

Тимур: карта жизни и график

Сводка всего, что ты рассказал 10 августа. Без советов — факты, потом график.

1. Куда идём (3-5 лет)

- Артрия (4 клиники, построены за год) — забирать 1,5 млн ₽/мес.
- База (тюнинг, Екатеринбург) — при 4 млн выручки забирать 400 тыс ₽/мес.
- Отборинка (фермерские лавки, запуск) — от 500 тыс ₽ с точки.
- Cashtown — блог + запуск: 30-35 млн ₽ чистыми за раз.
- Тело: 84 → 75-77 кг, зал 3 раза в неделю, быть в энергии.
- 5 поездок в год по 1 млн ₽ = 5 млн ₽.
- Сын — дружба и общее время. Жена. Быт уже закрыт (дом, машины).

Итого цель: ~2,4 млн ₽/мес (29 млн в год) + запуски Cashtown. Путешествия внутри этой суммы, отдельный источник не нужен.

2. Что есть по факту сегодня

- Казань: 3 млн выручка, 25%, на 2 партнёров → твоя доля ~375 тыс. Уходит на прикорм Уфы.
- Актобе: 5 млн выручка, 25%, на 3 партнёров → ~417 тыс. Единственный зрелый, никого не кормит. Забирать начинаешь сейчас.
- Уфа: запущена, до октября ничего не даст. Нужен транш 5 млн под 3%.
- База: выйдет на 3 млн выручки, 30%, на 3 собственников → ~300 тыс. Неясно, можно ли забирать.
- Отборинка: только тратит, надо ещё ~4 млн. Арендные каникулы кончаются в конце августа.
- Cashtown: стоит год — нет энергии на контент и на поток учеников.

Потенциал уже сейчас ~1,1 млн ₽/мес. Долги перед инвесторами закрыты — год ты работал без выплат себе.

3. Твоё состояние — своими словами

- Год: 2 бизнеса с нуля в прибыль + третий на запуске. Энергия на нуле, иммунитет упал.
- Не операционишь: везде операционные директора. Выматывает не объём, а прыжки между 4 контекстами плюс дорога.
- Сон: ложишься в 5-6 утра, встаёшь в 13-15. Первая половина дня выпадает.
- Ночью — залипание в телефон. Это не отдых, голова не разгружается.
- Проснулся в 9 — дел на день не хватает, вечер пустой, поэтому день сдвигается на ночь.
- Покой не работает: в простое включается вина. Она от неопределённости «сделал ли достаточно», а не от отсутствия отдыха.
- Режим держится неделю, потом один поздний день — и фрустрация «всё сломал».
- Психотерапевт: курс 2 месяца закончен месяц назад, откатилось.

4. Отсюда — вывод, к которому мы пришли вдвоём

Проблема не в количестве дел. Проблема в том, что у дня нет формы. Нет заранее известного каркаса — значит, каждый день ты заново решаешь, достаточно ли ты сделал, и всегда проигрываешь. Отсюда вина, ночь, откаты.

Значит равномерность строится не из отдыха и не из мотивации, а из трёх вещей: **постоянный каркас недели, закрытый список на день и одно место, куда всё падает** (приложение).

5. Каркас недели (постоянный, не меняется)

- Понедельник — стратегический день: разбор всех 4 проектов, решения, которые может принять только ты.
- Вторник, четверг, суббота — зал. Три опоры недели, вокруг них двигается остальное.
- Среда — Отборинка: 15 минут Ильгизяр отчитывается по сроку открытия.
- Четверг — контент: съёмка/запись для блога. Единственное, чего тебе самому хочется.
- Суббота и воскресенье до вечера — сын и жена. Рабочие чаты не открываешь.
- Воскресенье вечер — 20 минут: итог недели и три главных дела на каждый день следующей.
- Поездки садятся только на вторник-пятницу. Понедельник и выходные не трогаются.

6. Каркас дня

- Подъём двигаем по 30-60 минут за раз, целевой — 9:00. Крутим подъём, не отбой: заснуть по приказу нельзя, встать можно.
- 3 дела на день. Сделаны — день закрыт, вечер твой без вины. Больше трёх не ставим.
- Рабочее окно — до 18:00. После 18:00 решений не принимаешь.
- Сбился и лёг поздно — встаёшь как обычно и не отсыпаясь. Отоспался — вот это и есть срыв.

7. Эта неделя 10-16.08 (до вылета)

7 дней, из них 2 съедает Казахстан (наличка, собес РОПа, Роб, партнёр). Остаётся 5. Кладём только это:

- Казахстан — 2 дня (какие именно, скажи — расставляю остальное по числам).
- Встреча 30 минут: Наталья + Ильгизяр + ты. Объявляешь: Наталья даёт стандарты и контролирует, Ильгизяр исполняет и отчитывается ей еженедельно. Дедлайн — конец арендных каникул.
- Деньги: 4 млн в Отборинку и транш 5 млн под 3% на Уфу.
- Первая выплата себе из Актобе.
- Зал 3 раза.
- 17-23.08 Турция. Работу не берёшь, чаты на беззвук.

Больше в эту неделю ничего не кладём.

8. Что ещё не разобрали

- Сын и жена — сколько времени и когда именно.
- Cashtown и блог — как возвращаться: формат, частота, кураторы вместо тебя на потоке.
- Командировки — можно ли сократить вдвое.
- База — можно ли уже забирать или сначала нанимать.