



SOLUTION NOTEBOOK

ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА РЕШЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНИК

Marco Matera



SOLUTION FOCUS AGENDA

ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА РЕШЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНИК

© Marco Matera

rev00 - .31/12./2019

Solution Notebooks бесплатные электронные книги, созданные для продвижения ориентированного на решение подхода. Они лицензированы Creative Commons и дают людям право делиться и использовать нашу работу.



Что бы узнать новости о Solution Notebooks, посетите сайт www.marcomatera.it и подпишитесь на новостную рассылку.

Этот перевод сделан Евгенией Куминской, Светланой Манухиной и Анной Лозининой. На сайте www.solutionfocusagenda.com вы можете прочесть о них. Большое спасибо Евгении Куминской, Светлане Манухиной и Анне Лозининой.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы очень рады, что вы загрузили версию этой электронной книги.

“Истинное богатство - это иметь время.

Время нужно для себя, что бы делиться и творить, поддерживать себя и питать разум”

Мы надеемся, что это небольшое руководство окажется полезным для Вас и поможет использовать ваше время эффективно, действенно, весело и богато.

Для Вас руководство абсолютно бесплатно, Вы можете распечатать и поделиться им в соответствии с правами Creative Commons.

Я разработал идею и концепцию этого ежедневника совместно с Альберто Вассале. В нем есть три основных преимущества:

- Когда бы вы не купили ежедневник, он будет помогать вам; совсем не важно, в каком месяце или году вы его купили.
- Он разработан таким образом, что бы помочь сфокусировать ваше внимание на ориентированном на решении подходе.
- Вы можете персонафицировать дневник, добавив те разделы, которые вам больше понравятся.

Если вы хотите приобрести ежедневник, можете пройти по этой ссылке.

Если вы хотите узнать больше об инструментах, посетите веб-сайт
www.solutionfocusagenda.com

Наслаждайтесь!

Marco Matera & Alberto Vassale

“La vera ricchezza è il tempo per sé,”

marco matera

ВВЕДЕНИЕ

Цель этого руководства - рассказать подробно об ежедневнике, его структуре и задачах и о том, как его можно использовать.

Конечно, использование ежедневника интуитивно понятно и является обычным делом, но мы хотим предложить эффективный способ увеличить ваши ресурсы и получить инструменты для более быстрого достижения ваших целей.

И тем самым улучшить качество вашей жизни



Я сам долго искал ежедневник, который помог мне управлять делами в течение года, и никак не мог найти то, что соответствовало бы моим требованиям.

Что же я искал?

- Ежегодный график планирования с выделенным местом для заметок и четкой планировкой ежемесячных встреч.
- Ежемесячный график планирования с местом для записи.
- Еженедельный лист планирования вместо ежедневного.
- Раздел, чтобы записать список дел: телефонные звонки и т. д.

Мне всегда приходилось самостоятельно персонифицировать свои ежедневники, но даже в этом случае они получались не совсем такими, как я хотел. Поэтому я спросил себя:

**«Предположим, вы нашли идеальный ежедневник.
Какой у него будет функционал и как он будет организован? »**

Мне был нужен ежедневник, который позволил бы организовать свое время. При этом было важно, чтобы он был наполнен философией подхода, ориентированного на решении.

Так я и создал этот ежедневник.

Это бумажный ежедневник, который включил в себя самое лучшее из разных подходов, которые помогают делать жизнь проще.

И хотя я ценю все цифровое, я считаю, что написание бумажный вариант, написанный от руки и рисование может помочь лучше помнить что-либо. Мне нравится ощущение карандаша в моей руке и возможность подвести черту к тому, что не удалось сделать.

Это помогает мне чувствовать себя более уникальным.



УТРЕННЯЯ РУТИНА

На фото - мой «утренний стол».

Это барная стойка, на которой был рожден ОР-ежедневник: от первой концепции и первого дизайна и до финальной публикации.



Именно здесь каждый день я начинаю день с того, что открываю свой ежедневник, проверяю вчерашние заметки, примечания и назначенные встречи. Но самое главное, пока я пью кофе и завтракаю, я спрашиваю себя:

“Если сегодня (или на этой неделе, если сегодня понедельник) будет фантастическим, что я возьму с собой?”

Этот простой вопрос способен перевести наше внимание с любых негативных ожиданий на ощущение уверенности в своих силах и умениях.

Наличие бумажного дневника позволяет мне записывать что-то, даже если под рукой нет телефона или компьютера.

Рано утром я все еще могу быть невидимым для остального мира, без телефонных звонков и уведомлений.

Дневник - это священное место, где я могу провести время с собой, думая о том, чего я хочу достичь, о том, что я должен сделать и как организовать свои дела. Это моя, и только моя рутина, и она помогает мне получить четкое представление о шагах, которые необходимо сделать.

Существует большое количество литературы, подтверждающей ценность разных обыденных дел. Я расскажу вам о преимуществах, которые этот ежедневник дает мне:

- Время для себя - я начинаю день, со следующих слов: «Ты важен для меня».
- Это позволяет мне строить свой день медленно, определяя и помня свои цели.
- Это заставляет меня чувствовать сосредоточенность и контроль, а не просто бегать от одного дела к другому.

ПОДХОД, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА РЕШЕНИЕ

К сожалению, жалобы - это частое поведение, которое неосознанно снижает нашу способность действовать.

Подход, ориентированный на решение, помогает нам перейти от жалоб к действиям, от представления катастрофических сценариев к полной оценке преимуществ возможных решений.

Ориентированный на решение подход родился в Соединенных Штатах как одна из форм краткосрочной терапии. Позже он распространился по всему миру, включая различные области, такие как коучинг, тренинги и консультирование.

Хотя Ориентированный на решение подход преподается и признается как метод, для меня это просто подход, способный активировать и наращивать наши ресурсы и сильные стороны, а также дать четкое представление о шагах, которые необходимо предпринять для достижения решений.

Необходимо помнить, что для использования любых новых инструментов нужна практика. Но вскоре это станет способом работы, который сделает жизнь намного проще.

Школа научила нас решать проблемы, а не мечтать о решениях.

Научившись исправлять ошибки, наш ум привыкает сосредотачиваться на том, что неправильно или что нужно исправить. Таким образом, мы можем упускать из виду или недооценивать то, что мы делаем хорошо.

Результат?

Я называю это «эффект хомяка».

Мы прыгаем от одного проекта к другому и от одной задачи к другой, не останавливаясь, чтобы отпраздновать наши успехи и признать то, что мы сделали. Мы просто продолжаем крутиться в колесе, как хомяк!

По крайней мере, это правда для меня, я вырос в поколении, в котором получение хороших оценок было просто «вашим долгом!»

Подход, ориентированный на решение, помогает сориентироваться на истинных решениях, а не на оценках. Это позволяет задуматься об истинных целях и ценностях, и радоваться своим настоящим достижениям.

Это помогает отмечать успех и задуматься о том, какие изменения мы бы сделали, чтобы наши цели работали.

Два наиболее важных инструмента SF, которые вы найдете в ежедневнике:

- Чудесный вопрос
- Использование шкал



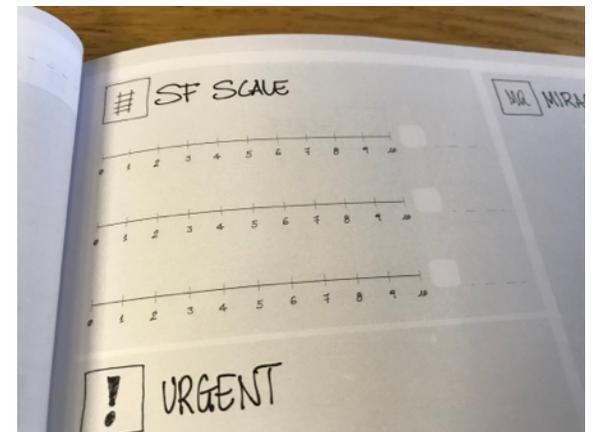
Чудесный вопрос выглядит следующим образом:

“Предположим, случилось чудо, которое дает вам то, чего вы хотели достичь, что было бы иначе?”

Это очень важный вопрос, потому что, сосредоточившись на небольших различиях, мы начинаем находить собственные достижения, ощущать преимущества и осознавать результаты.

Задумайтесь, как вы узнаете, когда получите то, что вы хотели?

Подход, ориентированный на решение, работает со шкалой от 0 до 10, что дает ощутимую ценность настоящему моменту и каждому шагу, который ведет к решению. Число 10 представляет конечную точку нашего решения, а 0 представляет начальную точку.



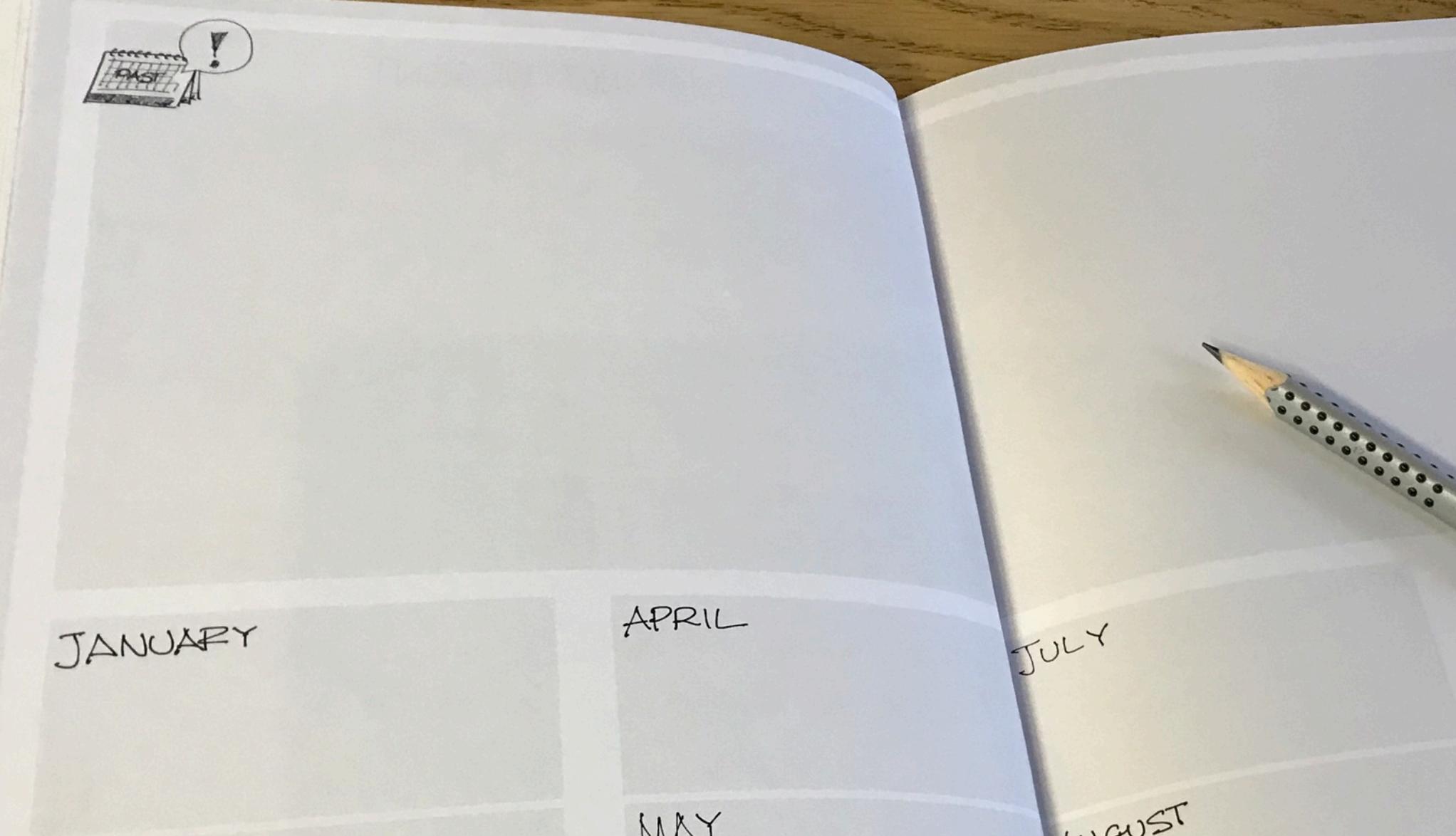
Есть дополнительные объяснения в конкретных разделах, однако, чтобы узнать больше об этом, посмотрите мой веб-сайт (www.marcomatera.it), и вы найдете:

- Книга, которую мы создали с Франко Анжели
- Карту, которая объясняет различия между решением проблем и ориентацией на решение
- Инструменты для коучинга и многое другое.



ВЗГЛЯД НА ПРОШЕДШИЙ ГОД

Как прошел ваш прошлый год?



“Остановка может быть другим способом движения вперед”

Каждый год с 27 по 31 декабря я уделяю время тому, чтобы обдумать и оценить прошедший год, провести своего рода анализ.

Мне посчастливилось жить рядом с Телларо (Италия). В эти дни я обычно прогуливаюсь по маленькой деревне с моим ежедневником в руках, смотрю на море и позволяю звуку волн убаюкивать меня, пока я размышляю о прошедшем годе.

Я пытаюсь вспомнить, чего мне не хватало:

«Это было ужасно, я хотел сделать очень многое и ничего не сделал!»

Есть и другой путь - я могу размышлять о прошедшем годе с точки зрения проблем и усилий, которые я на них затратил.

Или можно оценить, чего я достиг и какие полезные вещи сделал, с какими новыми людьми познакомился.

Если мы фокусируемся на отрицательной оценке (особенно если год был тяжелый), то будет полезно вспомнить, что помогло нам справиться, какие ресурсы мы использовали или кто нам помог.

Это именно то, что делаю я.

Я вспоминаю все интересные вещи, которые произошли, людей, которые обогатили меня лично и профессионально.

Я вспоминаю шансы, которые у меня были: те, которыми я воспользовался, и те, которые я потерял.

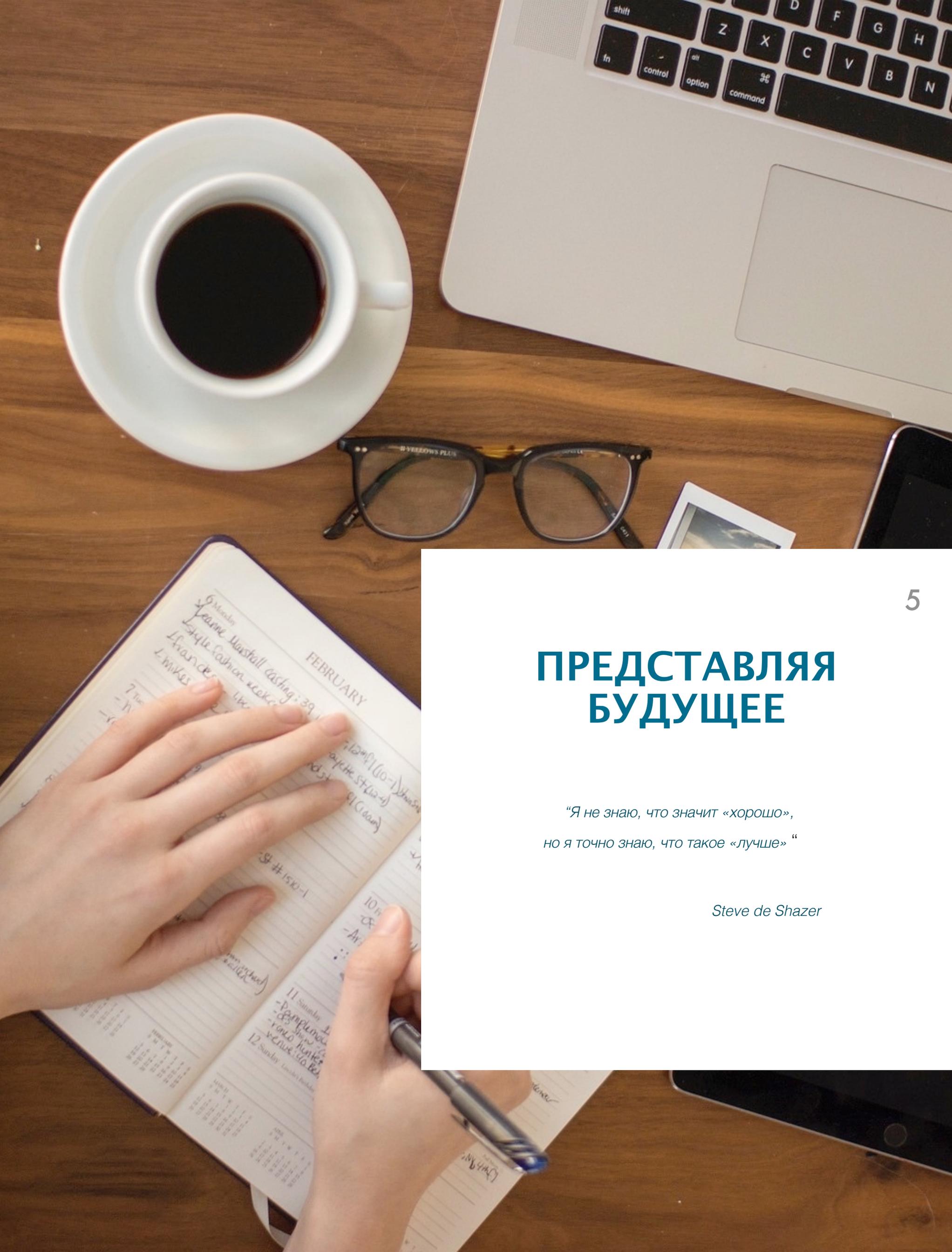
Уроки, которые я выучил.

Ресурсы, которые я использовал.

И когда я заканчиваю эту первую часть анализа (а она приятна сама по себе), я начинаю создавать новый сценарий на будущее.

Не торопитесь, чтобы обдумать и запомнить.

На следующих двух страницах вы найдете большой раздел, где можно рисовать и писать заметки, а также поля для каждого месяца, чтобы вы могли вписать туда самые важные вещи.



ПРЕДСТАВЛЯЯ БУДУЩЕЕ

“Я не знаю, что значит «хорошо»,
но я точно знаю, что такое «лучше»“

Steve de Shazer

В «Venti favorevoli» Анджело Риччи * прокомментировал утверждение Уолта Диснея «Если вы можете мечтать об этом, вы можете сделать это». Он сказал: «Я не знаю, правда ли это, но если вы не можете мечтать об этом, вряд ли вы это сделаете».

Когда я думаю в рамках подхода, ориентированного на решение, я спрашиваю себя:

“Допустим, следующий год будет фантастическим. Что в нем будет хорошего?”

В те самые дни, в конце декабря, я представляю себе, как все могло бы быть лучше, все возможные различия, которые я хотел бы увидеть, если бы все прошло хорошо. Что бы произошло, как бы я себя чувствовал, как бы я был одет и с кем бы я был?

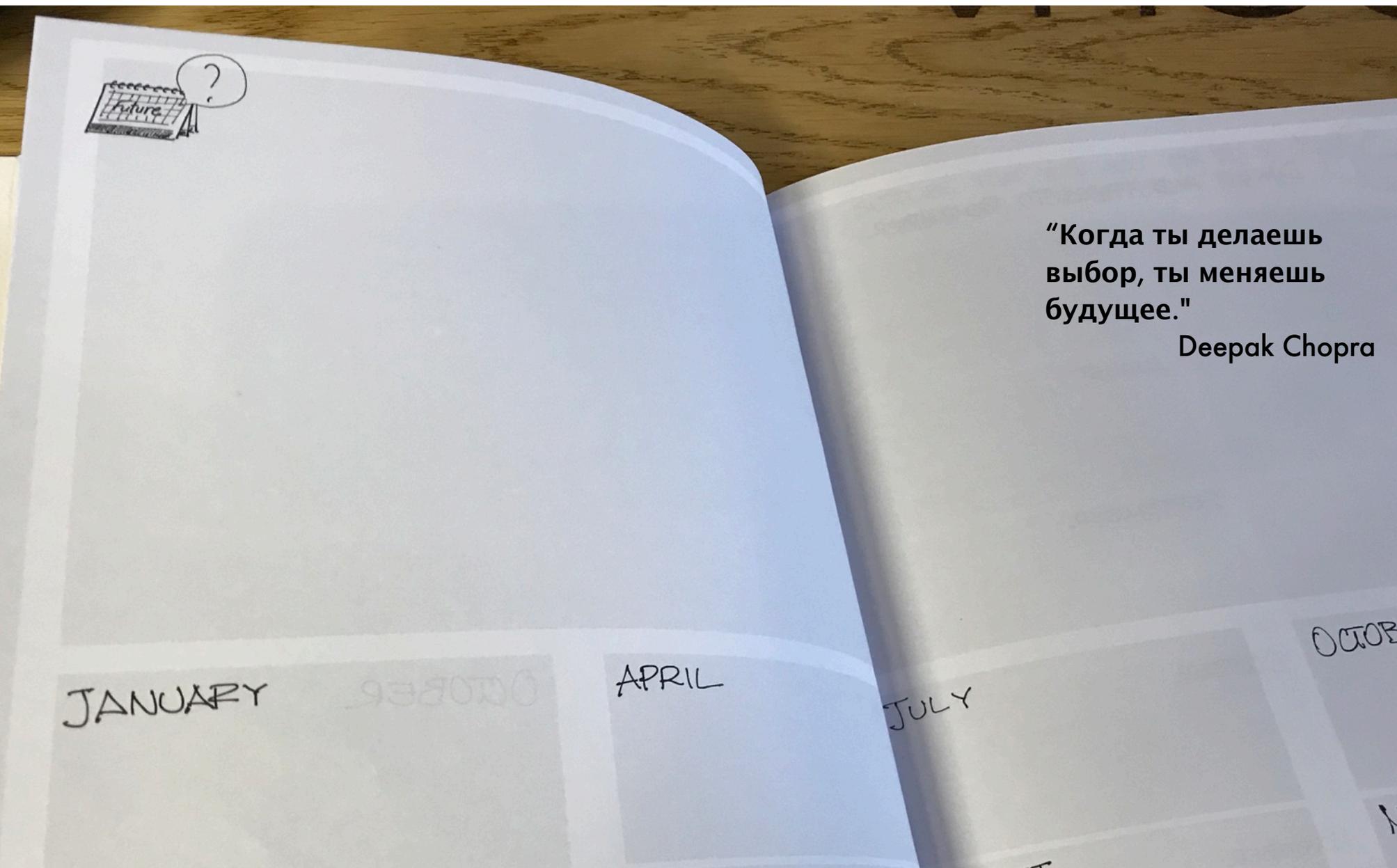
Я будто делаю перемотку на год вперед, чтобы оценить, что произошло.

Я думаю о проектах, которые я хотел бы реализовать, о моих каникулах, о значимых людях и обо всех новых вещах, которые я хотел бы изучить.

Я также воображая вещи, которые смогут меня удивить.

Поэтому, когда я начинаю планировать будущий год, у меня уже есть ясное представление о важных вещах.

* Изобретатель и создатель sognatorisvegli, одного из самых популярных подкастов в iTunes www.sognatorisvegli.com



ПЛАНИРОВАНИЕ

Я всегда искал графики ежегодного планирования в ежедневниках.

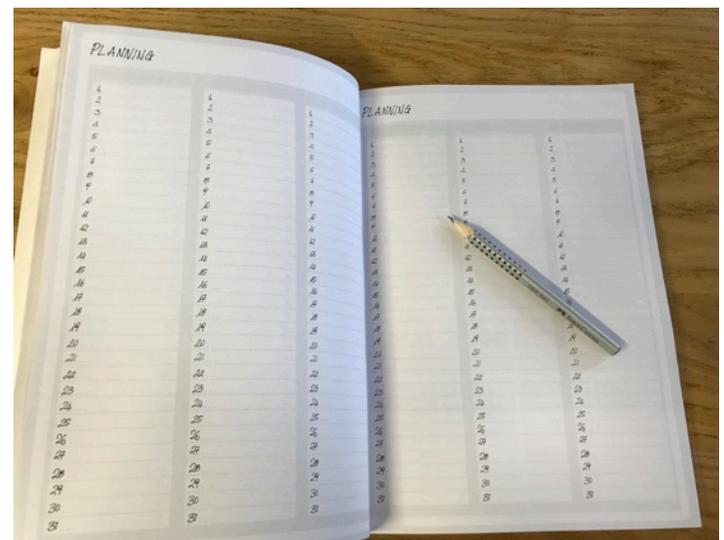
Когда ты видишь назначенные встречи, становится легче планировать.

В ежедневнике диаграмма годового планирования пуста, в ней просто указаны месяцы и даты, поэтому Вы можете указать дни недели. Вы можете начать использовать ежедневник вне зависимости от того, когда Вы его получили.

Вторая годовая диаграмма планирования имеет 12 месяцев по 31 день в каждом. Вы можете начинать год, когда захотите, и дневник будет заканчиваться тем месяцем, когда вы начали, а не декабрем.

Очень важный этап работы с ежедневником - планирование и создание годового календаря.

После размышления обо всех хороших событиях, всех замечательных, полезных и удивительных вещах, которые с нетерпением ждут меня в будущем году, можно перейти к конкретным шагам.



Первое, что я делаю, это заполняю дни недели в каждом месяце, а затем отмечаю воскресные и праздничные дни маркером.

Я предлагаю использовать цвет, который не просвечивает с обратной стороны страницы.

Эта работа потребует концентрации, если вы хотите сделать ее аккуратно. В результате у вас будет весь год, разбитый на две колонки по 6 месяцев в каждой.

Теперь, когда перед вами ваш год с выделенными неделями и выходными, что вы чувствуете?

Что вы запишете в первую очередь? Какие у вас приоритеты?

На YouTube есть видео об **управлении временем**, в котором профессор показывает своим ученикам пустую банку. Он начинает заполнять его большими камнями и спрашивает класс, осталось ли место в банках. Затем он кладет несколько камней поменьше, наполняя банку до краев. Когда ученики отвечают, что банка заполнена, он добавляет песок и заполняет пустые места. Похоже, в банку больше ничего не поместится, но профессор наливает немного воды.

Суть этой истории в том, что вам нужно начинать с больших камней, чтобы все поместилось.

Какие из ваших камней большие?

Мои - это те задачи, которые нельзя откладывать, а так же мой отпуск.

Вы можете использовать разные цвета для разных категорий, полезных вам.

Мне нравится использовать карандаш. Это напоминает мне, что все можно изменить ...

После того, как вы записали все свои встречи, сделайте шаг назад и спросите себя:



“Если будущий год будет фантастическим, какие удивительные вещи в нем произойдут?”

Возможно, вам в голову придут различные виды деятельности, о которых вы и не думали до этого.

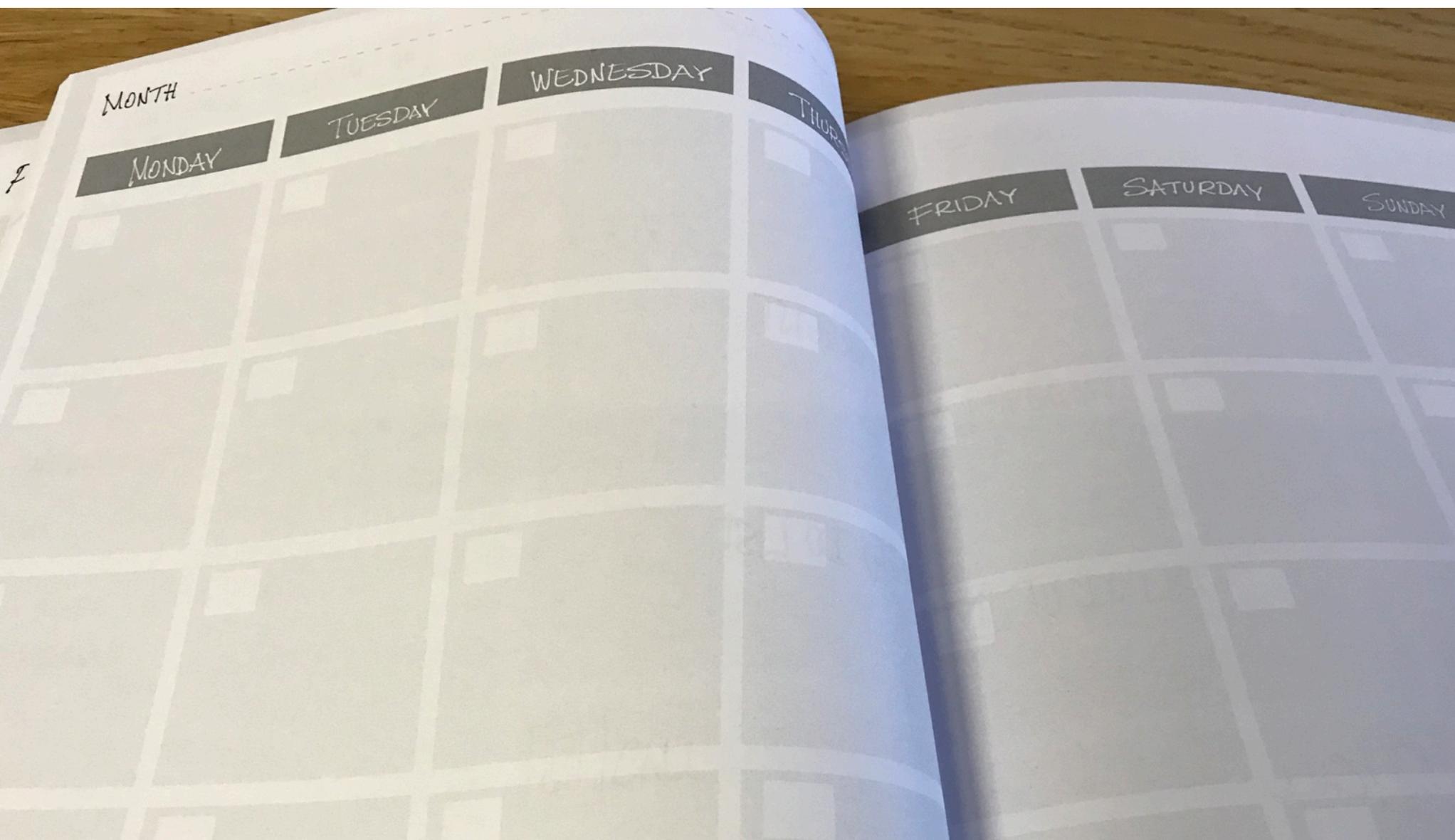
Затем я перехожу к **ежемесячному планированию**: здесь вы найдете дни недели, без конкретных дат.

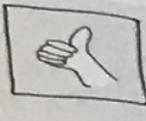
Вы можете заполнить даты, соответственно текущему году.

Будни начинаются с понедельника.

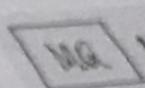
Я заполняю каждый месяц встречами, которые я уже написал в годовом расписании.

Здесь больше места, поэтому планы могут быть более подробными.

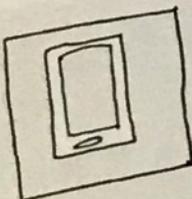


 GOALS

 SF SCALE

 MIRACLE QI

 URGENT

 CALL

7

РАЗДЕЛЫ ЕЖЕДНЕВНИКА

А теперь займемся еженедельным планированием.

Дни недели расположены в колонках, начиная от понедельника и заканчивая воскресеньем. Рядом с днями есть поле для добавления даты в зависимости от того, к какому месяцу относится страница.

В каждом месяце пять недель.



Цели

Чего бы вам хотелось достичь на этой неделе? Работаете ли вы над какими-либо целями, которые можно завершить на этой неделе?

Я просто записываю несколько слов и размышляю над тем, что мне даст достижение этих целей.



Звонки

Этот раздел предназначен для важных телефонных звонков. В настоящее время мы так часто общаемся сообщениями, включающими в себя менее 140 знаков, используя WhatsApp и Messenger, что телефонные звонки приобретают огромное значение.

Я использую флажки, чтобы пометить, когда они будут сделаны.

Но давайте перейдем к сути инструментов подхода, ориентированного на решение.



Чудесный вопрос

Чудесный вопрос - ключевой шаг в ориентированном на решение подходе.

В этом разделе вы можете увидеть последствия достижения ваших целей.

Представьте на мгновение, что все происходит чудесным образом, и цели, которые вы записали, сбываются. Что стало бы по-другому?

Или представьте, что ваша неделя будет фантастической, что будет иначе? Исследуйте это с разных сторон.

Погрузитесь в это; представьте, что вы действительно находитесь в «чудесной» ситуации.

Как себя чувствует ваше тело, живот, руки, ноги, плечи? Какие эмоции вы чувствуете? Какую одежду вы носите?

Если бы мы спросили кого-то из близких вам людей, какие различия они бы заметили?

Вам не нужно ничего записывать. Само знание того, что этот раздел существует, заставит вас задуматься об этом.

Основатель подхода, ориентированного на решение, Стив де Шейзер сказал:

«... Я не знаю, что такое «хорошо», но я точно знаю, что значит «лучше»...»

Шкалирующая секция

В этом разделе вы найдете три шкалы от 0 до 10, с тремя полями рядом с ними, и место для записей.

В каждой шкале 10 представляет конечную точку, достигнутую цель, а 0 представляет ее противоположность. Вы можете использовать цветной маркер в поле, чтобы обозначить категорию.

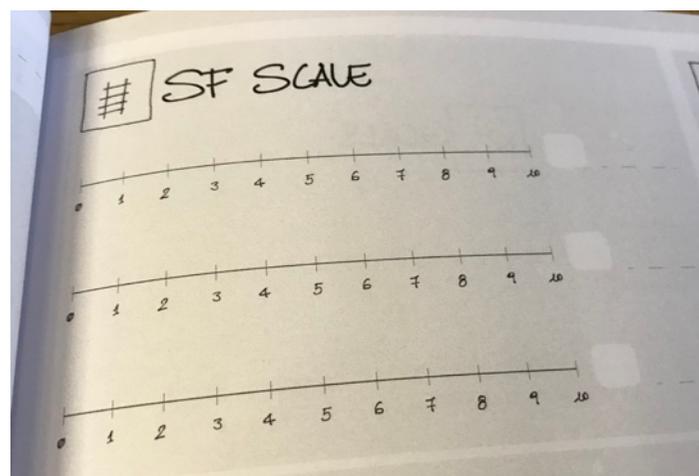


Например, если я использую первую шкалу для задачи, по которой я несколько отстал - скажем, я оцениваю ее в 3 - я могу поставить точку на номер три с помощью цветного маркера и выделить поле с тем же цветом, что бы идентифицировать его с определенной категорией.

На другой шкале, возможно, связанной с хобби, я мог бы быть поставить 7.

Что я могу сделать, чтобы подняться на одно деление выше?

Если мой ответ вдохновляет на новые действия, я могу написать их в своем «списке дел» и обозначить их флажком.



Безотлагательное

Здесь я обычно записываю вещи, которые мне нужно решить в тот же день или в ту же неделю. Например, оплата счетов, бронирование поездки или покупка билета на поезд. Обычно это задачи, которые требуют небольших усилий. По этой причине я отличил их от срочных задач, которые я поставил в матрице Эйзенхауэра, которую вы найдете далее.

Записи помогают мне не забыть об этих делах.

Если мне нужно отправить важное электронное письмо или позвонить по телефону, я обычно использую специальную ячейку и красные чернила.



Список дел

Это раздел, который я чаще всего пропускал в моих прежних ежедневниках. Место для списка вещей, которые нужно сделать в течение недели, с флажком рядом с ними.

Когда я выполняю задание, я обычно ставлю галочку или рисую прямую линию, зачеркивая сделанное поле. Эти действия могут показаться обычными, но они дают мне чувство удовлетворения: я сделал!!

Все, что мне не удалось сделать, я записываю на следующую неделю или стираю, если в этой задаче больше нет необходимости.

Пустое поле

Мне всегда нравилось персонализировать свои ежедневники, поэтому я решил оставить для вас свободное место, чтобы персонализировать ваш ежедневник так, как вы пожелаете. Просто добавьте значок, чтобы классифицировать пустое пространство.



Несколько предложений.

Я не очень часто использую электронную почту, чаще я предпочитаю звонить по телефону. Однако отдельное пространство для задач, связанных с почтой, может быть полезно. Подумайте над тем, что может быть связано с письмами и какой вы хотите получить результат.

Что бы вы получили? Какую важную информацию должен знать читатель, чтобы оправдать ваши ожидания? Метод, ориентированный на решение, может применяться как письменно, так и устно.



Всегда есть что-то, связанное с этой неделей, что хотелось бы записать.



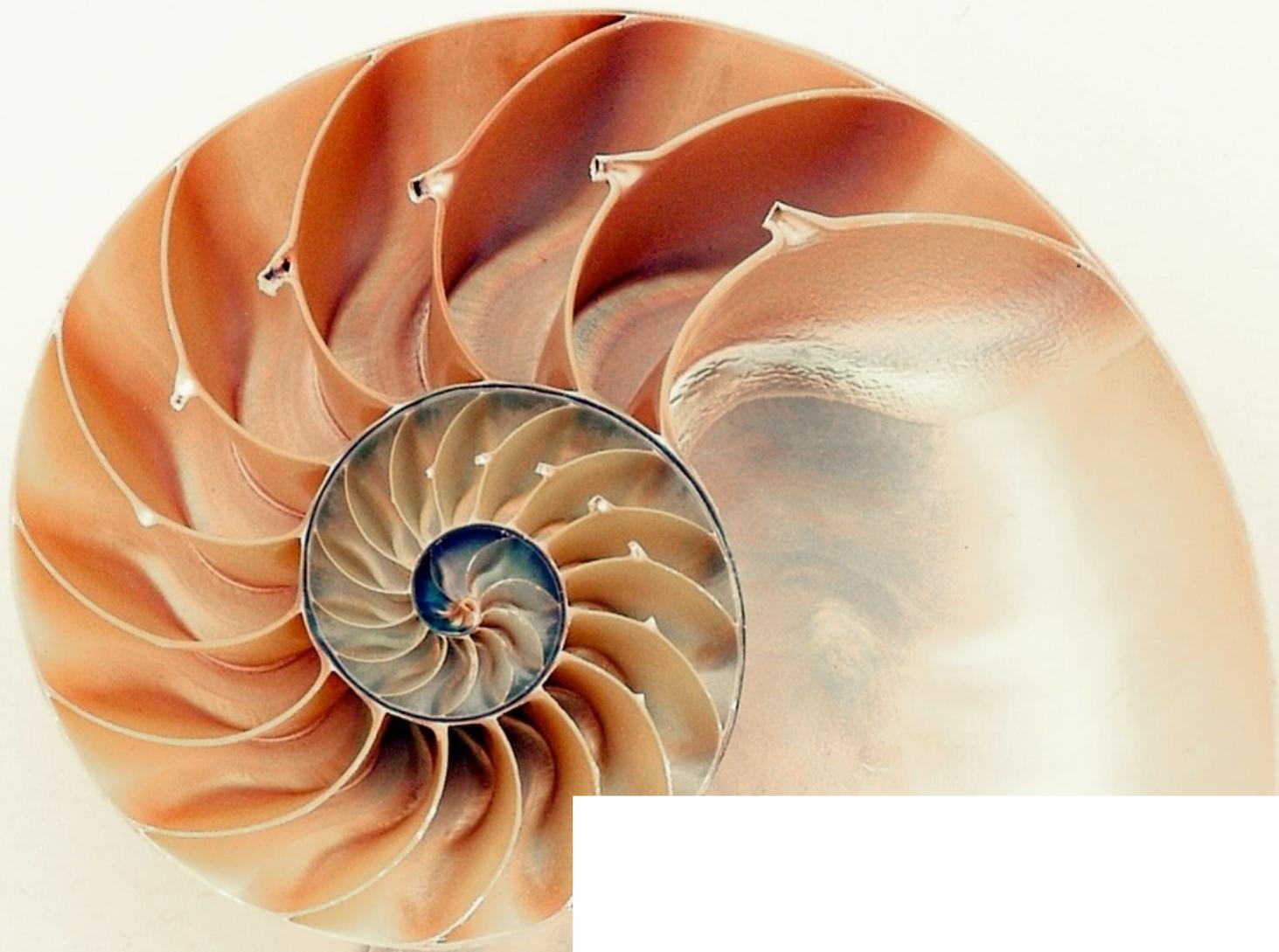
Цитаты могут быть еще одним интересным разделом. Вдохновляющие мысли или фразы, с которых хочется начать, или которыми хочется закончить неделю.



Вам нужно следить за своим бюджетом? Вы можете использовать это поле, чтобы записывать свои еженедельные расходы.



Вы творческий человек и в течение недели у вас появляются блестящие идеи? Запишите их здесь.



8

СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАЗДЕЛЫ

В этом ежедневнике есть специальные разделы:

- Матрица Эйзенхауэра
- Ориентированные на решение диаграммы
- Чудесное шкалирование



Матрица Эйзенхауэра

Мне всегда не доставало матрица Эйзенхауэра в ежедневниках, которые я покупал до этого, поэтому я сам рисовал ее на обложках.

Я считаю, что управлять приоритетами, очень полезно. Все, что нужно - это ручка и стикеры.

Матрица состоит из четырех квадратов: два в строке и два в столбце.

Левый столбец предназначен для **СРОЧНЫХ** задач, а правый столбец - для **НЕ СРОЧНЫХ**.

В строках верхний ряд предназначен для **ВАЖНЫХ** действий, а нижний - для **НЕ ВАЖНЫХ**.

В интернете вы можете найти много информации об использовании и истории матрицы Эйзенхауэра. Если все ваши действия являются срочными и важными, вы в конечном итоге будете работать в постоянном чрезвычайном напряжении. Однако, если все ваши действия являются срочными, но не важными, возможно, вы решаете неотложные и важные вопросы другого человека.

Я использую эту матрицу, чтобы управлять своим расписанием и работать над макрообластями. Я записываю свои масштабные проекты, а затем управляю ими отдельно. Это дает мне четкий и быстрый обзор деятельности, которая важна для меня.

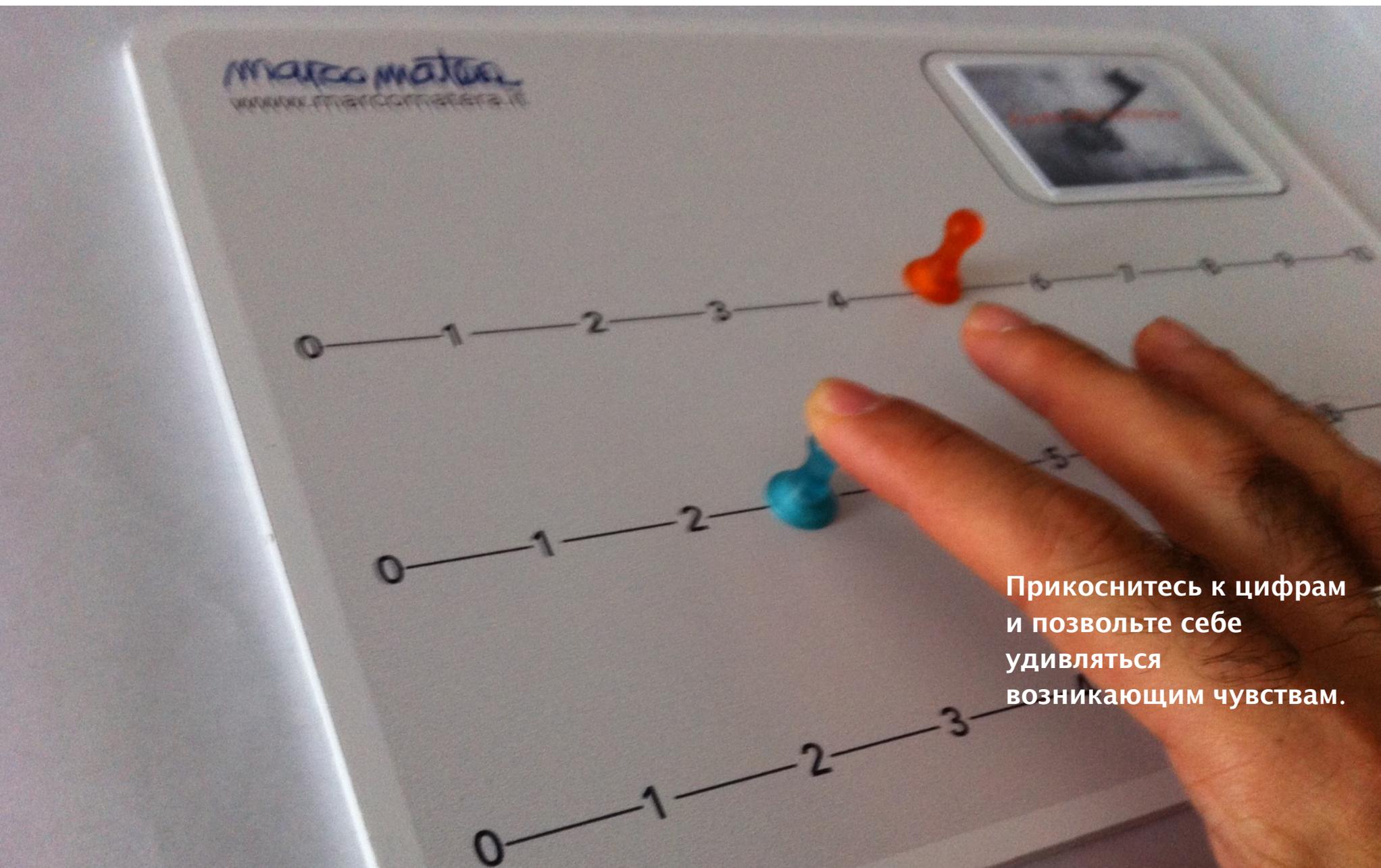
Чудесное шкалирование

Этот метод создан на стыке двух техник: чудесный вопрос и шкалирование. Я использовал его совместно с Риккардо Бенардоном, и он оказался очень быстрым и эффективным.

Я всегда держал фото диаграммы в своем ежедневнике.

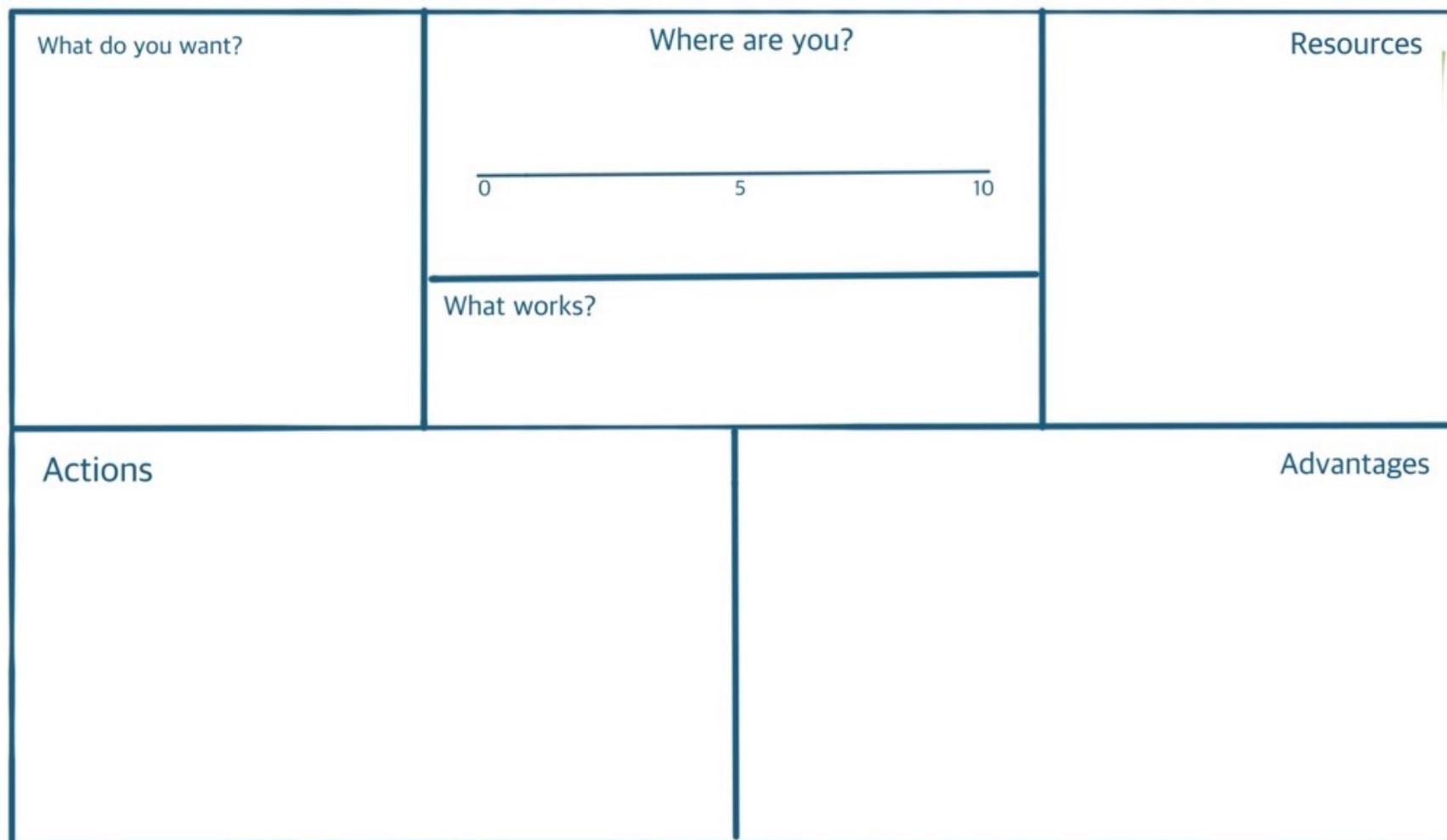
С их помощью этих шкал удобно работать над своими целями, или использовать ее с другом или клиентом.

Можете прочесть статью, опубликованную в [The Knowing field](#) тут.



Прикоснитесь к цифрам
и позвольте себе
удивляться
возникающим чувствам.

SF Canvas



marco matera



Ориентированная на решение схема

Я создал диаграммы, ориентированные на решения, чтобы упростить управление проектами.

Диаграмма SF или Canvas является результатом нашего исследования, в области подхода, ориентированного на решение, который является реальной сменой парадигмы для поиска решений без анализа проблем.

Ориентированный на решение подход (SF) наглядно представлен в диаграмме. Она представляет собой квадраты, в которые можно вписывать ваши идеи, своего рода «план завершения плана».

Это простые инструменты. Мной была опубликована статья, где я объясняю практическое применение, преимущества и правила, с которыми можно экспериментировать, внося свой вклад в исследования в мире SF.

Здесь вы можете загрузить мою статью: [link](#)

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ 9



@SolutionFocusAgenda

Solution Focus Agenda in the world



Solution_Focus_Agenda



#Solutionfocusagenda



www.solutionfocusagenda.com



АМБАССАДОРЫ

Будапештская конференция Solworld 2019

Благодаря амбассадорам, которые приняли участие в семинаре Solution Focus Agenda, который я провел в Будапеште, эта «тетрадь решений» будет переведена на разные языки.

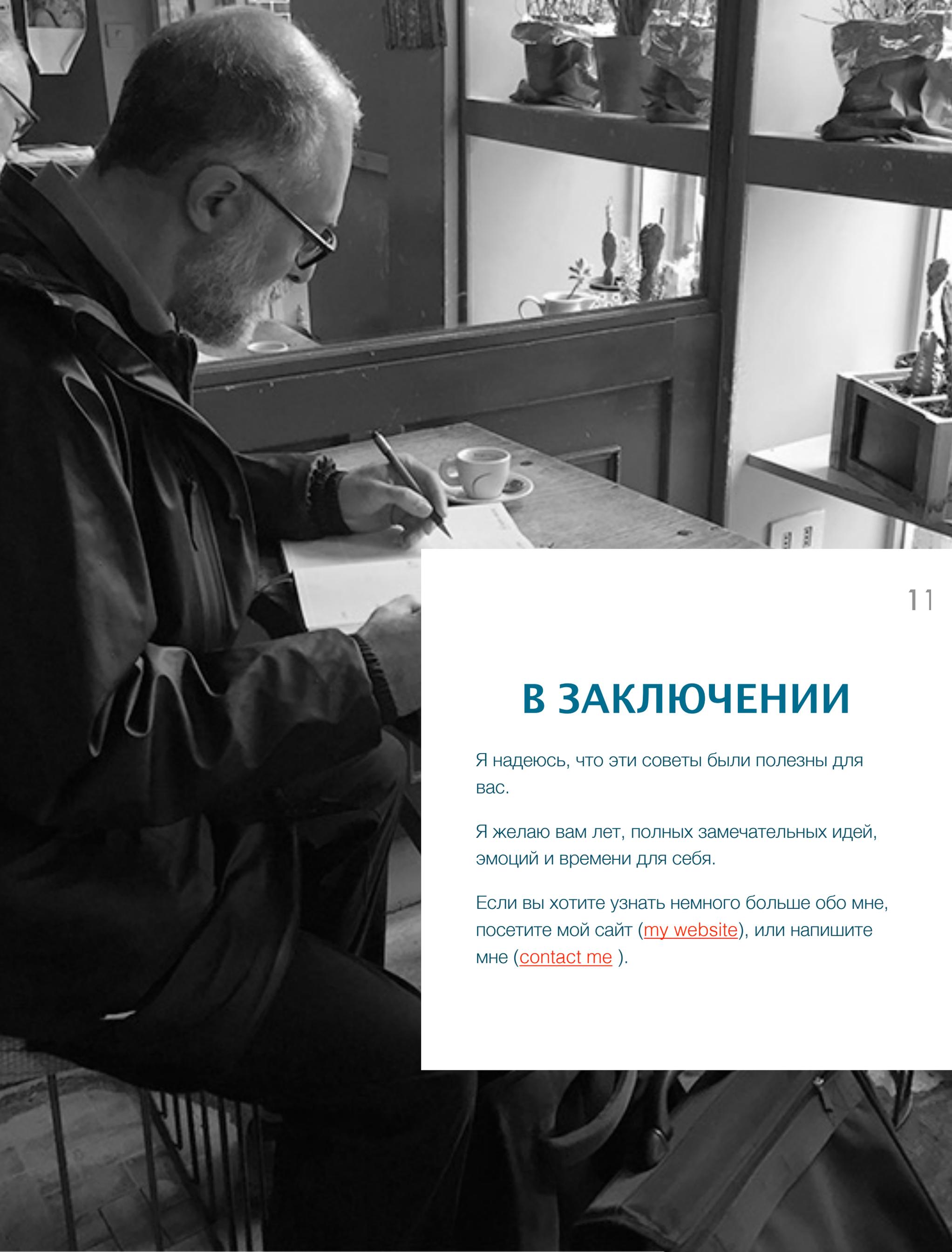
Амбассадоры не только переведут руководство к использованию, но и предложат семинары для ознакомления с подходом, ориентированным на решение, лежащем в основе этого ежедневника.

Благодаря тренерам Solution Focus, увлеченных проектом, эта электронная книга будет переведена на Французский, Венгерский, Словацкий, Русский и другие языки.

Все детали и ссылки вы найдете на сайте. www.solutionfocusagenda.com

"It doesn't matter what you take but
what you leave"





В ЗАКЛЮЧЕНИИ

Я надеюсь, что эти советы были полезны для вас.

Я желаю вам лет, полных замечательных идей, эмоций и времени для себя.

Если вы хотите узнать немного больше обо мне, посетите мой сайт ([my website](#)), или напишите мне ([contact me](#)).

Процесс создания этого ежедневника, совместно с Альберто Вассале, был очень интересным. Мы разработали все с нуля, начиная с графического дизайна и заканчивая макетом. У нас уже есть все материалы для разработки персонализированных различных версий ежедневника, как корпоративных, так и личных.

Если вы хотите создать свой персональный ежедневник, свяжитесь с нами: [contact us](#)

“Я изобрел такую жизнь. Каждый может сделать это, нужно только мужество и решимость”

Tiziano Terzani

