

Чек-лист

«Как вовремя заметить, что ситуация повторяется»

В суете легко упустить из виду, что новые проблемы часто похожи на старые. Мы можем менять работу, брать новые проекты или ждать, пока подрастут дети, но в итоге сталкиваться с одними и теми же трудностями.

Этот чек-лист поможет посмотреть на свои дела и понять, что происходит в вашей жизни прямо сейчас.

Шаг 1. Выберите одну сферу, которая беспокоит больше всего

Подумайте о том, что сейчас даётся сложнее всего. Выберите одну область и сосредоточьтесь на ней.

Отношения с близкими

Напряжение в семье, недопонимание, конфликты, которые повторяются снова и снова.

Рабочие задачи

Перегрузка, дедлайны, ощущение, что работа никогда не заканчивается.

Нехватка времени на себя

Постоянное откладывание личных дел, усталость без возможности восстановиться.

Дела, которые вы откладываете

Задачи, которые висят в списке месяцами и так и не сдвигаются с места.



Шаг 2. Ответьте на 5 вопросов

Прочитайте утверждения ниже и отметьте те, которые подходят к вашей ситуации — **Да** или **Нет**.

1

Знакомое чувство

Ловили ли вы себя на мысли: *«Почему это снова происходит со мной?»*

2

Похожие эмоции

Возникало ли у вас точно такое же ощущение сильной усталости или бессилия полгода, год или три года назад, пусть даже по другому поводу?

3

Прежние обещания

Обещали ли вы себе в прошлый раз, что распределите силы иначе и больше не допустите такой нагрузки, но сейчас обнаружили себя в той же точке?

4

Новые обстоятельства — старый результат

Изменилось ли что-то вокруг, но ваше личное состояние осталось прежним?

5

Одинаковый финал

Замечаете ли вы, что всё идёт по одной схеме: сначала энтузиазм, а заканчивается всё сильной усталостью и желанием бросить дела?



Шаг 3. Что значат результаты

Подсчитайте количество ответов «Да» и найдите своё описание ниже.

0–1 ОТВЕТ «ДА»

Временная трудность

Скорее всего, вы столкнулись с временной сложной задачей или просто устали за неделю. Достаточно немного отдохнуть и пересмотреть расписание.

2–3 ОТВЕТА «ДА»

Ситуация начинает закрепляться

Обычные попытки «потерпеть» или «переждать» уже не работают — нужно менять сам подход к организации дел.

4–5 ОТВЕТОВ «ДА»

Устойчивый сценарий

Вы находитесь внутри устойчивого сценария. Вы тратите много сил, чтобы со всем справиться, но действия по привычным правилам каждый раз возвращают вас в исходную точку.

Что с этим делать?

Если вы нашли у себя повторения — это хорошо, потому что теперь вы их увидели.

Обычно так происходит из-за привычных схем действий, которые мы не замечаем в суете.

Почему это происходит

Привычные схемы действий работают автоматически. Мы не замечаем их в потоке повседневных дел — и снова оказываемся в той же точке.

Следующий шаг

Чтобы найти другой выход, нужно распределить свои задачи наглядным образом и посмотреть на общую картину со стороны.



Практический инструментарий

"Как сориентироваться в делах и принять решение, когда сложно разобраться самостоятельно"

Простой алгоритм, который поможет вернуть ясность и
взять контроль над своими задачами.

Слишком много задач?

Когда задач становится слишком много, пытаться удержать всё в голове не получается. Мысли путаются, и трудно понять, за что хвататься в первую очередь.

- ❗ Чтобы вернуть ясность, нужно перенести списки дел из мыслей на бумагу и распределить их. Вот простой алгоритм, который поможет сориентироваться.



Шаг 1. Запишите всё на листе

Выпишите абсолютно все задачи, проблемы и вопросы, которые сейчас требуют вашего внимания. Пишите подряд, без какого-либо порядка: рабочие проекты, бытовые дела, обещания, вопросы здоровья или крупные планы.

- ☑ **Цель этого шага:** перестать удерживать всё в памяти одновременно. Пока задачи остаются в мыслях, они кажутся сложнее, чем есть на самом деле.

Шаг 2. Разделите дела на 3 группы

Посмотрите на свой список и распределите каждый пункт по трём направлениям:

1

Срочные дела

Задачи, привязанные к конкретному дню и часу, которые нельзя перенести.

- Приём у врача в 14:00
- Оплата счетов до пятницы
- Запланированный созвон

2

Текущие задачи

Понятные дела, которые нужно сделать в ближайшие дни, но без строгого часа.

- Купить продукты
- Подготовить отчёт
- Разобрать документы

3

Сложные вопросы

Крупные, пока абстрактные задачи, к которым непонятно, с какой стороны подступить.

- Начать учить язык
- Спланировать ремонт
- Сменить направление в работе

Шаг 3. Выберите фокус на день

Выберите из первых двух групп **только 3 конкретных действия**, которые вы точно сделаете сегодня. Остальной список пока отложите.

3

Дела на сегодня

Выберите только три конкретных действия из первых двух групп

1

День = продуктивный

Если выполнили эти три дела — день прошёл успешно

- ☐ Это помогает снять лишнее напряжение от ощущения, что вы ничего не успеваете.



Шаг 4. Что делать со сложными вопросами?

Почему обычные списки не помогают

Именно в третьей группе чаще всего находятся дела, которые не двигаются месяцами и утомляют больше всего. Проблема не в нехватке времени — задача просто не структурирована.

Чтобы разобраться со сложными вопросами, их нужно разложить на понятные составляющие:

- Ваши ресурсы
- Препятствия
- Цели
- Конкретные шаги

**Именно этот процесс мы
детально разберём и
покажем на практике на
онлайн-марафоне
«БоГобан»**

Кто вы на поле жизни?

Представьте, что жизнь — это поле. Как бы вы поступили в той или иной ситуации? Пройдите тест и узнайте свой тип. Выбирайте ответ, который вам откликается.

Как вы принимаете важные решения?

- А) Жду, пока само всё уляжется
- Б) Советуюсь, читаю, анализирую
- В) Пробую — что-то получится
- Г) Слушаю себя, делаю выбор и двигаюсь

Что делаете, когда жизнь ставит в тупик?

- А) Ухожу в тень и наблюдаю
- Б) Пытаюсь понять, в чём смысл ситуации
- В) Начинаю пробовать разные варианты
- Г) Перестраиваю поле. Тупик — это просто поворот

Что вы думаете о будущем?

- А) Иногда страшно — вдруг что-то пойдёт не так
- Б) Продумываю, чтобы всё получилось
- В) Открыт к разному, не планирую жёстко
- Г) Я создаю. Вижу траекторию

Что для вас слово «путь»?

- **А)** Что-то туманное и мистическое
- **Б)** Интересная метафора — важно понять её
- **В)** Ходить по нему и разобраться
- **Г)** Это то, что я строю сам

Как вы относитесь к собственным ошибкам?

- **А)** Испытываю стыд, лучше бы их не было
- **Б)** Анализирую и стараюсь не повторять
- **В)** Пробую снова по-другому
- **Г)** Это шаги моей стратегии. Ошибки дают мне энергию

Как вы относитесь к слову «сила»?

- **А)** Это про других, у них она есть
- **Б)** Хотелось бы узнать, где моя сила
- **В)** Иногда чувствую прилив и двигаюсь
- **Г)** Сила — это способность правильно расставить акценты

Вы слышите о новом инструменте трансформации. Ваша реакция:

- **А)** Интересно, но, наверное, не для меня
- **Б)** Почитаю, вдруг что-то ценное
- **В)** О! Хочу попробовать!
- **Г)** Отлично, ещё один инструмент в мою копилку!

Когда нужно сделать выбор:

- **А)** Откладываю, пока возможно
- **Б)** Пытаюсь узнать всё заранее
- **В)** Делаю наугад, хоть как-то
- **Г)** Смотрю, как он вписывается в мою стратегию

Жизнь — это доска БоГобан. Вы:

- **А)** Не знаю, что делать с этим полем
- **Б)** Примерно понимаю, как на нём можно двигаться
- **В)** Хочу научиться ставить «камни»
- **Г)** Я уже ставлю их и хочу делать это мастерски

Результаты теста: ваш тип на поле жизни

Посчитайте, каких ответов у вас больше. Найдите свой тип ниже — и узнайте, как **БоГобан** может стать именно вашим инструментом движения вперёд.

● Больше «А» — Наблюдатель

Вы стоите у поля жизни, может быть, пока в тени. БоГобан может стать тем, что даст **точку входа** и первый уверенный шаг.

🔍 Больше «Б» — Знаток

Вы умеете видеть глубину. Для вас важно понимание и система. БоГобан даст **интеллектуальное и стратегическое удовольствие** — и точные методы движения вперёд.

🚀 Больше «В» — Пробующий

Вы уже в пути и у вас есть импульс. Пора придать ему **направление и чёткую структуру** — БоГобан как раз поможет в этом.

⚡ Больше «Г» — Мастер своего поля

Вы умеете чувствовать пространство жизни. Если вы ещё не изучали БоГобан — **просто пора**. Ваши навыки и потенциал требуют тонкой настройки и усиления.

Хотите научиться ставить камни смысла — и выигрывать красиво, приглашаем на **онлайн-марафон БоГобан**.

БоГобан — это больше, чем инструмент для себя

Освоив компетенции Специалиста БоГобан, вы сможете решать не только личные задачи, но и применять инструмент в **помогающей практике**.

Это формат вне конкуренции, потому что подобных инструментов нет: он сочетает **эстетику, глубину и эффективность**.

БоГобан + НейроГрафика = объёмное мышление

Если вы рисуете НейроГрафику, то вместе с БоГобан — это словно **объёмное мышление в действии**: поле плюс линия, стратегия плюс поток.

Такой тандем усиливает как влияние нейрографа, так и возможности клиента — ведь работаете на глубоком уровне **поля, смысла и структуры**.



Присоединяйтесь к онлайн-марафону БоГобан — и начните проектировать свою реальность уже сегодня!



НЕЙРОДИЗАЙН
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА ПАВЛА ПИСКАРЁВА



**Зарегистрируйте
участие на онлайн-
марафон Богобан,
кликнув по ссылке или
наведите камеру
телефона на QR-код**

22-26 июня, 12:00 мск

Автор Павел Пискарёв, Ph. D., Prof.
Ведущие: Андрей Проворов, к.пс.н.
Марина Алёхина



НЕЙРОДИЗАЙН

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА ПАВЛА ПИСКАРЁВА

#СловаСоздаютСобытия!

Онлайн-марафон

БоГобан

Как быстро работать с темами
финансов, профессионального
развития и ресурсов

22-26 июня, 12:00 мск



Автор Павел Пискарёв, Ph. D., Prof.
Ведущие: Андрей Проворов, к.пс.н.
Марина Алёхина