

Подведение итогов года от Black Product Owner 2023 | 2024

Меня зовут Тигран, примерно 9 месяцев тому назад в августе 2018 года я сидел вечером после жаркого дня и думал, что мне совершенно не нравится чем я занимаюсь, что я делаю и каким человеком я стал... В тот момент я намного серьезнее задумался о цели и планировании достижения этой цели. В тот момент, я и подумать не мог о том, что со мной будет происходить и как мне выбраться из этой ситуации, но я знал точно, что хочу это сделать.

В тот момент я начал придумывать систему, которая поможет эту задачу решить. В документе ниже я изложил основные тезисы, по которым можно и нужно подвести итоги года. Но не только.

Зачем вообще все это делать?

Когда ты начинаешь думать о каких-то свершениях прошлого, думаешь о будущем, становится намного понятнее. Ты приобретаешь контроль за своими эмоциями, за собой.

Структура шаблона. Как заполнять

Распечатайте и заполните от руки каждый блок. Почему так? чтобы не отвлекаться и быть в себе. Это про вас, это про сейчас, что вы чувствуете? что помните?

Подведение итогов

Предлагаю обернуться назад и вспомнить, какие моменты, люди, события сделали этот год именно таким, каким он получился.

1. Моменты счастья

Вспомните те радостные, незабываемые моменты, которые произошли с вами в этом году. То, что произвело на вас неизгладимое впечатление, и вы никогда не сможете забыть это.

- 1.
- 2.
- 3.

2. Чем я горжусь

Родился сын, удалось записаться на долгожданные курсы или начать бегать по утрам? Причины для гордости могут быть разные, начиная от небольших достижений в личном саморазвитии, так и более глобальные вещи. Уверен, что вам есть чем гордиться в этом году!

- 1.
- 2.
3. -

3. Значимые люди

Наверняка, вы познакомились со многими интересными людьми, которые так или иначе повлияли на вашу жизнь или карьеру. Вспомните самые яркие события и ассоциации связанные с ними.

- 1.
- 2.
- 3.

4. Новые навыки

Вы чему-то научились в этом году? Уверен, что да. Напишите топ умений/навыков, которым вы обучились и нашли применение в этом году.

- 1.
- 2.
- 3.

5. Покупки года

В прошедшем году вы наверняка себя чем-то порадовали, это могла стать вельветовая рубашка или телефон последней модели. Напишите то, что вы сильно хотели и смогли позволить себе.

- 1.
- 2.
- 3.

6. Цитаты года

В прошедшем году я ответил для себя много интересных и занимательных цитат/высказываний, некоторые из них даже могли стать вашим девизом.

- 1.
- 2.
- 3.

7. Не успел реализовать

Что-то ты не успел сделать, это нормально. Либо скоуп задач был слишком большой, либо потерял мотивацию или преувеличил свои возможности. Не забудь отметить эти цели, возможно следующий год, необходимо начать именно с них.

- 1.
- 2.
- 3.

8. Полезные привычки

Выработали ли в себе полезные, привычки, которыми могли бы гордиться? Например, вставать и делать зарядку, выпивать стакан воды, не отвлекаться от работы полчаса, отключить смартфон на час?

- 1.
- 2.
- 3.

Сливаю энергию

Напишите список дел, которыми вы не любите заниматься, что доставляет вам жуткий дискомфорт, неважно, где это происходит – на работе или повседневной жизни. Это неинтересные дела, благодаря которым вы теряете мотивацию и не видите пользы, потом это забирает у вас кучу времени и не приносит радость. Возможно, вы никогда не сможете отказаться от этих дел, тогда делегируйте это другому.

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -

Получаю энергию

Напишите список дел, которыми вы любите заниматься, перечислите эти дела

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -

Планы

Надо сконцентрировать все свои мысли на вашей цели, постоянно думать о ней и не допускать ни тени сомнения в том, что она будет достигнута. В этом вам поможет простой прием. Представьте, что вы уже достигли своей цели, что это будет, почему это произойдет и куда это вас приводит?

9. Хочу научиться

Если вы прекратите учиться, вы прекратите свое развитие-это уже доказано. Время планировать на предстоящий год. Это могут быть софт или хард навыки, которые способны улучшить ваше внутреннее/материальное положение.

- 1.
2. -
- 3.

10. Хочу увидеть/посетить

Это могут быть города, страны, мероприятия, события, концерты или выставки. Те, места где можно отключить голову и просто немного расслабиться и получить новых эмоций

- 1.
- 2.
- 3.

11. Хочу познакомиться

Есть огромная куча людей, которые вдохновляют меня своими деяниями, производительностью, супер способностями и всем тем, что вообще делает одного человека выдающимся от других. Кто это будет? почему?

- 1.
2. -
3. -

12. Хочу купить (Вишлист для себя)

После выполнения цели, пусть даже небольшой, необходимо себя порадовать. Работает так же, как и при дрессировке собак - выполни команду-получи колбаску. Вспомните, что вы уже позволили купить себе в этом году, пусть предстоящий год будет еще хлеще.

- 1.
- 2.
- 3.

13. Хочу прочитать, прослушать

Какие у вас цели на чтение/лекции/подкасты, чего вы хотите? почему?

- 1.
- 2.
- 3.

14. Проекты

Наверняка существуют проекты в которых вы мечтали поработать или реализоваться. Это может стать новый продукт, интерфейс, стартап или что-то иное, что могло бы перевернуть вашу жизнь.

- 1.
- 2.
- 3.

Мечты, мой идеальный мир

Перед нами всегда стоит выбор: либо мы живем в соответствии со своей мечтой, либо помогаем другим людям реализовать их мечту. Основная причина того, почему у людей не всегда есть

желаемое, состоит в том, что они стремятся только к вещам, находящимся в пределах досягаемости, вместо того чтобы мечтать и добиваться большего.

💡 Задумаетесь о том, что было бы тогда, когда вы добьетесь своей цели, что произойдет тогда? Что именно вам это принесет, будете ли вы счастливы или обретете душевное равновесие и гармонию? Погружаемся в мечты

15. Продукт / проект / клиент / работа мечты

Тут вы вольны написать то, каким вы представляете свой идеальный род деятельности, хотя, возможно, вы уже нашли свое призвание. В таком случае логично будет помечтать на тему, что могло сделать вас действительно счастливым, когда вы приходите на работу и занимаетесь делом, приносящим вам доход.

- 1.
- 2.
- 3.

16. Мой идеальный офис/мастерская

Что для вас является идеальным критерием, это может быть время, за которое вы добираетесь до нее, или бесплатные обеды, качалка, массажное кресло. Что может повысить вашу работоспособность?

- 1.
- 2.
- 3.

17. Мое идеальное место жительства

Где бы вы хотели жить? Вилла или горы, океан или небольшой домик у реки в Швейцарских Альпах?

- -
- -
- -
-

18. Мой идеальный образ жизни

Как вы представляете себе свой идеальный день, визуализируйте. Это может быть выходной или будний день. Просто проживите его по часам.

- 8:00-10:00
- 10:00-12:00
- 12:00-14:00
- 14:00-16:00
- 16:00-18:00
- 18:00-20:00
- 20:00-22:00
- 22:00-0:00 (На этом день не обязательно должен заканчиваться)

19. Идеальный я 2024

Каким бы вы хотели стать? Это может быть связано с привычками, характером, трудоспособностью. Те пункты, до которых вы сейчас не дотягивайте. Но если бы дотянули, это могло бы сделать вас действительно счастливым

- 1.
- 2.
- 3.

Благодарности

Каждый день в вашей жизни происходит что-то хорошее и что-то плохое. Ежедневное спасибо обращает наше внимание на людей и события, пусть небольшие и мимолетные, но они вызвали у вас эмоции, озадачили, научили чему-то новому, спровоцировали возникновение приятных воспоминаний.

 Чтобы приучить себя обращать внимание на позитивные вещи, каждый день отвечайте на 2 простых вопроса: Какое мое главное достижение дня? Кому я за это благодарен?

Вспомните, кто сделал этот год лучше.

- 1.
- 2.
- 3.