

Бухгалтер в Плюсе:
Подводим итоги, закрываем
гештальты и формируем цели без
стресса и выгорания



Проверим
звук и видео

Организационные вопросы

- Продолжительность около 1 часа
- Активное участие в чате – нужна ваша включенность!
- Отвечу на ваши вопросы



Почему тема актуальна?

1. Без подведения итогов – нет эмоций
и понимания куда направлять энергию

4. Итог – тревога, стресс,
эмоциональное истощение:
нет ощущения радости в жизни

2. Без закрытия гештальтов – психика
будет тратить энергию на прошлые
незакрытые дела, состояния

3. Без формирования цели и задач –
передача ответственности за свою жизнь

Давайте знакомиться!

Елена Сергеева

1.

Руководитель консультационно-образовательного Центра «Ю-Софт» - налоговый консультант, юрист
Коуч международной ассоциации профессиональных коучей АРС

2.

Более 25 лет опыта в консалтинговом и образовательном бизнесе и управления людьми (Бухгалтерия и Налоги. Юриспруденция. Коучинг в сфере стресса и выгорания сотрудников).

3.

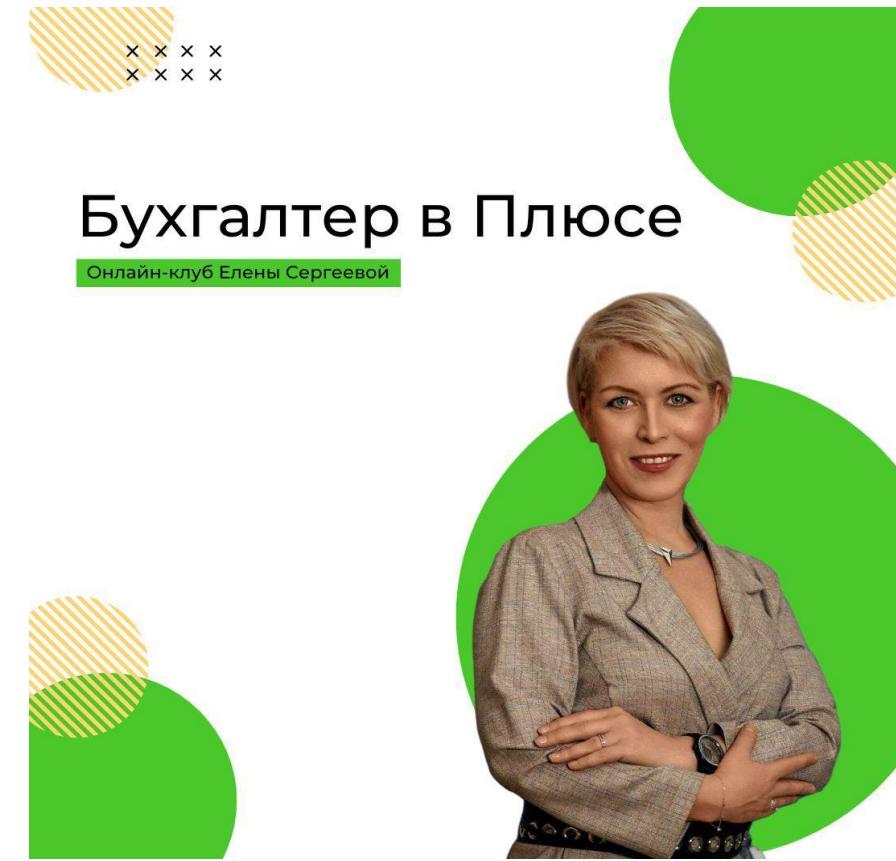
Более 10 лет работы в бухгалтерии – от бухгалтера до заместителя Главного бухгалтера.
Автор независимого исследования эмоционального состояния у бухгалтеров.



Автор книги «Бухгалтер в Плюсе: сфера
здравье»



Ведущий Telegram-канала:
[@mosbuhgalter](https://t.me/mosbuhgalter) «Бухгалтер в Плюсе»



Ведущий подкаста «Бухгалтер Выдыхай!»
mosbuhg.mave.digital



Документы об образовании:



Награды и благодарности :

- Орден «Гражданин России»
- Лауреат национальной премии «Элита экономики»
- Многократный обладатель знака «Человек года Ю-Софт»
- «Серебряная» и «Золотая» звезда КонсультантПлюс



О чём сегодня встреча

- Почему важно подводить итоги как это сделать
- Почему важно и как закрыть «незакрытые» дела и состояния
- Почему важно и как ставить цели

Подведение итогов

Подведение итогов помогает осознать:

1. Свой прогресс,
2. Присвоить достижения и опыт,
3. Пережить эмоции по незакрытым гештальтам
4. Сформировать четкие цели на будущее.

Все это снижает тревожность и дает ощущение непрерывного развития и контроля над своей жизнью.

Позволяет «перезагрузиться», увидеть масштаб своего пути, даже если он казался незаметным, и получить мотивацию двигаться дальше

Упражнения для подведения итогов

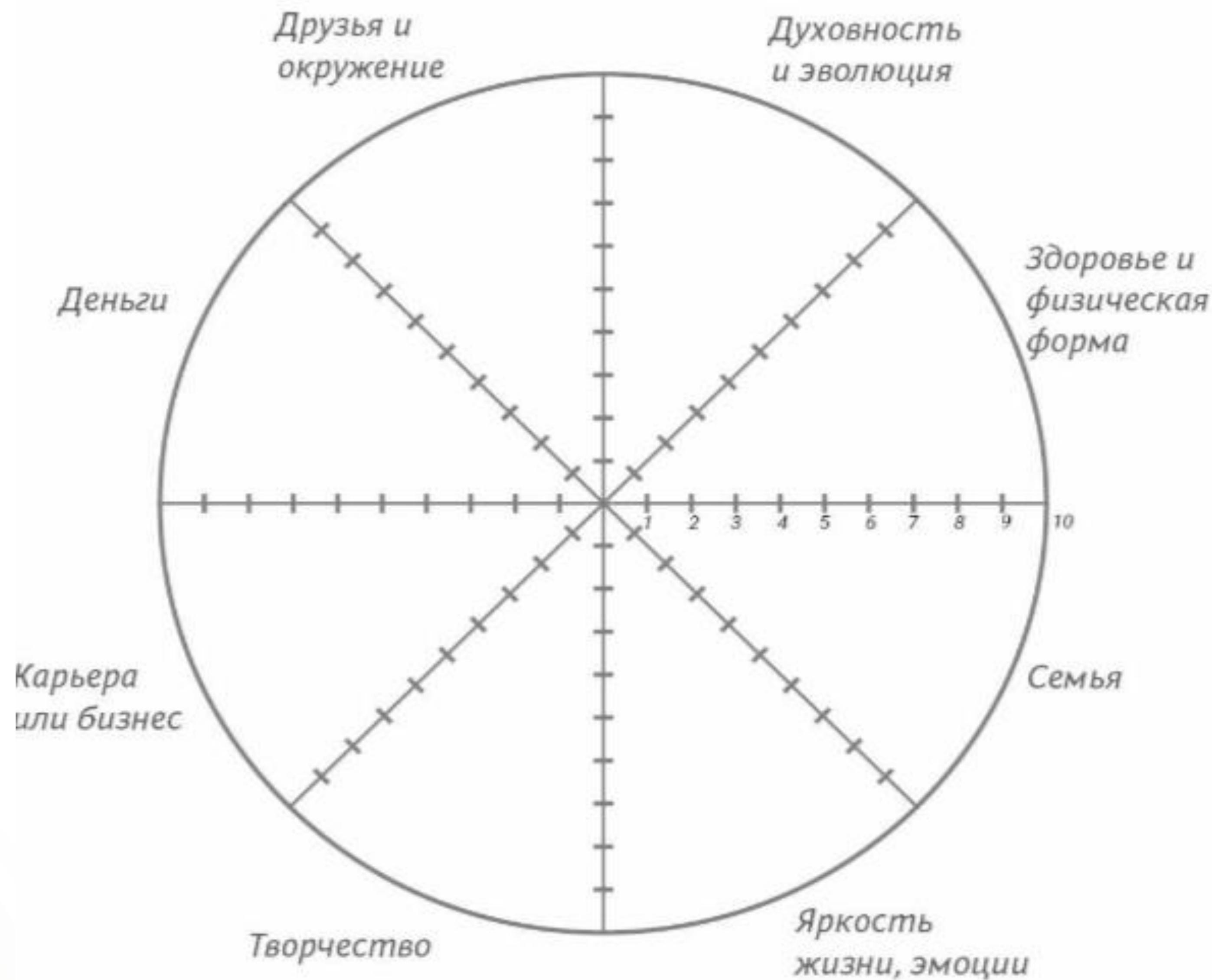
«Ключевые моменты»

Детально и вдумчиво ответьте вопросы:

- С каким настроением или предчувствием вы вошли в начало «года»?
- Назовите самые яркие и запоминающиеся события уходящего года?
- Какие полезные привычки вы внедрили в свою жизнь?
- Назовите 5 самых важных достижений уходящего года (лично для вас)
- Какие самые запоминающиеся подарки вы получили в этом году?
- Назовите 5 смелых решений, которые изменили вашу жизнь
- Назовите 5 важных людей, повлиявших на вас в этом году
- Что вы отпустили в уходящем году, поняв, что этому нет места в вашей жизни?
- С какими мечтами вы входите в 2026 год?

Постарайтесь максимально раскрыть каждый вопрос и вы заметите, что в этом году было много важных моментов которые , повлияли на вашу жизнь.

Упражнения для подведения итогов Колесо баланса



Упражнения для подведения итогов

«Благодарность»

Позволяет осознать значимость изменений и извлечь полезный опыт.

Пусть это письмо будет без адреса и получателя, но пусть оно будет про самое важное:

- Возьмите лист бумаги и напишите 15 благодарностей этому году: «Я благодарна себе за » , «Я благодарен (-а) другу за ,,,,,,», «Я благодарна мужу за » «Я благодарна родителям за » , «Я благодарна коллегам за » , «Я благодарна руководству за »

Важно проживать это упражнение, выражая благодарность искренне – это позволит выйти из позиции жертвы «за что мне это все» и взять ответственность за события этого года, а также присвоить опыт, полученный в этом году.

Незакрытые гештальты

Гештальты простыми словами:

Незаконченные дела, неполученные вещи, невыясненные отношения, недосмотренные фильмы и непрочитанные книги, нереализованные цели всё накапливаются и приносят неудовлетворённость и беспокойство, не позволяя нашим внутренним образам обрести целостность и уйти на задний план. Причём концентрируемся мы именно на негативе.

Позитивные ситуации наш мозг автоматически помечает «завершёнными».

А негативные мозг продолжает прокручивать снова и снова.

В итоге тратится время и энергия в зачастую бессмысленную попытку «постфактум» найти лучшее разрешение ситуации - мыслемешалка, плохой сон, внутренние диалоги, обиды, разочарования, вина и т.д.

Неудовольствие и тревога, возмущение и печаль, боль и гнев, не получая выхода, лишь накапливаются, отравляя нам жизнь

Неудовлетворённые потребности могут быть и материальными, и эмоциональными, и духовными.

Значимые незакрытые гештальты нередки в отношениях с родителями, в любви и дружбе, в работе и учёбе. Детские обиды, разорванные связи, нереализованные мечты создают эмоциональное напряжение: несут нам вину и стыд, понижают нашу самооценку, отвлекают от насущных дел и внушают, что мы неспособны контролировать свою жизнь.

Положительная сторона: это напряжение помогает **нам удерживать в памяти незавершённые дела и обещания, мотивирует нас выполнять их, а иногда и подпитывает наше творчество.**

Но накопление неудовлетворённых потребностей и незаконченных дел – **источник хронического стресса, ведущего к неврозам или депрессии.**

Как распознать свои незакрытые гештальты

1. Если при воспоминании о прошлом у вас портится настроение, если в голове крутятся навязчивые мысли, лишая вас сил и внушая сожаление и тревоги
2. Если вы часто ведёте воображаемые диалоги с кем-то из родителей, с бывшим партнёром или каким-то другим обидчиком, если своими поступками стремитесь им что-то доказать
3. Если вам трудно завершать определённые дела, если какие-то ситуации повторяются в вашей жизни раз за разом, – скорее всего, вы продолжаете прокручивать сценарий, не получивший завершения когда-то в прошлом.
4. Если вы выбираете однотипных партнёров, работодателей и получаете однотипные проблемы
5. Если вы избегаете новых отношений после разрыва, вы, скорее всего, мысленно всё ещё не завершили прежние;
6. Если у вас есть дети – задумайтесь, чего вы для них хотите и почему – не проецируете ли вы на них собственные нереализованные мечты, не считаясь с их желаниями.

Как закрыть гештальт : проводим инвентаризацию

Упражнение «50 ситуаций из прошлого»

Составьте список 50 ситуаций из прошлого, которые вас эмоционально тяготят:

Незакрытые дела на работе, дома

Незакрытые мечты из детства

Незакрытые отношения с людьми

Незакрытые эмоции

Можно хранить в своем телефоне, чтобы при необходимости добавлять новые пункты.

Когда вы составите список, отсортируйте его по сложности и начните реализовывать каждый пункт, начиная с самого легкого. Возможно Вам потребуется помочь от кого то запишите в списке этого «помощника» Поставьте цель на закрытие незавершенных дел.

Как закрыть гештальт самостоятельно

1. Неотправленное письмо (отношения)
2. Дневник эмоций , работа с телом
3. Анализ убеждений и ценностей
4. Постановка целей без стресса и выгорания

Как понять что мозг закрыл гештальт? Почувствуете утихание напряжения и тревоги и изменение эмоционального состояния.

Цели

„Если нет своей цели в жизни, то приходится работать на того, у кого она есть.“ — Леонардо Ди Каприо

Если не ставить цели, можно почувствовать себя потерянным, апатичным, снижается мотивация, самооценка и возникает тревога, так как нет ориентира для развития

Закрытие гештальтов это такая же цель как и финансовый или карьерный рост, или цель по путешествию и удовлетворение потребностей в других сферах жизни

Постановка целей без стресса и выгорания

После того как подвели итоги,
осознали свои незакрытые гештальты
формируем цели

При постановке целей можно использовать колесо баланса



Постановка целей по SMART

превращает расплывчатые мечты в конкретные, выполнимые задачи с четкими сроками, делая их достижение реальным

Расшифровка SMART-критериев

S (Конкретная): Что именно вы хотите достичь?

M (Измеримая): Как вы поймете, что достигли цели? Есть ли цифры? Как Вы будете чувствовать при достижении цели?

A (Достижимая): Реально ли это с вашими ресурсами и временем?

R (Значимая): Важна ли эта цель лично для вас? Связана ли с вашими ценностями? Как эта цель может повлиять на другие сферы жизни, готовы ли Вы отказаться от чего то, чтобы ее достичь?

T (Ограничена во времени): Когда вы достигнете цели? Почему именно этот срок? Ваши шаги (задачи)

Примеры

Финансы: Накопить 100 000 рублей на первоначальный взнос по ипотеке к концу года, откладывая по 8 300 рублей в месяц.

Здоровье: Постройнеть на 5 кг за 3 месяца, занимаясь спортом 3 раза в неделю (по 1 часу) и скорректировав питание, чтобы чувствовать себя бодрее.

Обучение: Пройти онлайн-курс по «_____» , выполняя все домашние задания и создав 3 небольших проекта к концу 4-го месяца обучения.

Отдых Организовать 1-недельный отпуск в _____ в таком то месяце, потратив не более _____ рублей, включая билеты, жилье и экскурсии

Примеры

Карьера: Получить сертификат о знании английского языка (уровень В2) к 1 декабря, занимаясь с репетитором 2 раза в неделю и выполняя задания.

Саморазвитие/Привычки: Медитировать 10 минут каждый вечер в течение следующих 30 дней, чтобы снизить уровень стресса, записывая это в дневник.

Семья: 1 раз в неделю проводить время с семьей за играми и просмотром фильмов и посещением парка

Хобби: 1 раз в неделю заниматься рисованием (любое хобби) по 2 часа, чтобы получать удовольствие от процесса.

Упражнение «Круг уверенности»

Представьте круг на полу перед собой.

Войдите в него мысленно и вспомните самый успешный момент, когда вы чувствовали себя невероятно уверенно.

Максимально прочувствуйте это: как вы выглядели, что слышали, что ощущали (гордая осанка, сильный голос).

Запомните это состояние и «комплекс» ощущений.

Когда понадобится уверенность, просто «войдите» в этот круг в своих мыслях.

Ваши вопросы



Я всегда рядом:

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

Переходите по ссылке

<https://t.me/+7ybq9eaTuq5iNzUy>

или отсканируйте QR-код:



Станьте частью нашего сообщества и будьте
«Бухгалтером в Плюсе»!