

Ваш личный Помощник 2024



Хельга Рой

Хельга Рой

Ваш личный Помощник 2024

«Автор»

2023

Хельга Рой

Ваш личный Помощник 2024 / Хельга Рой — «Автор», 2023

Для счастливых, богатых и успешных людей. Для вас - 7 проверенных инструментов и 13 готовых шаблонов для постановки целей, планирования и достижения результата, в том числе авторские практики эргономичного достигаторства, , чтобы ваша Жизнь стала значительно лучше, чтобы завтра вы оказались в Будущем Вашей мечты, стали лучшей версией себя, на 100% использовали именно вашу модель роста личности.

© Хельга Рой, 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение от автора	5
7 инструментов и 13 шаблонов планирования и достижения результата успешных, богатых и счастливых людей:	7
1 Колесо жизненного баланса	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Хельга Рой

Ваш личный Помощник 2024

Введение от автора

Самое ценное и неуловимое в этом мире... *Время.*

Время быть с собой, с близкими, время путешествовать и бежать на работу мечты, учиться, познавать себя и окружающий разноцветный мир. Время наблюдать как растет малыш и время на хобби и увлечения. Время на свое здоровье, спорт и на то, чтобы с удовольствием потратить заработанные деньги.

Где взять столько свободного времени? В сутках только 24 часа!

Я исследую и практикую эффективное планирование для достижения целей. Я подружилась со временем. Теперь – делюсь этой возможностью с Вами.

Специально для Вас я отобрала лучшие, проверенные инструменты постановки целей, планирования и достижения результата: Колесо баланса, 70/20/10, Батарейки, Пирамида Дилтса. Дополнила их своими авторскими практиками, которые с удовольствием используют мои коллеги и единомышленники: Карьерное дерево, Проблема = Возможность, Присвоение результата.

Вам остается только использовать готовые шаблоны, чтобы Ваша Жизнь стала значительно лучше, чтобы завтра Вы оказались в Будущем Вашей мечты, стали лучшей версией себя, на 100% использовали именно Вашу **модель роста личности**:



Я уверена, если Вы держите в руках этот помощник для планирования, Вы – совершенно особенная личность. Вы не довольствуетесь существующим положением вещей. Вы человек, который сам создает свою Жизнь. Я от всего сердца желаю Вам

- избавиться от предубеждений в отношении планирования;
- научиться планировать, не лишая себя радости жизни;
- повысить доход;
- выйти на новый уровень качества жизни.

Вы также найдете внутри место для записи важных событий года, календари, страницы для планов и результатов, списков дел, пространство для Ваших идей, инсайтов, проектов и мыслей.

Искренне Ваша, автор

7 инструментов и 13 шаблонов планирования и достижения результата успешных, богатых и счастливых людей:

Колесо баланса

Главные цели года: запиши – и достигнешь

Карьерное дерево

70/20/10

Заряди батарейки

Проблема = Возможность

Пирамида Дилтса

Присвой свой результат

Месяц: план = результат

План на неделю

Мои заметки, идеи, проекты

Мой проект

Мой Список дел

2024

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Колесо жизненного баланса

Вы не плоский, у Вас много ролей: мама или папа, ребенок, руководитель, сотрудник, творческая личность, спортсмен. Какие-то из них более наполнены, другие – не реализуется. Не круглое колесо – не покатится. Поэтому Вы не удовлетворены, не чувствуете счастья, радость от Жизни.

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.