

Бланк разработки индивидуальной стратегии по сферам жизни

Сформулируйте существующее состояние и цели по сферам жизни
При формулировке желаемого будущего, мы пишем утверждения:

- ➡ в настоящем времени (я люблю, меня радует...),
- ➡ в конструктивном залоге (вместо я не одинок – со мной рядом любимые и любящие меня люди, вместо я не боюсь – я смелый),
- ➡ максимально конкретно — вместо «ко мне проявляют внимание» лучше написать, какого именно внимания вам хочется: например, «жена каждый день встречает меня после работы, мой молодой человек 2 раза в месяц приглашает меня в кино на мелодрамы и т.д.»

Семья и отношения с людьми

Опишите своего идеального партнера (муж, жена, мужчина, женщина)	Как сейчас (если партнеров несколько, в среднем, что их отличает)	Как хочется, чтобы было
Интеллектуальное, культурное развитие		
Духовное развитие		
Отношения с материальным миром		
Род занятий		
Внешний вид, здоровье, возраст		
Хобби, увлечения		
Организация жизни, досуга		

Социальная жизнь		
Какое место наши отношения занимают в его/ее жизни		
Какая часть времени уделяется нашим отношениям в ходе совместной жизни / отношений		

Опишите себя в качестве партнера (мужа, жены, мужчины, женщины), каким меня видит меня мой партнер	Как сейчас (если партнеров несколько, в среднем, как я с ними проявляюсь)	Как хочется, чтобы было
Интеллектуальное, культурное развитие		
Духовное развитие		
Отношения с материальным миром		
Род занятий		
Внешний вид, здоровье, возраст		
Хобби, увлечения		
Организация жизни, досуга		

Социальная жизнь		
Какое место наши отношения занимают в его/ее жизни		
Какая часть времени уделяется нашим отношениям в ходе совместной жизни / отношений		

Семья	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Опишите, какой вы видите свою семью		

Отношения с партнером, в том числе в семье — мужем, женой	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Отношения, взаимная поддержка		
Духовное развитие		
Интеллектуальное, культурное развитие		
Совместный досуг		

Материальное развитие		
Быт, каждодневная жизнь (содержание)		
Физическое общение (в т.ч. сексуальная жизнь)		
Социальная жизнь (общение с друзьями и т.д.)		

Дети	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Отношения, взаимная поддержка		
Духовное развитие		
Интеллектуальное, культурное развитие		
Совместный досуг		
Материальное развитие		
Быт, каждодневная жизнь (содержание)		

Отношения с друзьями/партнерам и/детьми детей		
Отношения со своими родителями по поводу детей		

Отношения с родителями	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Отношения, взаимная поддержка		
Духовное развитие		
Интеллектуальное, культурное развитие		
Совместный досуг		
Материальное развитие		
Быт, каждодневная жизнь (содержание)		
Отношения с друзьями/партнерам и родителей		

Коллеги	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
---------	------------	----------------------------

Отношения, взаимная поддержка		
Духовное развитие		
Интеллектуальное, культурное развитие		
Совместный досуг		
Материальное развитие		
Отношения с друзьями/партнерами коллег		

Развитие

Духовное, личностное развитие	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Опишите, каким вы видите свое духовное, личностное развитие		
Какие личностные качества вы развиваете		
Какой «Лучшей версией себя» вы хотели бы стать		

Как проходит работа над собой и как бы вы хотели это видеть в будущем		
Как вы работаете над эмоциями? Что вы чувствуете каждый день? О чем думаете? Что делаете?Зачем?		

Интеллектуальное развитие	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Опишите, каким вы видите свое интеллектуальное развитие		

Культурное развитие	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Опишите, каким вы видите свое культурное развитие		

Материальная сфера

Материальная сфера	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Где я живу		
Мой доход		

Источники дохода		
Мои отношения с деньгами		
Зачем мне деньги. На что я трачу деньги.		

Здоровье

Тело	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Каким я вижу свое тело		
Мое отношение к телу		
Мое здоровье		

Работа, творчество, хобби

Работа	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
Опишите, какой вы видите свою работу / род занятий		
Опишите содержание вашей работы		

Опишите примерное содержание вашего рабочего дня		
Опишите ваши профессиональные качества		
Опишите ваше рабочее место		
Размер доходов		
Как строятся ваши отношения с равными, подчиненными и вышестоящими коллегами		
Место, которое работа занимает в вашей жизни, в т.ч. по отношению к семье		
Как ваша работа помогает вам осуществлять свое развитие в областях: А) Духовное развитие Б) Материальное развитие В)Интеллектуальное развитие Г)Социальное развитие, отношения с коллегами		

Творчество и хобби	Как сейчас	Как хочется, чтобы было
--------------------	------------	-------------------------

Как проявляется ваше творчество на работе		
Как проявляется ваше творчество вне работы		
Хобби		