

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Мой доход после декрета

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для женщины, которая несколько лет была с детьми и теперь хочет свой доход. Возвращаться страшно: кажется, что навыки устарели, времени нет, а дома вас видят только мамой. Вета пишет, что к ней в терапию часто приходят домохозяйки, которые засиделись дома и хотят реализоваться. Здесь мы найдём ваши ресурсы, время и место для дела, придумаем первые маленькие продукты и сделаем шаги к первым деньгам.

Задания 1–5 делайте по одному в день, можно урывками, пока дети спят. Задание 6 ведите семь дней подряд. Задания 7 и 8 — на второй неделе. Не ждите идеального времени: в этой тетради достаточно пятнадцати минут.

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 Что у меня уже есть 6

02 Ресурсы, даже если их нет 7

03 Хронометраж недели 8

04 Что я могу отдать 9

05 Первые маленькие продукты 11

06 Пятнадцать минут для своего дела 12

07 Продавать в семье и среди друзей 13

08 Цена моего часа 14

САМООЦЕНКА
Шкалы 15

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 16

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 17

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 18

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 20

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Развивайте свой разум и дух через свое дело жизни. Разрешите себе предпринимать!»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Что у меня уже есть

Вета пишет, что успех в профессии складывается из хорошего образования, личного практического опыта, когда вы применяете образование на практике, и развития, когда вы совершенствуетесь в том, что уже умеете. Посмотрите на себя через эти три части. И отдельно посмотрите на годы декрета: за это время вы многому научились.

Моё образование, мой опыт работы и то, в чём я развивалась до декрета

Чему я научилась за годы с детьми: организовывать, договариваться, планировать бюджет, готовить, утешать, что-то ещё?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Ресурсы, даже если их нет

Вета говорит о ресурсах для своего дела так: даже если их нет, они есть — время, немного денег, знакомства, комната, вдохновение, энергия, здоровье, информация и секреты. Пройдите по этому списку и запишите, что есть у вас.

Мои ресурсы: время, деньги, знакомства, место, вдохновение, энергия, здоровье, информация, секреты. Какой из них я недооценивала?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Хронометраж недели

У Веты есть тема с узнаваемой фразой: «Мне вообще некогда и я не успеваю, я так занята». Её ответ — хронометраж недели и свои лучшие решения. Запишите честно, на что уходят ваши часы, хотя бы за три обычных дня.

На что уходит мой день по часам? Где есть окна по 15, 30, 60 минут?

Какое время в неделе я готова отдать своему делу и как его защитить?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Что я могу отдать

Вета советует выписать процессы, которые вам не нравятся, и поискать, кто и как может сделать их за вас. В её программе о счастливой жизни есть тема «аутсорс рутин без радости»: уборка, продукты, готовка, перевозка детей.

Домашние дела, которые забирают больше всего сил. Кто может взять их на себя: партнёр, родные, дети, сервис, соседка?

О какой помощи я попрошу на этой неделе и как я скажу об этом?

«Бизнесом можно заниматься с трудолюбием, аккуратностью, аналитичностью и при этом весело, жизнерадостно, интересно, наслаждаясь всем этим процессом.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Первые маленькие продукты

В плане первой недели своей программы Вета пишет: определить свой продукт, продать свою услугу и получить первые деньги. Примеры мини-бизнесов из её материалов: мыловарение, консультации, «поделилась опытом». И способы почти бесплатного старта: продавать то, что делаете дома, работать как агент.

Три маленьких продукта или услуги, которые я могу предложить людям из того, что уже умею.

01

02

03

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Пятнадцать минут для своего дела

В программе Веты есть тема о бизнес-энергии и о том, как сформировать информационную доминанту по своему делу. Самая простая её форма: каждый день немного думать о деле и делать для него что-то, пусть совсем маленькое. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Пятнадцать минут для своего дела	○	○	○	○	○	○	○
Одно маленькое действие: пост, звонок, проба, вопрос	○	○	○	○	○	○	○
Одна запись в бизнес-дневник: что сегодня сделала нового	○	○	○	○	○	○	○
Один разговор о своём деле с кем-то из близких или знакомых	○	○	○	○	○	○	○
Полчаса для себя без детей и домашних дел	○	○	○	○	○	○	○

Что получилось за неделю? Какие пятнадцать минут дали больше всего?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Продавать в семье и среди друзей

Вета предлагает тренировать продажи каждый день: продавайте в семье, продавайте на работе, продавайте друзьям. Для мамы после декрета это первый безопасный круг: люди, которые вас знают и желают вам добра.

Три человека, которым я расскажу о своём деле на этой неделе.

01

02

03

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Цена моего часа

В мастер-группе Веты есть тема «Цена и деньги без стыда»: посчитать стоимость своего часа и научиться просить больше. Посмотрите на цены без моральных прилагательных, как на факты. И помните совет Веты из урока «Женская реализация»: если решите работать всерьёз, оформите отношения с государством, например как самозанятая или индивидуальный предприниматель. Этого шага не нужно бояться, и не нужно бежать в налоговую в первый же день.

Сколько стоит мой час сейчас и сколько я хочу, чтобы он стоил через год?

Что я чувствую, когда называю свою цену вслух? Что мешает просить больше?

ГДЕ Я СЕЙЧАС

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 вижу свои умения и ресурсы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть время для своего дела	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Домашние дела распределены честно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть идея первого продукта или услуги	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Мне не страшно рассказывать о своём деле	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я спокойно называю свою цену	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 записала, что у меня есть: образование, опыт, навыки декрета
- [ ] Я прошла по списку ресурсов и нашла недооценённый
- [ ] Я сделала хронометраж и нашла окна для дела
- [ ] Я попросила о помощи с домашними делами
- [ ] Я придумала три маленьких продукта или услуги
- [ ] Я неделю отмечала пятнадцать минут для своего дела
- [ ] Я рассказала о своём деле трём людям
- [ ] Я посчитала цену своего часа

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.

Какой доход я хочу через полгода и что я сделаю для него уже в этом месяце?

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 вы хотите пройти путь к своему доходу в компании женщин, приходите в мастер-группу Светланы Веты «Предприимчивые женщины: путь в моё женское дело». Там каждое утро одна идея и одно действие в бизнес-дневнике, мини-старт в своём стиле, неделя продаж по-женски и разговоры о цене без стыда.

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