

## Конструктор границ: Шаблон правил работы и личной жизни

Определите и защитите свои границы для устойчивого роста и благополучия

### Мои личные границы: Колесо баланса и конкретные действия

Сфера жизни (Здоровье, Семья, Отдых и т.д.)	Текущая ситуация (оценка 1-10)	Желаемое состояние	Конкретное правило/действие для достижения	Ритуалы завершения дня/недели
Здоровье			1 час на спорт 3 раза в неделю (например, проходить 8000 шагов в день и делать 15-минутную зарядку три раза в неделю) (Пол Майер)	Вечерняя прогулка 30 мин без телефона; медитация 10 мин перед сном
Семья			Ежедневный ужин с семьей без гаджетов; 1 полный выходной с семьей без рабочих звонков	Отключение рабочих уведомлений после 20:00 (SuperJob)
Отдых/Хобби			2 часа в неделю на хобби (например, чтение, рисование); 1 полный день в месяц на перезагрузку вне дома	Чтение художественной литературы 30 мин перед сном; планирование досуга на выходные в пятницу
Саморазвитие			1 час в день на обучение/чтение профессиональной литературы; 2-3 часа в неделю на стратегическое размышление (Уоррен Баффет)	Подведение итогов дня/недели, планирование следующего периода
Друзья/Социальные связи			1 встреча с друзьями/коллегами вне работы раз в 2 недели	Еженедельный созвон с близким другом/наставником
Финансы			Ежемесячный анализ личных финансов (1 час); откладывать X% от дохода на личные цели	Проверка личного бюджета раз в неделю

Сфера жизни (Здоровье, Семья, Отдых и т.д.)	Текущая ситуация (оценка 1-10)	Желаемое состояние	Конкретное правило/действие для достижения	Ритуалы завершения дня/недели
Яркость жизни/Впечатления			Планировать 1 новое впечатление/событие раз в месяц (посещение выставки, концерта, поездка)	Ведение дневника благодарности; просмотр фото из путешествий

## Границы с командой и партнёрами: Новые правила коммуникации

Ситуация/Канал коммуникации	Текущее правило	Новое правило	Как донести до команды
Рабочий чат (Telegram, WhatsApp)	Ответы 24/7	Ответы на сообщения с 9:00 до 18:00. Для экстренных случаев — звонок (99% вопросов могут подождать до утра)	Объявить на общем собрании, закрепить в регламенте, установить автоответчик вне рабочего времени
Звонки (рабочие)	Принимаю в любое время	Рабочие звонки принимаются с 9:00 до 18:00. После 18:00 — только по действительно срочным вопросам (определить критерии срочности)	Указать в подписи email, сообщить лично, попросить команду соблюдать
Почта	Проверяю постоянно	Проверка почты 2 раза в день (например, в 10:00 и 16:00). Не проверять почту после 19:00	Настроить автоответчик с указанием времени обработки писем
Встречи/Совещания	Длинные, без четкого регламента	Все встречи не более 60 минут, с четкой повесткой и таймингом. Заканчивать встречи за 5 минут до конца часа	Ввести правила проведения встреч, использовать таймер, назначать ответственного за тайминг
Задачи/Проекты	Выполняю все сам	Делегировать рутинные задачи (административные, бухгалтерия, маркетинг, продажи) (освобождает до 10-15 часов в неделю)	Провести обучение по делегированию, использовать матрицу Эйзенхауэра, нанять ассистента/аутсорс

## Технологии и автоматизация для защиты границ

### Какие рутинные задачи можно автоматизировать

Обработка заявок с сайта, рассылки (Unisender), планирование встреч, ведение CRM (Битрикс24), ответы на частые вопросы через чат-боты.

### Инструменты для автоматизации

Albato (связка приложений), чат-боты (Telegram, WhatsApp), CRM-системы (Битрикс24), сервисы email-рассылок (Unisender).

### Какие уведомления отключить/ограничить

Все уведомления из рабочих чатов после 20:00. Отключить звук для email-уведомлений. Оставить только критически важные уведомления (например, от системы мониторинга).

### Мои 'цифровые закаты' (когда и что отключаю)

После 20:00: все рабочие мессенджеры и почта. За 1 час до сна: все социальные сети и новостные ленты. В выходные: полный 'цифровой детокс' от рабочих приложений.

### Приложения для тайм-менеджмента и планирования

Kaiten, Яндекс Трекер (для задач); Яндекс Календарь (для встреч и блочного планирования).

## Оценка текущего состояния Work-Life Balance



Полное выгорание, работа 24/7, переработка, иногда нарушаю границы, но хороший баланс, Идеальный баланс, работа в радость

Отметьте, где находится ваш Work-Life Balance сейчас:

## Больше интересного в нашем блоге

развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями



Получить пользу

