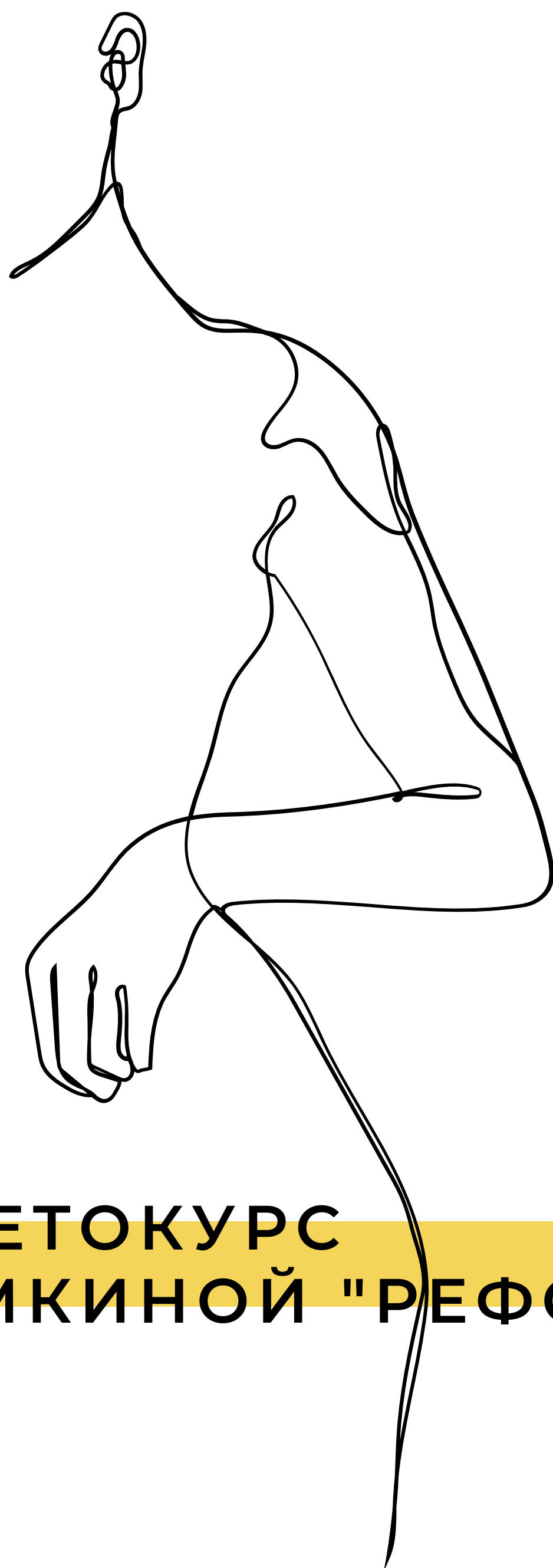


# ПЛАН НА 2022



АВТОРСКИЙ КЕТОКУРС  
ОЛЕНА ИСЛАМКИНОЙ "РЕФОРМА"

РЕФОРМА

## Мой 2021

### Как я справляюсь с вызовами

Подумайте о самых сложных событиях 2021 года: потери, расставания, трудности на работе, болезни. Что вы о себе узнали, оказавшись перед лицом серьезных проблем. В чем ваша сила и ваша слабость?

1.

### Мои ЗОЖ-слабости

Когда все плохо, все сложно какие полезные привычки уходят на второй план? Не ругайте себя, просто проанализируйте: когда мне грустно, я ем "молочный ломтик", из-за стресса ложусь спать поздно.

2.

## Мой 2021

### Еда, которая делает мне больно

Какие конкретные продукты влияют на вас хуже всего? Напишите список, перечислите все неприятные эффекты – как вы себя чувствуете, как выглядите после этих продуктов. Идентифицируйте врага и избегайте.

3.

### Как я здесь оказалась (оказался)

Какие решения вы принимали, что привело вас в ту точку, в которой вы сейчас – в вопросах здоровья, отношений, карьеры.

4.

## Анализ 2021

### Критика, к которой я прислушиваюсь

Вспомните, какие замечания вам делали в течение года другие. Часть из них – просто всплески эмоций и проявление невоспитанности. Но есть и то, что поможет посмотреть на себя со стороны.

3.

### Если бы у меня был миллион...

Чем бы вы занимались, как проводили бы время, если бы у вас был крупнейший счет в банке? Чем бы вы наполнили свою жизнь?

4.

## Цели на 2022

- Выберите три самые важные цели.
- Сформулируйте цель максимально конкретно.
- Задайте срок выполнения. Разбейте на этапы – чего вы достигните через месяц, через полгода и к концу 2022 года (в указанные сроки возвращайтесь, чтобы проанализировать проделанное и отметить прогресс).
- Формулируйте позитивно – рисуйте картину будущего, в которой вы бодры, веселы и стройны, а не фиксируйтесь на настоящем, где все пока не так классно, как вы задумали.

### #1

---

Результат через месяц

Результат через 6 месяцев

Результат к концу года

## Цели на 2022

#2

---

- Результат через месяц
- Результат через 6 месяцев
- Результат к концу года

#3

---

- Результат через месяц
- Результат через 6 месяцев
- Результат к концу года