



команда роста на аутсорсе  
для системного улучшения ключевых метрик

## Шаблон «Колесо баланса предпринимателя» с рекомендациями

Визуальный инструмент для самодиагностики и коррекции баланса между работой и личной жизнью.

### Ваше «Колесо баланса предпринимателя»

Нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов. Оцените каждую сферу по шкале от 1 до 10 (1 — «все очень плохо», 10 — «полностью доволен») и заштрихуйте соответствующую часть сектора. Будьте честны с собой. Эта картина наглядно покажет, какие сферы требуют вашего внимания в первую очередь.

### Работа/Карьера

<b>Что включает:</b>	Ваше дело, бизнес-проекты, профессиональные достижения, управление командой.
<b>Оценка (1-10):</b>	_____
<b>Практические действия:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проанализируйте, какие задачи можно делегировать (освобождает до 30% времени руководителя). Используйте таск-менеджеры (Kaiten, Яндекс Трекер).</li><li>2. Внедрите матрицу Эйзенхауэра: фокусируйтесь на «важных и несрочных» задачах для стратегического развития.</li><li>3. Ограничьте себя 2-3 ключевыми задачами на день, чтобы избежать распыления.</li></ol>

### Финансы

<b>Что включает:</b>	Доходы, расходы, инвестиции, финансовая безопасность, управление капиталом.
<b>Оценка (1-10):</b>	_____
<b>Практические действия:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проведите аудит личных и бизнес-финансов. Определите, где есть «дыры» и возможности для оптимизации.</li><li>2. Установите финансовые цели на квартал/год и разбейте их на конкретные шаги.</li><li>3. Рассмотрите возможность передачи ведения бухгалтерии и налогов внешним специалистам.</li></ol>

## Здоровье

**Что включает:** Физическое состояние, энергия, питание, сон, профилактика заболеваний.

**Оценка (1-10):** \_\_\_\_\_

**Практические действия:**

1. Запланируйте 3-4 тренировки в неделю (прогулки, плавание, йога) по 30-60 минут. Любая активность снижает стресс.
2. Обеспечьте 7-8 часов качественного сна. Отключайте гаджеты за час до сна.
3. Пройдите ежегодный чек-ап у врача, не дожидаясь проблем.

## Семья и друзья

**Что включает:** Отношения с близкими, родителями, детьми, друзьями, социальные связи.

**Оценка (1-10):** \_\_\_\_\_

**Практические действия:**

1. Запланируйте минимум один вечер в неделю для семьи без рабочих отвлечений.
2. Созвонитесь или встретьтесь с 1-2 друзьями в этом месяце.
3. Отключите рабочие уведомления на смартфоне во время общения с близкими.

## Любовь/Отношения

**Что включает:** Романтические отношения, близость, поддержка, совместное время.

**Оценка (1-10):** \_\_\_\_\_

**Практические действия:**

1. Запланируйте «свидание» с партнером минимум раз в две недели.
2. Выделите 10-15 минут каждый день для искреннего общения без отвлечений.
3. Обсудите с партнером ваши ожидания от совместного времени и поддержки.

## Личностный рост/Саморазвитие

**Что включает:** Обучение, новые навыки, чтение, саморефлексия, развитие компетенций.

**Оценка (1-10):** \_\_\_\_\_

**Практические действия:**

1. Выделите 30 минут в день на чтение профессиональной литературы или онлайн-курсы.
2. Запланируйте участие в 1-2 вебинарах/мастер-классах в месяц.
3. Ведите дневник для саморефлексии, чтобы отслеживать прогресс и идеи.

## Хобби/Яркость жизни

**Что включает:**

Увлечения, развлечения, путешествия, новые впечатления, творчество.

**Оценка (1-10):**

\_\_\_\_\_

**Практические действия:**

1. Запланируйте минимум 2-3 часа в неделю на любимое хобби.
2. Внесите в календарь 1-2 культурных события (концерт, выставка, театр) в месяц.
3. Начните планировать полноценный отпуск минимум на 2 недели (в первую неделю вы пытаетесь отключиться, во вторую — по-настоящему отдыхаете).

## Духовность

**Что включает:**

Внутренняя гармония, медитация, ценности, смысл жизни, связь с чем-то большим.

**Оценка (1-10):**

\_\_\_\_\_

**Практические действия:**

1. Включите 10-15 минут медитации или дыхательных практик в свой утренний ритуал.
2. Посвятите время размышлениям о своих главных ценностях и смысле того, что вы делаете.
3. Проводите время на природе, чтобы восстановить связь с окружающим миром.

## Мои главные тревожные звоночки

- Вы постоянно чувствуете усталость, даже после сна.
- Вы стали раздражительны и срываетесь на близких или подчиненных.
- У вас нет времени и сил на хобби, которые раньше приносили радость.
- Вы чувствуете вину, когда не работаете.
- Вы забываете о еде или, наоборот, постоянно «заедаете» стресс.
- Вы не можете заснуть, потому что прокручиваете в голове рабочие задачи.
- Последний раз вы были в отпуске больше года назад, и даже там постоянно проверяли почту.

## Что делать, если выгорание уже наступило?

Если вы узнали себя хотя бы в трех пунктах из списка выше, пора принимать меры. Первый шаг — признать проблему. Возьмите срочный, пусть и короткий, отпуск (3-4 дня), чтобы полностью отключиться. Максимально делегируйте или поставьте на паузу все некритичные задачи. И самое главное: обратитесь за профессиональной помощью к врачу или психотерапевту (сервисы вроде Alter помогут подобрать специалиста).

## Больше интересного в нашем блоге

развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями



Получить пользу

