

ВИШЛИСТ (2026)

Этот вишилист гибкий. Если в середине года
поймешь, что хочешь всё переиграть — это ок.
Жизнь меняется, и твои цели тоже!

Итоги

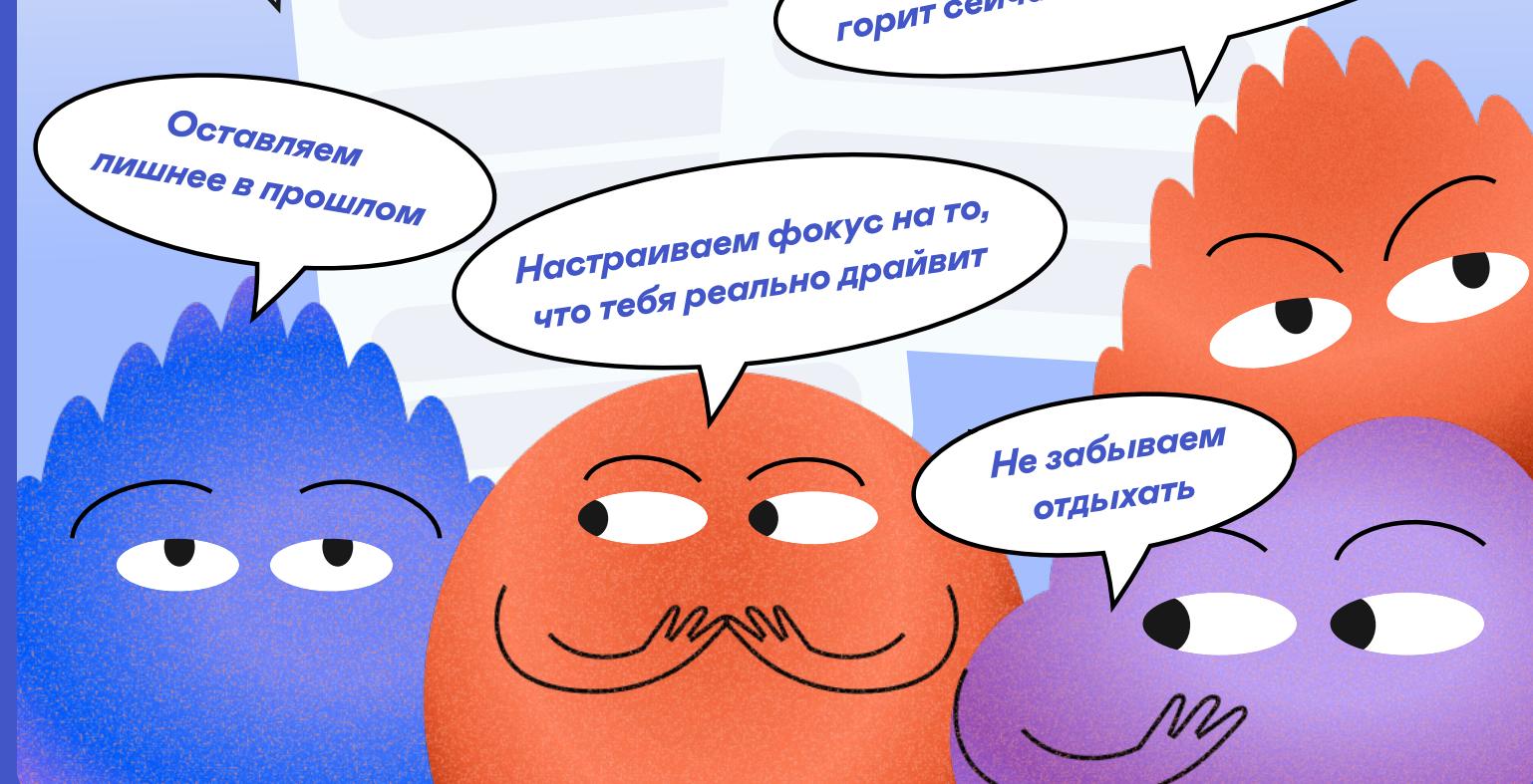
Планы

Сначала разберёмся с тем, что
горит сейчас, а остальное — потом

Оставляем
лишнее в прошлом

Настраиваем фокус на то,
что тебя реально драйвит

Не забываем
отдыхать



Блок 1

Подводим итоги 2025 года

☰ За что благодарю себя:

(сдал(а) сложный проект, начал(а) высыпаться, купил(а) ту самую вещь)



☰ Что оставляю в 2025-м году:

(привычки, люди, страхи или задачи, которые только тянут энергию)



☰ Главный урок/вывод года:

(одна мысль, которую я точно запомню)

☰ Чему хочу научиться:

(навыки, программы, языки)

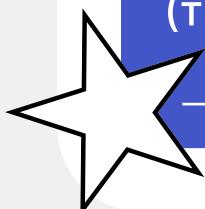


☰ С кем хочу общаться/познакомиться:

(менторы, профи из индустрии, новые друзья, коллеги из компании мечты)

☰ Как хочу себя чувствовать:

(твоё состояние в течение года)



☰ От чего хочу отказаться:

(токсичное общение, работа в выходные, привычка ругать себя за ошибки)

Блок 3

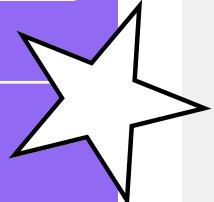
Планы: близко и далеко

Первые 3 месяца года: с января по март

- Мой главный фокус на зиму:

- Конкретные действия, чтобы продвинуться:

- Как порадую себя в конце марта, когда закрою эти задачи:



Остальные 9 месяцев: с апреля по декабрь

- Вишлифт:

-
- Точно будет круто, если в этом году я:

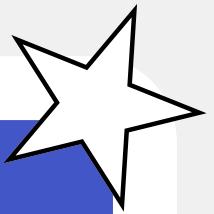


Блок 4

Моя группа поддержки

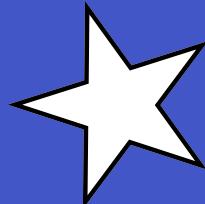
☰ Маленькие радости

(что быстро поднимает настроение)



☰ Кому я могу написать и получить поддержку

(люди, которые всегда выслушают и поддержат)



☰ Моя фраза-оберег на 2026 год

(напоминание себе, когда всё идёт не по плану)
