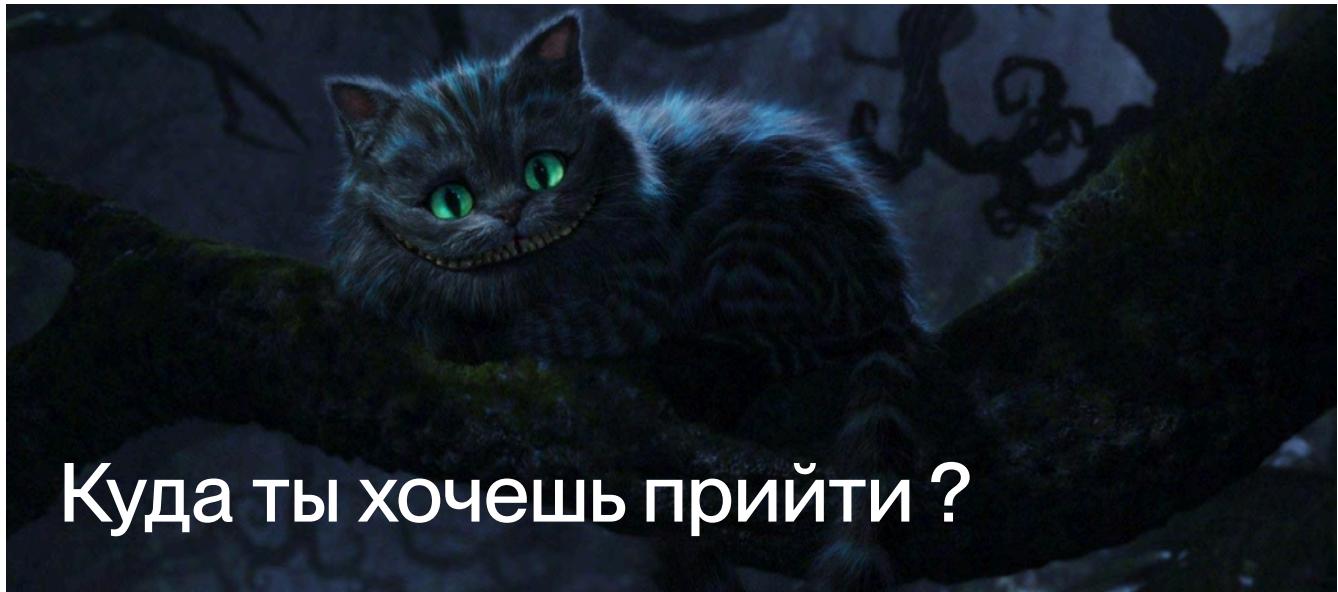




# Навигатор моего года



## Куда ты хочешь прийти ?

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно, — сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.
- Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот.

Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес»

Для того, кто не определил свои цели, любой путь кажется верным. Но не все пути приводят туда, куда мы хотели.



rinataliev

# От автора

Если ты открыл этот планер, значит, тебе важно не просто как-нибудь прожить 2026 год, а понимать, куда ты идёшь и почему. Мы живём в мире, который легко сбивает с курса: соцсети, задачи, дедлайны, ожидания других. В этой суете можно потерять связь с собой и оказаться не там, где хотел.

Планер — это инструмент, который помогает в течение года удерживать курс на важном. Возьми из него то, что подходит тебе. Как говорит мой учитель йоги:

“Take what you need and leave what you don’t.“

Давай начнём.



Послушай  
сообщение



Ринат Алиев



rinataliev



telega\_Rinata

Можно написать мне в личку в любой из  
соцсетей — читаю и отвечаю сам



# Наша методология

## Шаг 1. Ретро

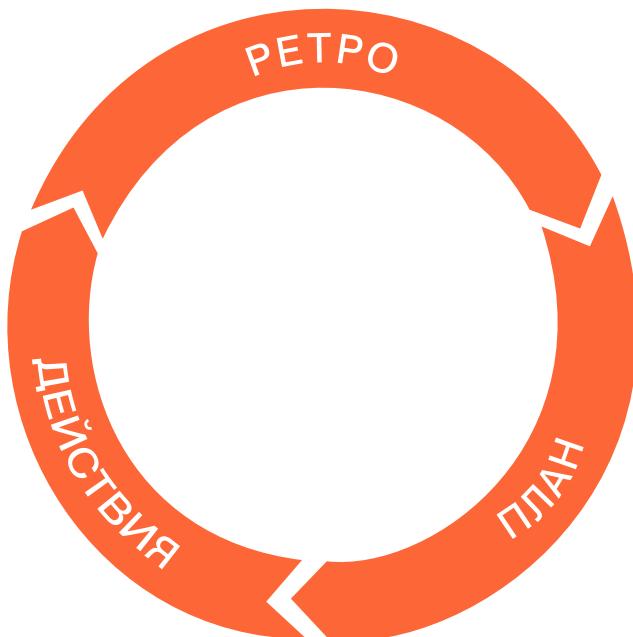
Смотрим назад: что получилось, что нет, какие уроки можно забрать. Это создаёт контекст для следующего шага.

## Шаг 2. План

Формируем видение желаемого будущего. Определяем цели и ключевые точки контроля.

## Шаг 3. Действия

Реализуем задуманное. После — возвращаемся к Ретро, чтобы оценить результаты и пройти цикл заново.



# Методология большинства

Ретро → Самокритика → Новый план → Энтузиазм → Первые сложности ↘  
 Слив  
 ↓  
 Вина



## Шаг 1. Ретро

Посмотрим на прошедший год:  
что происходило и как это на нас  
влияло.

Вынесем из этого уроки, чтобы  
двигаться дальше.

# Каким был прошедший год



Полистай календарь, заметки, фотографии, вспомни и запиши значимые для тебя моменты каждого месяца, большие или маленькие.

Январь

Февраль

Март

Апрель

Май

Июнь

# Что учитывать?



Жизнь складывается из разных сфер. Обращай внимание на всё, что влияло на тебя: отношения, работа, здоровье, отдых, обучение, эмоции, люди, случайные моменты.

Июль

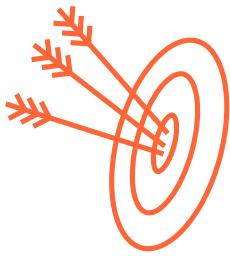
Август

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

Декабрь



## Извлекаем выводы из побед

Твои главные достижения года. Чем ты гордишься?

Почему это получилось? Что тебе помогло?

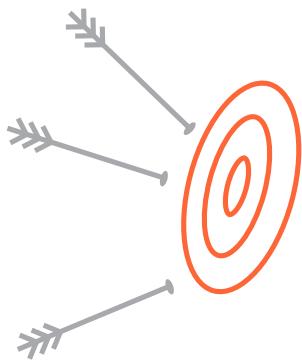
На какие риски ты пошёл в этом году? И почему это важно?

Самые яркие и счастливые моменты прошедшего года

Кто был рядом? Кто влиял, вдохновлял, поддерживал?

Хочешь — напиши им. Создай момент радости.

Что из этого ты хочешь забрать с собой в новый год?



# Извлекаем выводы из неудач

Что не получилось в этом году?

Почему так вышло? Что тебе помешало?

обстоятельства, решения, привычки, страхи

Какие повторяющиеся проблемы у тебя были в этом году?

Это не случайность, а закономерность. Они указывают, где твоя стратегия даёт сбой.

На какие риски ты не решился, но, возможно, стоило?

Что из этого важно помнить в новом году?

От чего ты хочешь отказаться в новом году?

привычки, качества, люди, сожаления

Страница правды

ЧТО САМОЕ  
ВАЖНОЕ,  
ТЫ ТАК И  
НЕ СДЕЛАЛ  
В ЭТОМ  
ГОДУ?



rinataliev

# Занимайся **больше** тем, что тебя **наполняет**, и **меньше** тем, что опустошает

## Energy Boosters

Я получаю прилив энергии, когда...

Где нахожусь?

Что делаю?

С кем общаюсь?

Какие маленькие вещи заряжают меня?

## Energy Killers

Я быстро истощаюсь когда...

Где провожу время?

Что делаю?

С кем общаюсь?

Какие мелочи забирают мой ресурс?

## Выводы

Год в одном предложении. О чём был этот год для тебя?

Что мне важно начать делать?

Что мне важно прекратить делать?

Что мне важно продолжать делать?

## Шаг 2. План

В этой части мы расставим приоритеты и пропишем ключевые результаты на год.

# Принципы планирования

## 1. Аутентичность

Чужие стандарты — плохой ориентир. Хочешь отдавать 90% работе? Отлично. Хочешь быть всё время с семьёй? Тоже хорошо. Как говорит моя дочка: «А кто нам указ?».

## 2. Пробуем и учимся

Не всегда сразу понятно, что твоё. Это нормально. Формируй гипотезы, пробуй, смотри, что вызывает отклик. Цели и планы могут меняться в процессе.

## 3. Быть в ресурсе

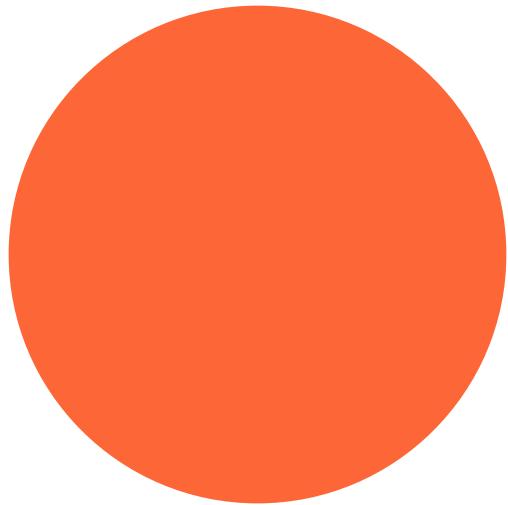
Твоё состояние определяет качество твоих решений. Садись за планер только когда чувствуешь себя хорошо. Нельзя сделать что-то сильное из слабого состояния.

## 4. Смелость и игра

Отложи сомнения и ограничения. Сейчас же новый год. Представь, что можно попросить у Деда Мороза всего, что пожелаешь. Относись к этому как к игре.

## 5. Тотальность

Старайся на свой максимум, словно твоя жизнь зависит от этого, потому что это действительно так.



You can't be perfect...



...but you can be authentic



rinataliev



# Куда ты хочешь прийти?

Как в навигаторе: чтобы попасть в нужное место, ты сначала вбиваешь адрес. Только зная точку назначения, можно простроить верные маршруты.

Мы часто переоцениваем то, что можем сделать за год, и недооцениваем то, на что способны за несколько лет. Подумай и запиши где ты хочешь быть через три-пять лет — реалистичный промежуток, в котором можно изменить жизнь, развить навыки, укрепить характер, поменять условия и окружение.

Это задаст направление для твоих целей.

Опиши где ты живешь и с кем, чем занимаешься, на чем и сколько зарабатываешь, как чувствуешь себя и как выглядит твоё тело, кто твои друзья и окружение, какие у тебя хобби и интересы, и как проходит твой обычный день,

В жизни прекрасно то, что она не случается с нами,  
а **мы ее создаем**, словно дизайнеры.

# Три приоритета

Можно иметь многое, но не всё сразу. Поэтому на год надо выбрать три фокуса. Три сферы жизни, где ты хочешь наибольшего прогресса.

Делай упор на том, что сильнее всего продвинет тебя из текущей точки к желаемой картине через 3-5 лет. Что нужно изменить в первую очередь?

1

2

3



Есть мнение, что в жизни должен быть баланс. Я так не считаю. Дисбаланс на время — это нормально. Сосредотачиваясь на одной или двух областях, прогресс приходит быстрее. Когда результат закрепится, можно сместить внимание на другие части жизни.

Да и важен не баланс, а гармония — когда все находится в тех пропорциях, как нравится лично тебе.

# Инструкция

Так будет выглядеть постановка целей.



## Приоритет

Название сферы жизни

## Смысл

Почему эта сфера важна  
для меня сейчас?

## Цели

Три главных результата на год

## Блокеры

Что может пойти не так?

## Роли

Какая версия меня способна  
достичь этой цели?

## Окружение

Кто может меня ускорить?



« Покажи мне  
круг общения человека,  
и я покажу его будущее »

Чарли Мангер



Банк идей



# Приоритет №1

Сфера жизни на которой я фокусируюсь в этом году

## Смысл Почему это важно

Почему эта сфера важна для меня сейчас?

Что изменится, если здесь станет лучше?

Что будет, если оставить всё как есть?

## Цели Три главных результата на год

Запиши в прошедшем времени, как будто ты уже это сделал

Основная цель

Вспомогательная

Вспомогательная

## Блокеры Что может пойти не так?

Мои слабые места? Что меня обычно останавливает?

Как я пойму, что схожу с курса?

Как я верну себя обратно?

21

**Роли** Какая версия меня способна достичь этой цели?

Имя моей идентичности?

Я —

Как я веду себя в этой роли?

Как я НЕ веду себя в этой роли?

**Окружение** Кто может меня ускорить?

Люди, с кем мне нужно быть чаще

С кем стоит ограничить общение

Люди, кто уже живут так, как я хочу

Даю себе слово возвращаться сюда  
раз в месяц и сверять курс

Имя Фамилия

Дата

Даю слово

Ставь  
галочку



# Приоритет №2

Сфера жизни на которой я фокусируюсь в этом году

## Смысл Почему это важно

Почему эта сфера важна для меня сейчас?

Что изменится, если здесь станет лучше?

Что будет, если оставить всё как есть?

## Цели Три главных результата на год

Запиши в прошедшем времени, как будто ты уже это сделал

Основная цель

Вспомогательная

Вспомогательная

## Блокеры Что может пойти не так?

Мои слабые места? Что меня обычно останавливает?

Как я пойму, что схожу с курса?

Как я верну себя обратно?

23

**Роли** Какая версия меня способна достичь этой цели?

Имя моей идентичности?

Я —

Как я веду себя в этой роли?

Как я НЕ веду себя в этой роли?

**Окружение** Кто может меня ускорить?

Люди, с кем мне нужно быть чаще

С кем стоит ограничить общение

Люди, кто уже живут так, как я хочу

Даю себе слово возвращаться сюда  
раз в месяц и сверять курс

Имя Фамилия

Дата

Даю слово

Ставь  
галочку



# Приоритет №3

Сфера жизни на которой я фокусируюсь в этом году

## Смысл Почему это важно

Почему эта сфера важна для меня сейчас?

Что изменится, если здесь станет лучше?

Что будет, если оставить всё как есть?

## Цели Три главных результата на год

Запиши в прошедшем времени, как будто ты уже это сделал

Основная цель

Вспомогательная

Вспомогательная

## Блокеры Что может пойти не так?

Мои слабые места? Что меня обычно останавливает?

Как я пойму, что схожу с курса?

Как я верну себя обратно?

25

**Роли** Какая версия меня способна достичь этой цели?

Имя моей идентичности?

Я —

Как я веду себя в этой роли?

Как я **НЕ** веду себя в этой роли?

**Окружение** Кто может меня ускорить?

Люди, с кем мне нужно быть чаще

С кем стоит ограничить общение

Люди, кто уже живут так, как я хочу

Даю себе слово возвращаться сюда  
раз в месяц и сверять курс

Имя Фамилия

Дата

Даю слово

Ставь  
галочку



## 30 желаний



- 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

Если ты хочешь,  
чтобы это сработало  
...нужно, чтобы **ты** над этим работал.  
Регулярно.

Ауф!



Самая частая причина невыполнения целей — их просто забывают.  
Нам всем свойственно откладывать и забывать даже важные вещи.

Пусть этот планер станет домом для твоих целей — местом, куда ты возвращаешься регулярно, перечитывать их и держаться выбранного курса весь год.



Поставь сейчас в календарь ежемесячное напоминание  
**«Открыть планер и провести ретро»**



telega\_Rinata

# 5 этапов достижения цели



rinataliev

## Шаг 3. Действия

Возвращайся к этой части  
каждый месяц для проведения  
ретро и планирования.

# План января

Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро января

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План февраля

Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро февраля

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План марта

## Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро марта

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План апреля

## Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро апреля

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План мая

## Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро мая

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План июня

## Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро ИЮНЯ

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План июля

## Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро ИЮЛЯ

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План августа

Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро августа

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План сентября

Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро сентября

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План октября

Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро октября

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План ноября

Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро ноября

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку

# План декабря

Перечитай свои приоритеты года

1. Три ключевых результата месяца?

2. Что может помешать?

3. Как я это обойду?

4. Роль месяца? Какую идентичность я выбираю?

Я —

5. Окружение. Кто может помочь?

6. Первые шаги

7. Сделай их прямо сейчас

Я сделал



Ставь  
галочку

# Ретро декабря

8. Что получилось?

9. Что не получилось?

10. Почему?

11. Главный урок месяца

12. Что я изменю в следующем месяце?

13. Кому я хочу сказать спасибо?

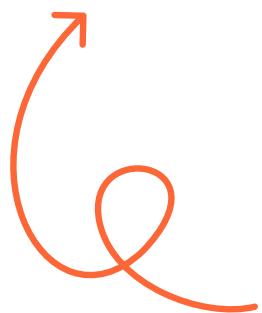
Напиши им

14. Заполни план следующего месяца

Заполнил



Ставь  
галочку



**Мне очень важна  
твоя обратная  
связь !**

Ринат Алиев



rinataliev



telega\_Rinata

Можно написать мне в личку в любой из  
соцсетей — читаю и отвечаю сам





Вы были  
восхитительны  
в этом году!