

Мои цели на 2027 год

Ставьте 3–5 целей. У каждой есть число и срок, первый шаг и действие, которое вы повторяете каждый день или неделю.

Главное на этот год: _____ Дата: _____

1. Оцените сферы жизни сейчас

От 1 до 10. Цели ставьте в 3–5 сферах, где хотите перемен.

Здоровье и тело / 10

Сон и энергия / 10

Деньги / 10

Работа / 10

Развитие / 10

Отношения / 10

Отдых / 10

Привычки и телефон / 10

2. Цели на год

Пишите, что начнёте делать, а не что бросите. Пустая строка лучше лишней цели.

№	Цель что и к какому сроку, с числом	Первый шаг на первую неделю	Что делаю регулярно каждый день или неделю	Как пойму, что получилось
1				
2				
3				
4				
5				

3. План «если-то»

Заранее решите, что сделаете, когда что-то помешает.

Если _____ то я _____

Если _____ то я _____

4. Проверка раз в месяц

Отметьте месяц, когда перечитали цели и поправили план.

Янв ☐

Фев ☐

Мар ☐

Апр ☐

Май ☐

Июн ☐

Июл ☐

Авг ☐

Сен ☐

Окт ☐

Ноя ☐

Дек ☐

Мои цели на 2027 год

ПРИМЕР

Ставьте 3–5 целей. У каждой есть число и срок, первый шаг и действие, которое вы повторяете каждый день или неделю.

Главное на этот год: Меньше телефона, больше движения Дата: 28.12.2026

1. Оцените сферы жизни сейчас

От 1 до 10. Цели ставьте в 3–5 сферах, где хотите перемен.

Здоровье и тело5 / 10

Сон и энергия4 / 10

Деньги4 / 10

Работа7 / 10

Развитие6 / 10

Отношения8 / 10

Отдых4 / 10

Привычки и телефон3 / 10

2. Цели на год

Пишите, что начнёте делать, а не что бросите. Пустая строка лучше лишней цели.

№	Цель что и к какому сроку, с числом	Первый шаг на первую неделю	Что делаю регулярно каждый день или неделю	Как пойму, что получилось
1	Пробежать 10 км без остановки к 1 сентября	3 января: купить кроссовки, пробежка 15 минут	3 пробежки в неделю: пн, ср, сб утром	Финиш на забеге 10 км в сентябре
2	Отложить 150 000 ₽ к декабрю	Открыть отдельный счёт и включить автоперевод	12 500 ₽ в день зарплаты	На счёте 150 000 ₽ 1 декабря
3	Прочитать 12 книг	Выбрать первую книгу и положить у кровати	20 страниц перед сном вместо ленты	12 книг в списке «прочитано»
4	Спать 7 часов в будни к марту	Будильник «пора спать» на 22:45	В 22:30 телефон на зарядку в коридор	В среднем 7 часов за неделю по часам
5				

3. План «если-то»

Заранее решите, что сделаете, когда что-то помешает.

Если пропущу пробежку

то я завтра пробегу хотя бы 10 минут

Если тянет в ленту после 22:30

то я положу телефон в коридор

4. Проверка раз в месяц

Отметьте месяц, когда пересчитали цели и поправили план.

Янв☐

Фев☐

Мар☐

Апр☐

Май☐

Июн☐

Июл☐

Авг☐

Сен☐

Окт☐

Ноя☐

Дек☐