



36 идей для личных целей

Выберите только те варианты, которые подходят вашим интересам, обстоятельствам и ценностям. Числа в пунктах можно менять под себя.

Отношения, семья и дом

- ☐ 1. Организовать семейный ужин.
- ☐ 2. Провести отпуск или выходные в компании друзей.
- ☐ 3. Возобновить общение с человеком, по которому вы скучаете.
- ☐ 4. Создать семейную традицию: например, общий завтрак или ежемесячную прогулку.
- ☐ 5. Обустроить дома место для отдыха, чтения или творчества.
- ☐ 6. Завести домашнее животное, если вы готовы к долгосрочной заботе о нём.

Здоровье и забота о себе

- ☐ 7. Подобрать вид физической активности, который вам нравится.
- ☐ 8. Пройти плановый профилактический осмотр по рекомендации врача.
- ☐ 9. Наладить подходящий вам режим сна и отдыха.
- ☐ 10. Провести месяц без алкоголя, если для вас это безопасно и уместно.
- ☐ 11. Запланировать регулярное время без рабочих сообщений.
- ☐ 12. Освоить простой способ восстановления: прогулку, дыхательную практику или спокойную разминку.

Обучение и развитие

- ☐ 13. Прочитать 40 книг или выбрать другое реалистичное количество.
- ☐ 14. Научиться играть на музыкальном инструменте.
- ☐ 15. Пройти курс по теме, которую давно хотелось изучить.
- ☐ 16. Освоить полезный навык для работы или повседневной жизни.
- ☐ 17. Выучить базовые фразы на новом языке.
- ☐ 18. Вести записи о своих решениях и наблюдениях в течение трёх месяцев.

Культура, творчество и впечатления

- ☐ 19. Сходить в театр 10 раз или выбрать своё количество спектаклей.
- ☐ 20. Посетить 10 новых музеев или выставок.
- ☐ 21. Побывать на концерте любимого исполнителя или группы.
- ☐ 22. Создать собственный творческий проект.
- ☐ 23. Попробовать новое занятие: керамику, танцы, фотографию или рисование.
- ☐ 24. Собрать фотоисторию об одном месяце своей жизни.



Путешествия и природа

- ☐ 25. Сходить в поход по маршруту подходящей сложности.
- ☐ 26. Покататься на лодке там, где это разрешено и безопасно.
- ☐ 27. Отправиться в путешествие, которое давно откладывали.
- ☐ 28. Провести выходной в незнакомом городе или районе рядом с домом.
- ☐ 29. Встретить рассвет или закат в новом месте.
- ☐ 30. Составить список природных мест своего региона и посетить хотя бы три.

Свои проекты и вклад

- ☐ 31. Запустить собственный проект.
- ☐ 32. Поучаствовать в благотворительности подходящим вам способом.
- ☐ 33. Собрать портфолио своих работ или достижений.
- ☐ 34. Поделиться знаниями: провести встречу, написать инструкцию или помочь новичку.
- ☐ 35. Принять участие в полезной инициативе своего района или сообщества.
- ☐ 36. Завершить одно давно отложенное дело, которое продолжает занимать внимание.



Три цели на ближайший период

Для каждой идеи запишите ближайшее действие, которое можно выполнить или запланировать сейчас.

Цель	Ближайшее действие	Когда пересмотреть

Как пользоваться чек-листом

1. Отметьте пять-семь интересных идей.
2. Оставьте одну-три цели на ближайший период.
3. Для каждой сформулируйте ближайшее действие.
4. Назначьте дату пересмотра.

Цель можно изменить или убрать, если она потеряла актуальность.

Актуальная HTML-версия: <https://www.leadertask.ru/checklists/chek-list-zhizni>

