



ПРАКТИЧЕСКАЯ
ТЕТРАДЬ

ВАША ЖИЗНЬ *через 3 года*

Упражнения, которые помогут
представить желаемое будущее,
определить финансовые ориентиры
и понять, с чего начать путь
к своей цели



Ирина
Кленикова

ВАША ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ 3 ГОДА

Практическая тетрадь для ваших желаний, целей и нового взгляда на будущее.

Иногда, чтобы понять, куда двигаться дальше, нужно остановиться и представить, куда вы действительно хотите прийти.



*Ирина
Кленикова*

Начните с себя

Мы часто думаем о том, как заработать больше, где найти новые возможности и что ещё нужно сделать. Но в повседневной суете не всегда находим время задать себе главный вопрос:

Какой жизни я на самом деле хочу?

Не той, которую от вас ждут окружающие. Не той, которая считается правильной или успешной. А той, в которой хорошо именно вам.



*Ирина
Кленикова*

Эта тетрадь поможет вам ненадолго отвлечься от привычных дел, посмотреть на свою жизнь со стороны и представить будущее, к которому вам хотелось бы прийти.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Не нужно оценивать свои желания, сравнивать себя с другими или пытаться сразу понять, как всё осуществить.

Ваша задача сейчас — не составить идеальный план, а разрешить себе захотеть большего.

Возьмите ручку, найдите спокойное место и выделите 15–20 минут только для себя.



*Ирина
Кленикова*

Представьте свою жизнь через 3 года.

Представьте, что прошло 3 года.

Вы просыпаетесь утром в своей обычной жизни. Не в отпуске и не в редкий праздничный день, а в том будущем, которое вам действительно нравится.

Ваша жизнь изменилась к лучшему. Некоторые желания осуществились, появились новые возможности, а привычные вещи теперь радуют вас больше.



*Ирина
Кленикова*

Не торопитесь. Представляйте детали
и записывайте всё, что приходит в
голову.

Где и как вы живёте?

В каком доме или квартире вы
просыпаетесь?

Что вас окружает?

Нравится ли вам место, в котором вы
живёте?

Запишите, какой вы видите свою
жизнь.



*Ирина
Кленикова*

Как проходит ваш обычный день?

Чем вы занимаетесь утром, днём и вечером?

Сколько у вас свободного времени?

Что вы делаете для себя, своей семьи и своего развития?

Чем вы занимаетесь, и как зарабатываете?

Какая у вас работа или бизнес?

Что приносит вам доход?

Нравится ли вам то, чем вы занимаетесь?

Есть ли у вас возможность выбирать, с кем и как работать?



*Ирина
Кленикова*

Ваше финансовое будущее

Деньги — не самоцель. Они лишь помогают нам создавать определённые условия жизни, получать новые возможности и решать то, что для нас важно.

Поэтому попробуйте представить не только желаемый доход, но и то, что именно он позволит изменить в вашей жизни.

Какой доход вы хотели бы иметь через три года?



*Ирина
Кленикова*

Запишите сумму в месяц, которая позволила бы вам жить так, как вы представляете.

Мой желаемый ежемесячный доход:

_____ рублей.

Почему именно такая сумма?

Что она позволит вам оплачивать,
приобретать, планировать или
откладывать?



*Ирина
Кленикова*

На что вы хотели бы иметь деньги?

Отметьте то, что для вас важно, и дополните список своими желаниями.

- * Комфортное жильё.
- * Путешествия и отдых.
- * Здоровье и забота о себе.
- * Образование и развитие.
- * Поддержка детей и близких.
- * Финансовая подушка безопасности
- * Свободное время и возможность выбирать.
- * Собственное дело или новые проекты.
- * Другое:



*Ирина
Кленикова*

Какие три финансовые возможности
изменили бы вашу жизнь сильнее
всего?



*Ирина
Кленикова*

Что для вас действительно важно?

У двух людей может быть одинаковый доход, но совершенно разное представление о благополучии.

Для одной женщины важнее путешествовать и открывать мир.

Для другой — собственный дом и спокойствие.

Для третьей — любимое дело, свобода распоряжаться временем или возможность помогать близким.

Попробуйте определить, что стоит за вашими желаниями.



*Ирина
Кленикова*

Что для вас действительно важно?

Выберите 5 вещей, которые особенно важны для вашей будущей жизни.

Например: свобода, безопасность, семья, развитие, признание, творчество, здоровье, комфорт, независимость, путешествия, интересная работа.

Мои пять главных ценностей:



*Ирина
Кленикова*

Что для вас действительно важно?

Теперь посмотрите на свой образ будущего.

Всё ли в нём соответствует тому, что действительно важно для вас?

Есть ли желания, которые вы переняли у окружающих?

А есть ли что-то, чего вы давно хотите, но постоянно откладываете?



*Ирина
Кленикова*

Что изменится, если вы приблизитесь к своей цели?

Представьте, что желаемое будущее постепенно становится вашей реальностью.

Что изменится в вашем повседневном самочувствии?

Как вы будете распоряжаться временем?

Какие решения сможете принимать свободнее?

Что перестанет вас тревожить, а чему вы сможете уделять больше внимания?



*Ирина
Кленикова*

Что изменится, если вы приблизитесь к своей цели?

Не обязательно представлять, что все трудности исчезнут. Важно понять, ради чего вам хочется двигаться вперёд.

В моей будущей жизни я смогу...

Я буду чаще чувствовать...

Мне больше не придётся постоянно...

Больше всего я хочу изменить...



*Ирина
Кленикова*

От мечты к направлению

Теперь у вас есть образ будущего.
Необязательно сразу знать, как
осуществить каждое желание.

Для начала выберите одно
изменение, которое имеет для вас
особое значение.

Через 3 года я хочу...

Почему это важно для меня?

Что станет возможным, если я
приблизжусь к этой цели?



*Ирина
Кленикова*

От мечты к направлению

Как я пойму, что действительно
двигаюсь в нужном направлении?

Не пытайтесь решить всё за один
день.

Иногда ясность появляется
постепенно, когда мы начинаем
внимательнее относиться к своим
желаниям и возможностям.



*Ирина
Кленикова*

Мой первый шаг

Большие изменения редко происходят за один день. Но можно начать с небольшого действия, которое приблизит вас к желаемому будущему.

Подумайте, что вы можете сделать уже сейчас.

Не обязательно выбирать самый масштабный шаг. Лучше найти тот, который реалистично выполнить в ближайшее время.



*Ирина
Кленикова*

Мой первый шаг

Мой первый шаг:

Я сделаю это до:

Что мне для этого понадобится?

Что может мне помешать?

Как я могу подготовиться к этому
заранее?

И ещё один вопрос:

Что я могу сделать для своего
будущего уже на этой неделе?



*Ирина
Кленикова*

Ваше будущее начинается с внимания к себе.

Вы только что уделите время тому, на что в повседневной жизни часто не хватает внимания: своим желаниям, ценностям, финансовым ориентирам и представлению о благополучии.

Возможно, некоторые ответы пришли сразу. Возможно, над другими захочется подумать ещё. Это нормально.



*Ирина
Кленикова*

Ваше будущее начинается с внимания к себе.

Не нужно требовать от себя немедленных решений. Сохраните тетрадь и возвращайтесь к ней, когда ваши приоритеты изменятся или появятся новые идеи.

Помните:

- * Вы можете пересматривать свои цели.
- * Вы можете менять направление.
- * Вы можете начинать с небольших шагов.
- * Вам не обязательно иметь ответы на все вопросы прямо сейчас.



*Ирина
Кленикова*

**Ваше будущее начинается с
внимания к себе.**

Главное — не только представлять
желаемую жизнь, но и постепенно
находить путь к ней.

Хотите пойти дальше?

Если вам хочется не просто
представить будущее, а глубже
разобраться в своих целях,
финансовых ориентирах и
внутренних установках, приглашаю
вас на практикум **«Прогулка к
мастерству».**

[https://irinaklepikova.ru/progulka_k_m
asterstvu/](https://irinaklepikova.ru/progulka_k_masterstvu/)



*Ирина
Клепикова*

**Ваше будущее начинается с
внимания к себе.**

Это практикум, упражнения которого
помогут вам внимательнее
посмотреть на свою текущую
ситуацию, определить приоритеты и
наметить путь от желаемого
будущего к конкретным действиям.

Ваше будущее не обязано
оставаться только мечтой. Начните с
понимания того, чего хотите именно
вы.

