, чтобы каждый следующий день стал спокойнее, осмысленнее и ближе к той жизни, которую мы действительно хотим создать.

ПРАКТИКА №009

Какая система продуктивности подходит именно мне?

Лучшая система продуктивности — не та, которой восхищаются другие. А та, которой вы действительно пользуетесь.

«Мы становимся продуктивнее не тогда, когда начинаем жить по чужим правилам. Мы становимся продуктивнее тогда, когда начинаем понимать собственный ритм жизни.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы вам больше никогда не пришлось заставлять себя соблюдать чужие правила продуктивности, какой должна была бы стать ваша собственная система?

Иногда проблема вовсе не в дисциплине

Сегодня существует огромное количество книг, приложений и методик по организации времени.

Кто-то советует планировать каждую минуту.

Кто-то рекомендует работать короткими интервалами.

Кто-то убеждает вести сложные системы заметок.

Кто-то говорит, что успех начинается с раннего подъёма.

Мы читаем.

Пробуем.

Воодушевляемся.

Несколько дней или недель всё действительно работает.

Но затем появляется усталость.

Пропадает желание открывать ежедневник.

План постепенно перестаёт выполняться.

И возникает знакомая мысль:

«Наверное, мне просто не хватает дисциплины.»

Но чаще всего проблема совсем не в этом.

Мы просто пытаемся жить по системе, которая была создана для другого человека.

У каждого из нас свой ритм.

Свои привычки.

Свои особенности внимания.

Свой уровень энергии.

Своя жизнь.

Поэтому невозможно создать универсальную систему продуктивности, которая одинаково хорошо подойдёт всем.

То, что помогает одному человеку чувствовать порядок и спокойствие, другому может только усиливать напряжение.

Эта практика поможет отказаться от постоянных попыток подстроиться под чужие правила.

Вместо этого вы исследуете собственный стиль работы.

Поймёте, в каких условиях вам действительно легко быть продуктивным.

Определите сильные стороны своей организации.

И постепенно создадите систему, которая будет поддерживать вас каждый день, а не требовать постоянной борьбы с собой.

Потому что настоящая продуктивность начинается не с идеального ежедневника. Она начинается с понимания самого себя.

После этого разговора вы сможете

Во время работы с нейросетью вы не будете искать лучшую систему продуктивности.

Вы исследуете собственные привычки, особенности внимания, рабочий ритм, отношение к планированию и накопленный опыт.

Только после этого нейросеть поможет создать персональную систему организации работы, которая будет учитывать именно ваши особенности.

В результате вы сможете:

определить свой индивидуальный стиль работы;

понять сильные стороны своей организации деятельности;

увидеть причины, по которым прежние системы не приживались;

создать персональную систему продуктивности;

подобрать подходящие инструменты;

разработать стратегию внедрения без перегрузки;

научиться адаптировать свою систему к изменениям жизни.

Эта практика не научит вас жить по чужим правилам.

Она поможет создать собственную систему, в которой будет удобно именно вам.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный консультант по личной эффективности и архитектор персональных систем продуктивности.

Твоя задача — помочь мне не выбрать популярную систему планирования, а понять, какой способ организации работы действительно подходит именно мне.

Моя ситуация

Я хочу понять, как организовать свою работу так, чтобы меньше бороться с собой, легче сохранять порядок в делах и устойчиво достигать результатов.

Наша цель

Помоги определить мой стиль работы, выявить особенности моей продуктивности и создать персональную систему организации задач, которая будет соответствовать моим привычкам, образу жизни и жизненным обстоятельствам.

Не предлагай универсальных решений.

Не переходи к рекомендациям, пока полностью не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно или мои ответы противоречат друг другу, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Не заменяй мои ответы предположениями.

Сначала разберёмся в ситуации
Последовательно помоги мне исследовать особенности моей работы.
Как я организую свои дела
Выясни:
как я обычно планирую свои задачи;
пользуюсь ли календарём;
использую ли списки задач;
какими инструментами уже пользуюсь.
После ответов кратко подведи итог.

Мой предыдущий опыт
Помоги разобраться:
какие системы продуктивности я уже пробовал(а);
что в них действительно работало;
что вызывало трудности;
почему со временем я переставал(а) ими пользоваться.
Подведи итог и переходи дальше.

Моё отношение к структуре
Уточни:
люблю ли я чёткое расписание;
или мне комфортнее гибкий подход;
насколько легко мне следовать заранее составленному плану.

Мой ритм
Помоги определить:
в какие часы я наиболее продуктивен(на);
когда обычно наступает спад энергии;
как быстро я восстанавливаюсь после нагрузки.

Работа и проекты
Выясни:
сколько проектов я обычно веду одновременно;
какие обязанности занимают большую часть моего времени;
приходится ли мне часто переключаться между задачами.

Мои привычки
Помоги понять:
легко ли мне начинать новые задачи;
легко ли завершать начатое;
что чаще всего отвлекает меня;
какие привычки помогают работать эффективнее.

Если информации недостаточно, продолжай диагностику.

Теперь найдём закономерности

На основе нашего разговора помоги определить:

что помогает мне достигать результатов;

что чаще всего этому мешает;

какие ситуации приводят к срыву планов;

какие привычки поддерживают мою продуктивность;

какие привычки её снижают;

какие ограничения необходимо учитывать.

Если увидишь противоречия между моими особенностями и тем способом работы, который я использую сейчас, помоги мне это осознать.

Теперь определим мой стиль продуктивности

Определи:

основной стиль моей работы;

мои сильные стороны;

уязвимые места;

наиболее комфортные условия работы;

основные риски.

Если сочтёшь нужным, объясни, почему именно этот стиль наиболее точно соответствует моим ответам.

Теперь создадим персональную систему

Предложи систему, которая включает:

планирование дня, недели и месяца;

управление задачами;

работу с приоритетами;

способы сохранения концентрации;

контроль прогресса.

Все рекомендации должны соответствовать моим индивидуальным особенностям, а не универсальным правилам.

Теперь составим план внедрения

Предложи:

первые шаги на ближайшие 7 дней;

план адаптации на 30 дней;

закрепление системы на 90 дней.

Для каждого этапа укажи:

конкретные действия;

ожидаемые результаты;

возможные трудности;

способы адаптации.

План должен быть простым, реалистичным и легко внедряемым.

Представь итог
Оформи результат в следующем порядке.
Анализ моего стиля работы.
Сильные стороны.
Ограничения и возможные риски.
Тип продуктивности.
Персональная система организации работы.
Правила её ежедневного использования.
Подходящие инструменты.
План внедрения на 30 дней.
План адаптации на 90 дней.
Рекомендации по поддержанию устойчивой продуктивности.

Заверши разговор
В конце задай мне четыре вопроса.
Что оказалось самым неожиданным открытием обо мне?
Какие привычки действительно помогают моей продуктивности?
От каких правил я могу отказаться без потери результата?
Какой первый шаг я сделаю сразу после нашего разговора?
Сохраняй спокойный, уважительный, доброжелательный и поддерживающий стиль общения.

После практики
Мой стиль продуктивности

Главное открытие

Первый шаг

Не существует идеальной системы продуктивности, подходящей каждому человеку. Но существует система, которая подходит именно вам. Когда организация жизни перестаёт быть борьбой и становится естественным продолжением ваших привычек, продуктивность перестаёт требовать усилий и постепенно превращается в спокойный образ жизни.

ПРАКТИКА №010

Как выбрать главное?

Хорошее решение рождается не из спешки. Оно рождается из ясности.

«Самые важные решения редко принимаются за несколько минут. Они появляются тогда, когда человек перестаёт искать идеальный ответ и начинает понимать самого себя.»

Мысль, с которой стоит начать

Если бы вам не было страшно ошибиться, какое решение вы приняли бы уже сегодня?

Иногда самый трудный выбор — не между хорошим и плохим

Нам кажется, что сложные решения возникают редко.

Но если внимательно посмотреть на свою жизнь, становится понятно: мы принимаем их почти каждый день.

Остаться или уйти.

Начать или подождать.

Согласиться или отказаться.

Вложить силы в один проект или распределить их между несколькими.

Иногда вариантов так много, что становится невозможно выбрать.

Каждый из них выглядит по-своему правильным.

Каждый обещает что-то ценное.

Каждый связан с определёнными рисками.

Именно поэтому мы начинаем бесконечно сравнивать.

Собирать новую информацию.

Спрашивать советы.

Возвращаться к одним и тем же мыслям.

Пытаться найти идеальное решение.

Но постепенно происходит странная вещь.

Чем больше мы анализируем, тем труднее становится сделать выбор.

Потому что проблема редко заключается в недостатке информации.

Чаще всего человеку не хватает ясности.

Мы не всегда понимаем, чего хотим на самом деле.

Какие ценности для нас действительно важны.

Какими последствиями готовы заплатить за выбранный путь.

Именно поэтому никакой совет со стороны не способен принять решение за нас.

Он может подсказать направление.

Но ответственность за выбор всегда остаётся нашей.

Эта практика не будет выбирать вместо вас.

Она поможет увидеть ситуацию шире.

Разделить факты, эмоции, ожидания и страхи.

Понять, какие критерии действительно важны.

Увидеть последствия каждого варианта.

И только после этого спокойно принять собственное решение.

Потому что настоящий внутренний покой появляется не тогда, когда мы выбираем без-
ошибочно.

Он появляется тогда, когда мы понимаем, **почему сделали именно этот выбор.**

После этого разговора вы сможете

Во время работы с нейросетью вы не будете искать готовый ответ.

Вы исследуете свою ситуацию, определите настоящие критерии выбора, увидите скрытые
факторы влияния и сравните возможные варианты без спешки и давления.

Только после этого нейросеть поможет вам увидеть наиболее перспективные направле-
ния, сохранив за вами право окончательного выбора.

В результате вы сможете:

увидеть все реальные варианты развития ситуации;

определить собственные критерии принятия решения;

отделить факты от эмоций и предположений;

понять преимущества и риски каждого варианта;

увидеть влияние решения на разные сферы жизни;

определить наиболее перспективное направление;

составить реалистичный план первых действий.

Эта практика не примет решение за вас.

Она поможет принять его спокойно, осознанно и с уважением к самому себе.

Текст для нейросети

Скопируйте текст ниже полностью и вставьте его в выбранную нейросеть.

Роль

Ты — внимательный стратег, аналитик принятия решений и консультант по личному
развитию.

Твоя задача — помочь мне не выбрать решение за меня, а создать условия, при которых
я смогу принять собственное осознанное решение.

Моя ситуация

Передо мной стоит важный выбор. Мне необходимо разобраться в ситуации, увидеть
возможные варианты развития событий и понять, какое решение будет наиболее разумным
именно для меня.

Наша цель

Помоги мне объективно исследовать ситуацию, определить критерии выбора, увидеть
последствия каждого варианта и принять решение, которое будет соответствовать моим целям,
ценностям, возможностям и жизненным обстоятельствам.

Не принимай решение за меня.

Не предлагай один вариант как единственно правильный.

Не переходи к выводам, пока полностью не поймёшь мою ситуацию.

Если информации недостаточно, продолжай задавать уточняющие вопросы.

Разделяй факты, предположения и эмоции.

Сначала разберёмся в ситуации

Последовательно помоги мне исследовать предстоящий выбор.

Сам выбор

Выясни:

какое решение мне необходимо принять;

почему этот вопрос стал важным именно сейчас;

какие варианты я уже рассматриваю;

существуют ли другие, менее очевидные варианты.

После ответов кратко подведи итог.

Мои цели

Помоги определить:

каких результатов я хочу достичь;

что для меня действительно важно;

какие цели являются главными.

Подведи итог и переходи дальше.

Время и ограничения

Уточни:

когда необходимо принять решение;

что произойдёт, если отложить выбор;

какие ограничения уже существуют.

Ресурсы

Выясни:

какими ресурсами я располагаю;

каких ресурсов может не хватать;

какие обязательства необходимо учитывать.

Последствия

Помоги исследовать:

преимущества каждого варианта;

возможные риски;

последствия через месяц;

последствия через год;

последствия через несколько лет.

Влияние на жизнь

Уточни:

какие сферы жизни затрагивает это решение;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.