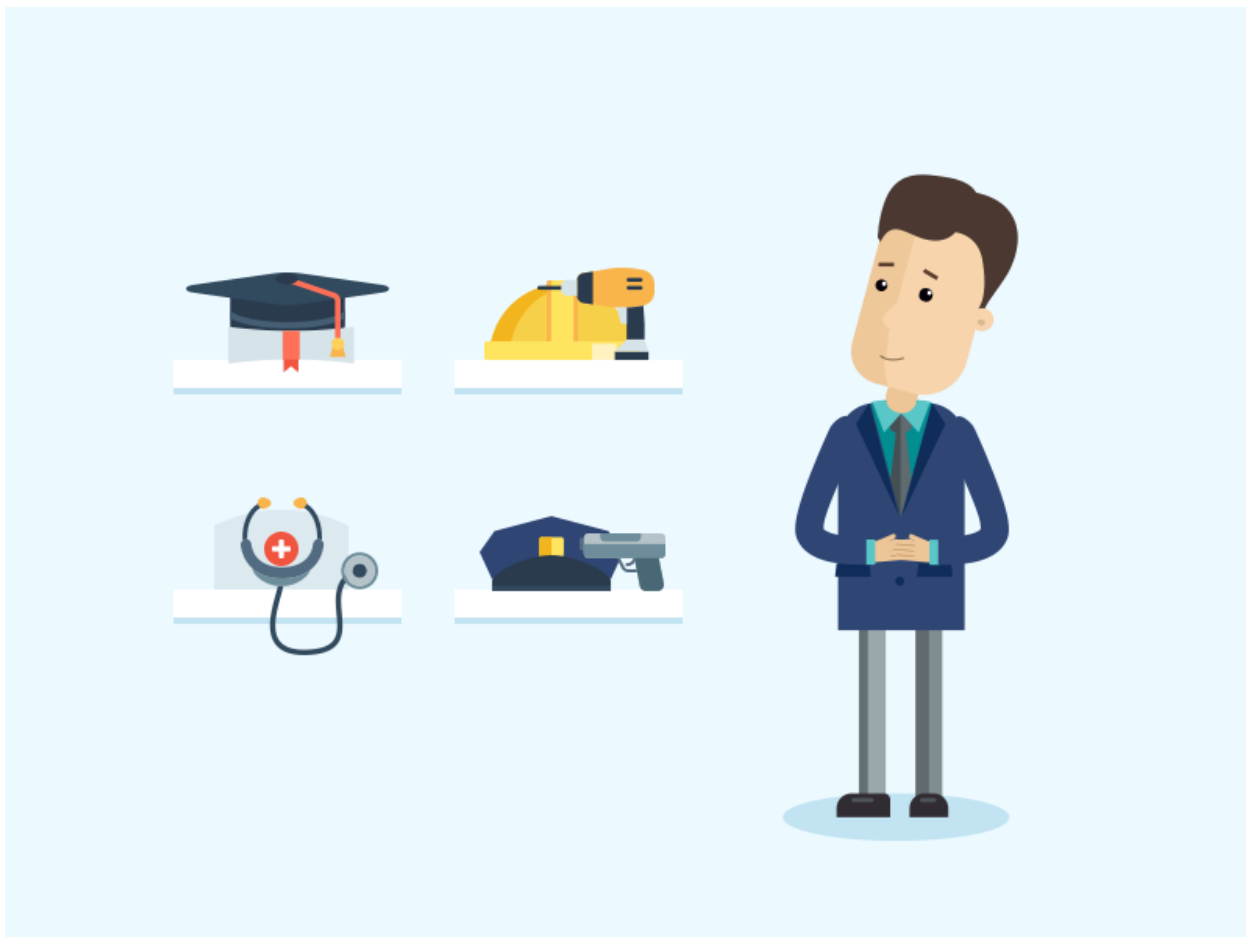


Колесо Жизненного Баланса

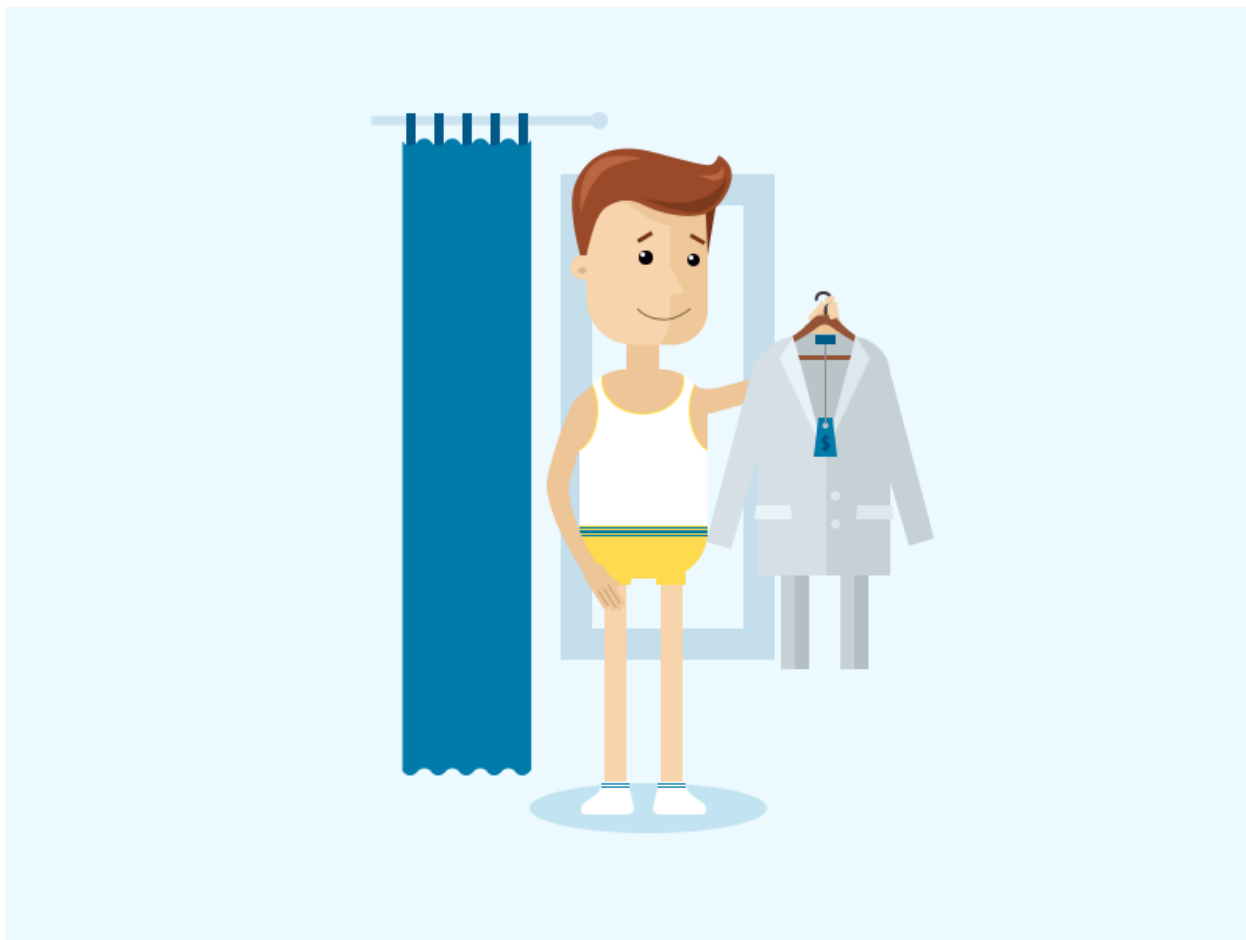
Жизнь предоставляет бесконечные возможности для времяпрепровождения. С одной стороны, это отлично, потому что каждый человек имеет возможность взять от жизни именно то, что ему необходимо. С другой стороны, **бесконечность выбора – это серьёзное препятствие**. Многие люди попадают в ловушку: не осознавая, что именно им нужно от жизни, не понимая, какую возможность использовать, а какую – нет, они следуют краткосрочным порывам. Такие люди бесконечно меняют точки приложения сил и не достигают значимых результатов ни в одной области жизни.



В современном мире мы каждый день сталкиваемся со всё большим объёмом информации и вынуждены принимать **всё больше и больше решений**, как малых, так и серьёзных. Современный бизнес предоставляет всё больше и больше возможностей. Какой карьерный путь выбрать? Какой продукт запускать на рынок следующим? Информации становится всё больше и больше, а современные технологии обеспечивают её сохранность и мгновенное распространение. Какой сайт выбрать для чтения новостей? Какой курс пройти для повышения квалификации? Современные мегаполисы предоставляют безграничные возможности для общения. С каким человеком строить личную жизнь? Каких знакомых хотелось бы видеть в качестве друзей?

Решение проблемы выбора – в крайне **избирательном подходе к временным инвестициям**. Задумайтесь: когда вы тратите деньги на какую-либо вещь, вы зачастую сравниваете различные предложения. Вы обращаете внимание на дизайн и функциональность вещи, на качество и престижность бренда и ещё на множество различных факторов. Если дело касается покупки особенно дорогой вещи, выбор становится осознанным процессом, ведь вы инвестируете большую сумму денег в вещь,

которая должна принести вам дивиденды в виде возможностей по её использованию. Но как вы подходите к трате самого ограниченного ресурса – вашего времени? Во что вы его инвестируете? Какие дивиденды вы получаете?



ключевая мысль!

Чем менее осознанно человек делает временные инвестиции, тем больше поглотителей времени присутствует в его жизни.

Как деньги, так и время легко инвестировать в то, что имеет отношение к рутине, о которой мы говорили в предыдущей главе. Хотите вы этого или нет, вам нужно спать – а значит, вам нужно конкретное место и конкретный временной промежуток для сна. Поэтому вы находите и деньги, и время на решение задачи «сон». Но как выбрать задачи, решение которых не является обязательным? Как найти те области жизни, решение задач в которых позволит вам максимально быстро прийти к настоящему благополучию и прожить жизнь именно так, как вы бы того хотели? Для этого вы должны осознать свои личные **жизненные приоритеты**.

Внимание!

На каком жизненном этапе вы бы ни находились, никогда не поздно определиться с личными жизненными приоритетами.

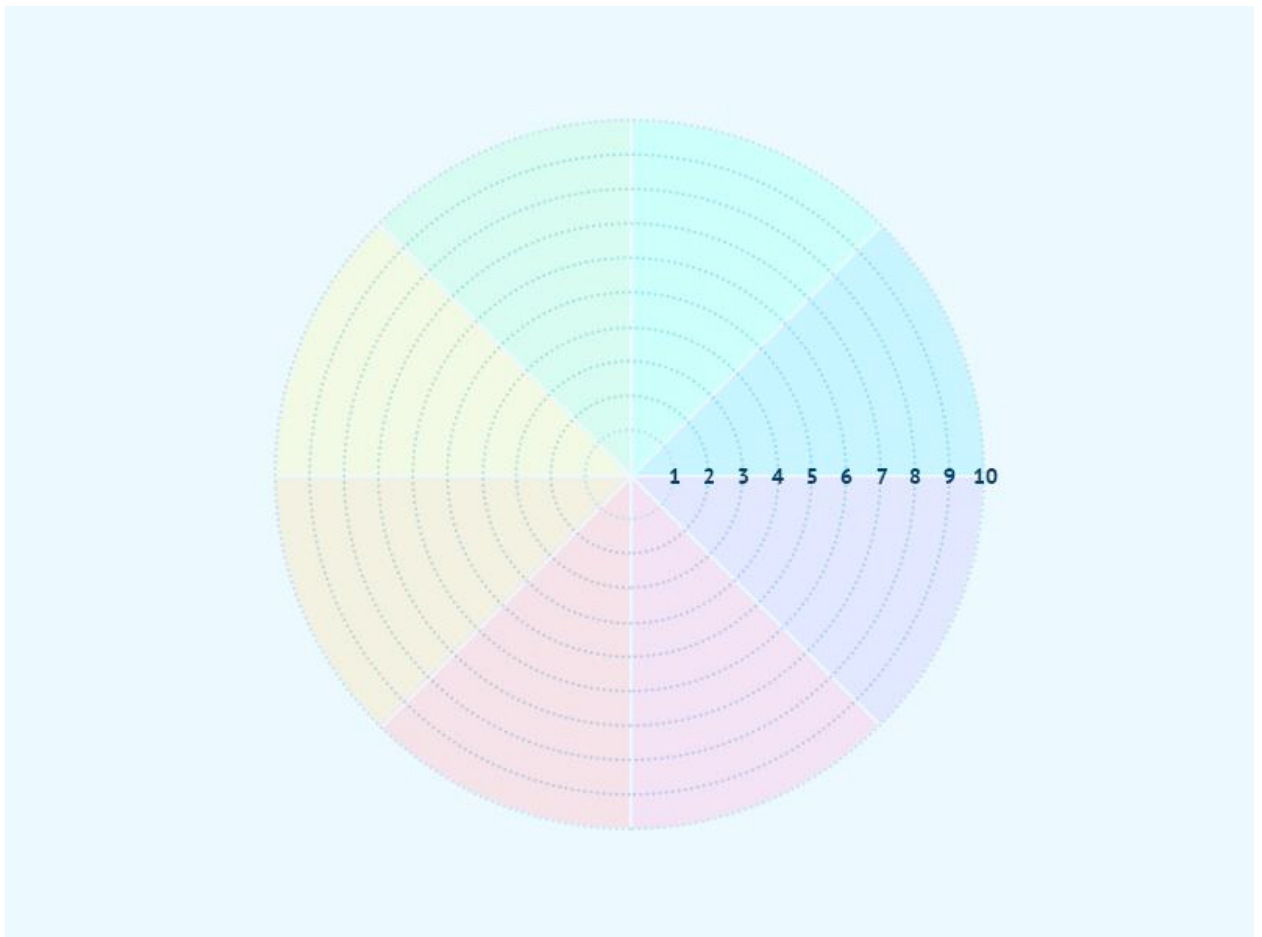
Многие представляют жизнь как движение по пути от точки А до точки Б, от точки Б до точки В и так далее. Считается, что все мы идём по этому пути, проходя те или иные отрезки с большим или меньшим успехом.



Конечно, на жизненном пути вы будете сталкиваться с определёнными трудностями, избежать которых невозможно. Но вы можете усовершенствовать способ перемещения по жизненному пути. Вместо того, чтобы идти, применяйте для перемещения колесо, а именно **Колесо Жизненного Баланса**. Сбалансированность Колеса будет сильно влиять на вашу эффективность.

Колесо баланса - это визуальная методика самоанализа, которая помогает людям оценить различные аспекты своей жизни и найти баланс между ними.

Колесо баланса часто упоминается вместе с концепцией work-life balance (баланс между работой и личной жизнью), хотя эти термины не являются синонимами. Work-life balance чаще всего используется в профессиональном контексте, тогда как колесо баланса предоставляет более широкое представление о различных аспектах жизни.



Карьера, семья, саморазвитие, творчество, богатство, друзья, здоровье, хобби – какие области жизни наиболее приоритетны для вас? Как вы видите, в **Колесе Жизненного Баланса** 8 секторов, каждый из которых соответствует вашему приоритету.

Конечно, на данный момент у вас может быть больше или меньше приоритетных сфер жизни, однако в среднем люди обычно делят **Колесо** на 8 секторов. Присвойте и вы каждому из восьми секторов **название**, соответствующее вашему конкретному приоритету. Например, у Джима в приоритете **развитие бизнеса, саморазвитие, семья** и некоторые другие сферы жизни. Мы пока не будем рассказывать о Джиме слишком многое.

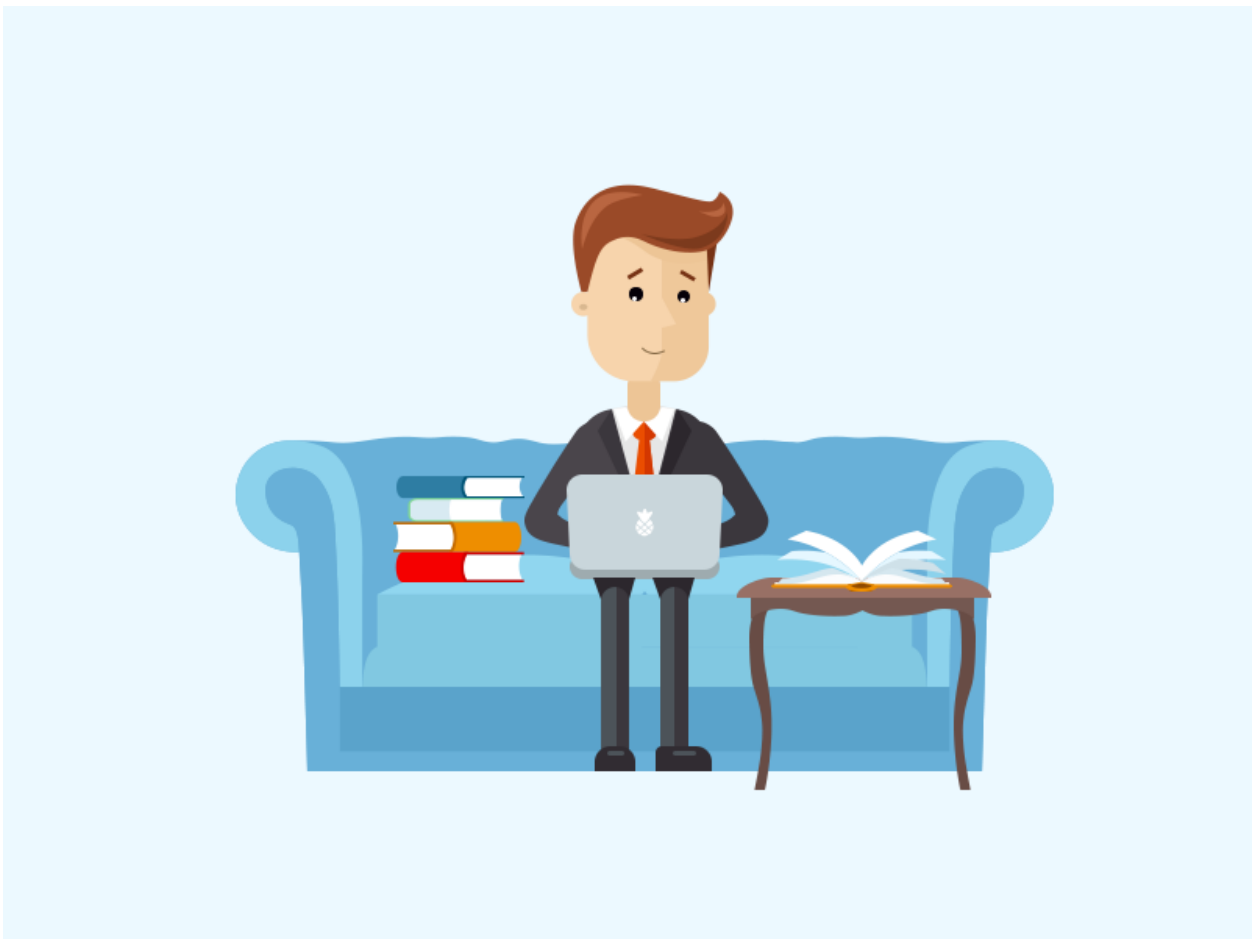
Каждый сектор **Колеса Жизненного Баланса** разбит на 10 частей в виде шкалы, которая начинается из центра круга. В центре находится 0, а на границе внешнего радиуса находится 10. Выставьте оценки каждому сектору по системе 0 – самое низшее, 10 – самое высшее. **Чем честнее** вы будете выставлять оценки, определяя удовлетворённость каждым жизненным приоритетом на данный момент, **тем полезнее** окажется этот инструмент.

Приоритеты имеют **разный вес**. Хотя **развитие бизнеса** – важный приоритет нашего друга Джима, **семья** для него – ещё более важный приоритет. Поэтому хотя в идеальной ситуации у Джима в обоих секторах, **развитие бизнеса** и **семья**, будут выставлены оценки 10, это не значит, что Джим будет уделять одинаковое количество времени обоим приоритетам. Джим будет уделять достаточное количество времени обоим приоритетам для того, чтобы ощущать, что он достигает желаемого в обеих областях.



Итак, после того, как оценки выставлены, обведите максимальные точки шкалы по кругу. Если у вас получился круг, опорные точки которого проходят по цифрам 10, то ваша жизнь идеальна и полностью соответствует вашим представлениям. Скорее всего, это не так. Тем не менее, та фигура, которая у вас получилась в результате, и есть ваше **Колесо Жизненного Баланса**, на котором вы движетесь по жизненному пути. Легко представить, как оно катится, если оно неровное.

Каким же образом выровнять и сбалансировать ваше Колесо? Уделяйте время задачам, имеющим отношение к вашим жизненным приоритетам, то есть **приоритетным задачам**. Только так вы возьмёте своё время под контроль. Для Джима имеет значение **развитие его бизнеса**. Бизнес Джима состоит в производстве программных продуктов, поэтому ему стоит проходить по вечерам соответствующие онлайн-курсы повышения квалификации и затем внедрить решение по оптимизации процесса производства. Несколько подобных решений – и Джим сможет вывести свой бизнес на новый уровень развития. Регулярно уделяя время задачам, имеющим отношение к вашим жизненным приоритетам, и Джим, и вы, несмотря ни на что, добьётесь успеха в соответствующих областях жизни и станете тем, кем вы хотите стать.



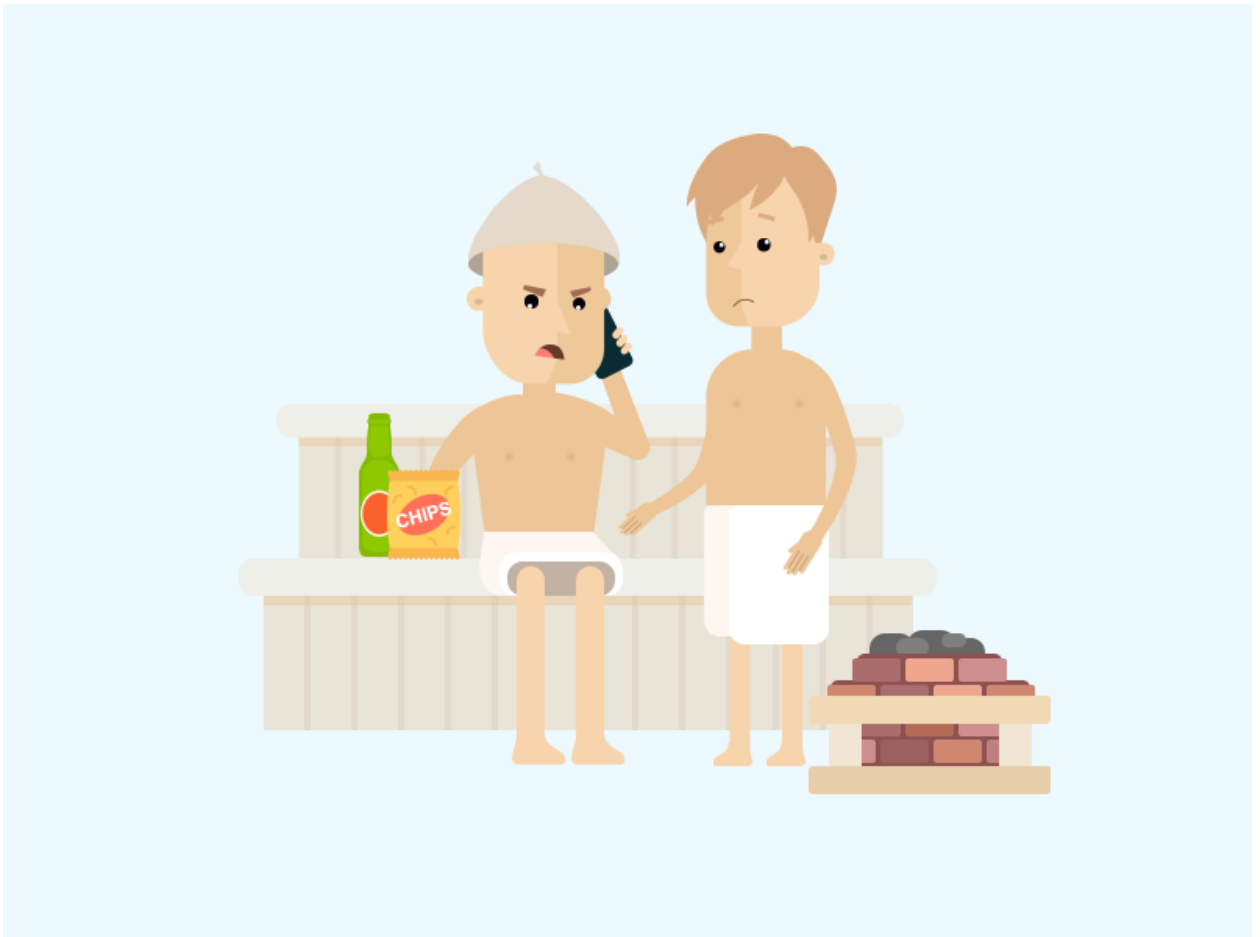
внимание!

Взяв своё время под контроль, вы найдёте жизненный баланс и за один месяц осознанных временных инвестиций достигнете больше, чем за год – неосознанных.

Уделяйте внимание всем вашим жизненным приоритетам – безусловно, в той или иной степени, в зависимости от того, чего вы хотите достичь в каждой из приоритетных для вас жизненных областей.

Для того чтобы начать делать что-то новое или уделять больше времени тому, что вы уже делаете, необходимо перестать делать что-то, чем вы уже занимаетесь. По **Правилу Баланса**, если где-то что-то прибавляется, где-то что-то обязательно убавляется в том же объёме. Например, сколько времени вы затрачиваете на сон, столько же вы отнимаете от бодрствования. Безусловно, без выполнения таких обязательных рутинных задач, как сон, вам не приступить к другим занятиям. Поэтому единственный способ найти достаточное количество времени для решения приоритетных задач – перестать заниматься тем, что не имеет отношения к вашим приоритетам. Иными словами, вы должны перестать заниматься неприоритетными задачами. Для этого вам нужно научиться **говорить «нет»** – как самому себе, так и другим людям.

Для Джима имеет значение **саморазвитие**. Поэтому ему стоит сходить, наконец, в книжный магазин, выбрать книгу и начать её читать по дороге на работу – вместо того, чтобы по обыкновению читать политические новости на смартфоне. Для Джима имеет значение **семья**, поэтому он уже проводит свои выходные с женой и ребёнком, а не откликается на назойливые предложения своего старого знакомого провести выходные в сауне.



ключевая мысль!

Перестаньте выполнять задачи, не имеющие отношение к вашему приоритету, и начните выполнять приоритетные для вас задачи.

Регулярно пользуйтесь инструментом **Колесо Жизненного Баланса**, чтобы следить за своим прогрессом в области выполнения приоритетных задач и отказа от выполнения непероритетных. Когда ваше колесо начнёт выравниваться, вы сможете быть уверены, что двигаетесь в правильном направлении.

Правило Баланса работает во всех областях человеческой деятельности – в том числе и в мире бизнеса. Если компания планирует расширить функционал своего продуктового решения и стать самой инновационной на рынке, она не сможет предлагать своё решение по самой низкой цене. Если же компания решит предлагать свой продукт по низкой цене, она не сможет предоставлять самое лучшее решение на рынке. Поэтому каждое решение по выполнению той или иной задачи – это компромисс по отношению к другой задаче.

Теперь, когда вы определились со своими приоритетами, давайте конкретизируем их на уровне задач.