

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Компас моего дела

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если вы годами сидите на нелюбимой работе, уйти страшно и некуда, а на вопрос «какое дело моё?» пока нет ответа. Мы не будем сразу писать заявление об уходе. Мы соберём компас: что даёт вам интерес и силы, что вы делаете хорошо, каким может быть ваше дело и как перейти к нему без прыжка в пустоту. Если вы уже знаете, чем хотите заниматься, и боитесь начать, вам поможет тетрадь «Моё первое женское дело».

Задания 1 и 2 сделайте в первый день. Задание 3 ведите семь вечеров подряд, параллельно с остальными. Задания 4–8 выполняйте по одному в день. Пишите честно и не спорьте с собой: компас показывает направление, решение вы примете позже.

Как читать страницы

Линии — место для ответа. Пишите столько, сколько хочется: в конце каждой страницы есть запас строк.

Квадрат — отметьте, когда сделали. Рядом можно поставить дату.

Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.

4 5 6

Шкала 1–10 — обведите число, которое честно про вас сегодня.

ДАТА

Дата — ставьте её на каждом задании: потом будет видно ваш путь.

Трекер — кружок за каждый день, когда вы сделали шаг.

На бумаге

Печатайте на листах A4 в масштабе 100% или «по размеру страницы». Подойдёт обычный домашний принтер, цвет не обязателен: все линии видны и в чёрно-белой печати.

На планшете

Откройте PDF в приложении для рукописных заметок (например, GoodNotes, Notability или Xodo) и пишите стилусом. Строки сделаны с крупным шагом 9 мм, чтобы писать было удобно.

ЗАМЕТКИ

ПУТЬ ПО ТЕТРАДИ

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
Как работать с тетрадью 2

01 Честный взгляд на мою работу 6

02 Сопротивление и интерес 7

03 Дневник интереса на 7 дней 8

04 Что я делаю хорошо и с удовольствием 10

05 Каким делом я была бы 12

06 Моя главная ценность в деле 13

07 Дело мечты, увиденное с конца 14

08 Мост, а не прыжок 15

САМООЦЕНКА
Шкалы 16

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 17

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 18

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 19

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 21

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Деньги в Вашем любимом деле — это проявленная любовь этого мира к Вам.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Честный взгляд на мою работу

Два вопроса из материалов Веты. Довольны ли вы своей работой, есть ли возможность расти и как вы видите себя через год, три и пять лет? И второй: хотите ли вы в ближайшие пять лет работать там, где работаете, и получать столько, сколько получаете?

Где я буду через год, три и пять лет, если ничего не менять? Что я чувствую, когда это представляю?

Что держит меня на этой работе сейчас: деньги, страх, привычка, люди, что-то ещё?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Сопротивление и интерес

Вета пишет, что треть жизни мы проводим на работе, поэтому так важно, чтобы дело приносило радость. И не так важно, что именно вам нравится, сама деятельность или размер вознаграждения. Главное, чтобы работа не вызывала сопротивления. «Только на интересе возможно оставаться в ресурсе, развивать, делать много, а уставать мало».

Что в моей работе вызывает сопротивление? Какие дела я откладываю, после каких устаю сильнее всего?

Где в моей работе ещё живёт интерес? За какие задачи я берусь с удовольствием?

ЗАДАНИЕ

ДАТА _____

03 Дневник интереса на 7 дней

Каждый вечер записывайте, что сегодня вызвало у вас живой интерес: на работе, дома, в разговоре, в книге, в ленте. Когда вы забывали о времени? Что далось с сопротивлением? Через неделю перечитайте записи и найдите повторы.

Что сегодня вызвало у меня интерес, а что сопротивление?

ДЕНЬ 1 ДАТА _____

ДЕНЬ 2 ДАТА _____

ДЕНЬ 3 ДАТА _____

ДЕНЬ 4 ДАТА _____

ДЕНЬ 5 ДАТА _____

ДЕНЬ 6 ДАТА _____

ДЕНЬ 7

ДАТА

Какие темы, занятия и люди повторяются в моих записях за неделю?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Что я делаю хорошо и с удовольствием

В работе с клиентками Вета начинает поиск дела с простых вопросов: что мне нравится делать? Что я делаю очень хорошо, даже лучше других, и получаю от этого удовольствие? Дальше ищутся профессиональные направления, где можно приложить эти способности.

Десять дел, которые я делаю хорошо и с удовольствием, на работе и вне её.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

«Бизнес — это прекрасный женский путь самореализации себя, обретения свободы и любви в этом мире. Он непростой, но очень увлекательный.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Каким делом я была бы

Вета предлагает смотреть на своё дело как на исследование своей личности: какая вы и какой хотите стать — «неродившимся ребенком, ларьком в подворотне, красивым рестораном в горах, лабораторией парфюмерии в Париже». И ещё один её вопрос: за какое дело вы бы ещё приплачивали, чтобы им заниматься?

Каким местом была бы моя работа сейчас и каким местом хочу быть я? За какое дело я бы сама приплачивала, лишь бы им заниматься?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Моя главная ценность в деле

У Веты в программе есть тема «Моя главная деловая ценность». В её индивидуальной программе ценность нужна, чтобы дело радовало и не выжигало. Ответьте на три вопроса: кому я нужна, что я создаю, чему служу кроме собственного комфорта.

Кому я нужна? Что я создаю? Чему я служу?

Моя главная ценность в деле одной фразой

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Дело мечты, увиденное с конца

Упражнение Веты «Женская бизнес-мечта»: опишите своё идеальное дело и посмотрите с конца, какие шаги нужно было сделать, чтобы оно появилось, и какие процессы надо каждый день практиковать. Дело не обязательно бизнес: в программе Веты проект — это то, у чего есть начало и конец, например переезд или переобучение. Вета пишет: «Учиться никогда не поздно». Вторую специальность она сама получила в 45 лет.

Моё дело мечты так, будто оно уже существует: что я делаю, для кого, где, сколько это приносит?

Какие шаги вели к нему, если смотреть с конца? Какой шаг самый первый?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Мост, а не прыжок

Страх уйти «в никуда» честный. В решениях Веты для женщин, которые хотят свободы от нелюбимой работы, рядом стоят кубышка, дополнительные источники дохода, партнёрство и подушка безопасности. И ещё одно её задание: найти ментора, который уже сделал похожее, и пригласить его на встречу.

Из чего будет мой мост: сумма в кубышке, обучение, подработка в новом направлении, люди. Что из этого у меня уже есть?

Три вопроса, которые я задам человеку, который уже работает в выбранном мной деле.

01

02

03

Шкалы

Оцените сегодня и через 3–4 недели.

1-Й РАЗ _____ 2-Й РАЗ _____ 3-Й РАЗ _____

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Я понимаю, что даёт мне интерес и силы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я знаю свои сильные умения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я могу описать дело, которое хочу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Моя работа не вызывает сильного сопротивления	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть план перехода и подушка безопасности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я верю, что найти своё дело можно в любом возрасте	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сегодня и через 3–4 недели. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я честно посмотрела на свою работу через год, три и пять лет
- [ ] Я разделила в работе интерес и сопротивление
- [ ] Я вела дневник интереса семь вечеров
- [ ] Я записала десять дел, которые делаю хорошо и с удовольствием
- [ ] Я назвала дело, за которое сама бы приплачивала
- [ ] Я сформулировала свою главную ценность в деле
- [ ] Я посмотрела на дело мечты с конца и нашла первый шаг
- [ ] Я начала строить мост: кубышка, обучение или встреча с ментором

ЗАМЕТКИ

ТРИ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

ДАТА _____

Трекер 21 дня

Выберите из тетради 3–5 маленьких действий, которые хотите сделать частью своей жизни, и впишите их в строки. Каждый день, когда действие сделано, закрашивайте кружок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего: трекер про внимание к себе, а не про оценки.

ДАТА НАЧАЛА _____

	НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2							НЕДЕЛЯ 3						
ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Моё состояние, 1–10	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢

Что я заметила за эти три недели?

ИТОГИ

ДАТА

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Куда показывает мой компас и какой шаг в эту сторону я сделаю в ближайший месяц?

01 Что я поняла

Три главных открытия, которые я делаю благодаря этой тетради

01

02

03

02 Мои изменения

Что изменилось во мне, в моих мыслях, теле, отношениях

БЫЛО	СТАЛО

03 Мой следующий шаг

Один конкретный шаг, который я сделаю в ближайшие семь дней

КОГДА

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИТ

Что я скажу себе, если станет трудно?

04 Письмо себе

Что я хочу сказать себе, когда снова открою эту тетрадь через месяц?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Куда дальше

Если вам хочется исследовать своё дело вместе с другими женщинами, приходите в мастер-группу Светланы Веты «Предприимчивые женщины: путь в моё женское дело». Там вы разберёте свою бизнес-историю и бизнес-икигай, соберёте копилку идей, сделаете мини-старт и подготовите дипломный проект «Мой красивый и любимый бизнес».

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Предприимчивые женщины»

vetasoul.com/womanbusiness

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

С чем я хочу прийти дальше: мои вопросы и желания



С любовью, ваша Светлана Вета

Светлана Вета · психолог, телесный терапевт · Академия «Душа Веты» · vetasoul.com