



*Андрей Парабеллум*

# **10 лучших книг по личной эффективности**

**Тренинги стоимостью \$500 в подарок каждому читателю**

Андрей Парабеллум

**10 лучших книг по личной  
эффективности. Тренинги  
стоимостью \$500 в подарок  
каждому читателю**

«Издательские решения»

## **Парабеллум А.**

10 лучших книг по личной эффективности. Тренинги  
стоимостью \$500 в подарок каждому читателю /

А. Парабеллум — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901897-7

Эта книга — плод выборки 10, на наш взгляд, лучших книг из сотен и даже тысяч книг по этой теме. После тщательного отбора каждая из выбранных книг была внимательно перечитана и законспектирована. Сначала из каждой книги были выписаны основные мысли. Потом художественным языком каждая из них была развернута не более, чем на 1 страницу текста. И потом конспекты лучших 10 книг попали отдельно в этот сборник, который вы держите в своих руках. [www.knigavden.ru](http://www.knigavden.ru)

ISBN 978-5-44-901897-7

© Парабеллум А.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10 лучших книг                                                                                                   | 7  |
| Подарок                                                                                                          | 8  |
| Список книг в этой серии                                                                                         | 9  |
| Андрей Парабеллум, Николай Мрочковский «Быстрые результаты. 10-дневная программа повышения личной эффективности» | 10 |
| О книге                                                                                                          | 10 |
| Об авторах                                                                                                       | 11 |
| Физическая активность                                                                                            | 12 |
| Категории                                                                                                        | 13 |
| Информационная голодовка                                                                                         | 14 |
| Журнал успеха                                                                                                    | 15 |
| Три «нет»                                                                                                        | 16 |
| Не думать, а делать                                                                                              | 17 |
| Как успеть все                                                                                                   | 18 |
| Скорочтение и качество восприятия                                                                                | 19 |
| Прерывателям – нет!                                                                                              | 20 |
| Не надо оптимизировать                                                                                           | 21 |
| 10 минут для восстановления                                                                                      | 22 |
| Пять самых-самых +1                                                                                              | 23 |
| Завтрашний день будет особенным                                                                                  | 24 |
| Закрываем одно дело, появляются три новых                                                                        | 25 |
| Восстанавливайтесь правильно                                                                                     | 26 |
| Поход в книжный                                                                                                  | 27 |
| Вернемся к нашим «слонам»                                                                                        | 28 |
| Ускорение: трудности и заблуждения                                                                               | 29 |
| Почему необходимо отдыхать                                                                                       | 30 |
| Ваш идеальный день                                                                                               | 31 |
| Что будет, когда вы достигнете своих целей                                                                       | 32 |
| Про деньги и мотивацию                                                                                           | 33 |
| Итак, основная мысль книги                                                                                       | 34 |
| Малкольм Гладуэлл «Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?»                                       | 35 |
| Кому нужна эта книга                                                                                             | 36 |
| Об авторе                                                                                                        | 37 |
| Узнайте, почему «самосделанный» успех – это миф                                                                  | 38 |
| Наша культура прославляет миф «самосделанном» человеке                                                           | 39 |
| Как только вы достигнете определенного порога, развитие способностей больше не поможет вам добиваться успеха     | 40 |
| Мастерство мирового класса в любой области требует около 10 000 часов практики – не такой уж легкий подвиг       | 41 |
| Месяц вашего рождения может иметь огромное влияние на то, чего вы достигнете                                     | 42 |
| То, как вы растете, может радикальным образом повлиять на вашу успешность в будущем                              | 43 |
| Год рождения стать и толчком и тормозом                                                                          | 44 |

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ваше географическое и культурное положение могут оказывать особенно большое влияние на то, чего вы достигнете                    | 45 |
| Если мы признаем важность культурного наследия, мы сможем больше помогать людям в достижении успеха                              | 46 |
| Если мы признаем причины неравенства, мы сможем создать больше возможностей для достижения успеха                                | 47 |
| Итак, основная идея книги                                                                                                        | 48 |
| Стивен Р. Кови, А. Роджер Меррил и Ребекка Р. Меррил «Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие» | 49 |
| Кому нужна эта книга?                                                                                                            | 50 |
| Об авторе                                                                                                                        | 51 |
| Чтобы жить полной жизнью не стоит делать все как можно быстрее – это о том, что является главной вещью                           | 52 |
| Стремитесь делать важное, а не срочное                                                                                           | 53 |
| Учитесь предвидеть, чтобы знать, куда вы направляетесь                                                                           | 55 |
| Принятие правильного решения зависит от правильной перспективы и добропорядочности                                               | 57 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                                                | 58 |

**10 лучших книг по личной  
эффективности  
Тренинги стоимостью \$500 в подарок  
каждому читателю**

**Андрей Парабеллум**

© Андрей Парабеллум, 2018

ISBN 978-5-4490-1897-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **10 лучших книг по личной эффективности Введение в серию «10 лучших книг по...»**

Эта книга у вас в руках появилась неслучайно.

Это – плод выборки 10 на мой взгляд лучших книг из сотен и даже тысяч книг по этой теме.

После тщательного отбора каждая из выбранных книг была внимательно перечитана и законспектирована.

Сначала из каждой книги были выписаны основные мысли.

Потом художественным языком каждая из них была развернута не более, чем на 1 страницу текста для того, чтобы дать вам расширенное понимание каждой из самых ценных идей книги.

Далее каждый конспект был оформлен и подитожен с отдельным вниманием к деталям.

И далее уже конспекты лучших 10 книг попали отдельно в этот сборник, который вы держите в своих руках.

Пролистайте его по диагонали. Прочитайте его полностью. Читайте его кусочками с любого места. Включайте сокращение или наоборот – наслаждайтесь им медленно и очень вдумчиво.

Делайте пометки на полях. Подчеркивайте самое интересное. Выписывайте идеи на внедрение.

Этот сборник ваш. Используйте его.

И приходите за новыми идеями на [www.knigavden.ru/free](http://www.knigavden.ru/free). Вас ждут сотни таких сокровищ.

С уважением к вашему книжному вкусу,

Андрей Парабеллум

Проект конспектов лучших бестселлеров «Книга в день»

[www.knigavden.ru](http://www.knigavden.ru)

## Подарок

Для читателей этой книги я подготовил специальный подарок: набор моих аудио-тренингов на общую сумму в 500+ долларов:

**Ваша личная ссылка:** [www.andreyparabellum.ru/free](http://www.andreyparabellum.ru/free)

Тренинги, которые Вы можете пройти по этой ссылке:

### **Прокачка Личной Эффективности и Финансов:**

тренинг «**Как научиться учиться**», который объяснит Вам самые быстрые и результативные методики обучения;

тренинг «**Самодисциплина 1**», который заставит Вас прокачать свою личность множеством способов и внедрит нужные Вам привычки за 3 непростых недели;

тренинг «**Взрывное скорочтение**», который научит Вас читать деловую литературу в 2—4 раза быстрее;

тренинг «**Умнобедный 1**», который покажет Вам, как выбраться из ловушки умного безденежья.

### **Прокачка Вашего Инфобизнеса:**

тренинг «**Инфобизнес Live**», который покажет Вам все самые прибыльные модели заработка денег в Инфобизнесе;

тренинг «**Инфобизнес с нуля**», который поможет Вам запустить Ваш новый проект, систематизировать его и вывести его на первую прибыль;

конференция «**Контент маркетинг**», которая научит Вас генерировать потрясающе интересный контент, делиться им со своими читателями, слушателями и зрителями в интернете и быстрыми темпами наращивать свою клиентскую базу.

### **Прокачка Вашего Бизнеса:**

тренинг «**Трансформация бизнеса**» (12 модулей), который поможет Вам оптимизировать и систематизировать Ваш бизнес.

### **Зачем я это делаю?**

Я искренне верю, что когда Вы начнете внедрять хотя бы малую часть той информации, которую Вы услышите, Ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

И Вы в свою очередь поможете кому-то еще.

И так эта эстафета добра будет идти по планете, делая нашу жизнь все лучше и лучше...

## **Список книг в этой серии**

- 10 лучших книг по финансам
- 10 лучших книг по успеху в бизнесе
- 10 лучших книг по стартапам
- 10 лучших книг по психологии
- 10 лучших книг по продажам и маркетингу
- 10 лучших книг по построению карьеры
- 10 лучших книг по менеджменту
- 10 лучших книг по личной эффективности
- 10 лучших книг по лидерству
- 10 лучших книг по инфобизнесу
- 10 лучших книг по интернет бизнесу
- 10 лучших книг по бизнесу

## **Андрей Парабеллум, Николай Мрочковский «Быстрые результаты. 10-дневная программа повышения личной эффективности»**

### **О книге**

В этой книге описаны определенные правила, законы и навыки управления собой и своим временем, помогающие работать во много раз эффективнее, уделяя при этом гораздо больше времени себе, своей семье и друзьям, своим увлечениям. Это текстовая версия одного из самых популярных тренингов по личной эффективности; прочитав эту книгу, вы сможете за день успевать сделать столько дел, сколько раньше делали бы полгода. Благодаря многократному повышению эффективности, у вас появится, как минимум в 3 раза больше свободного времени для себя.

Если вам кажется, что в сутках слишком мало часов, вы все время работаете и все равно ничего не успеваете, откладываете жизнь «на потом» и в воскресенье вечером с ужасом думаете о завтрашнем дне, вам срочно нужно прочесть эту книгу. Тренинг, на основе которого она написана, перевернул жизни многих людей.

## Об авторах

**Андрей Парабеллум** – Бизнес-тренер. Бизнес-консультант. Бизнесмен. Практик инфобизнеса. Принес в Россию и поднял на всем русскоязычном пространстве новую многомиллиардную индустрию – инфобизнес. И теперь, по прошествии нескольких лет, это отдельный рынок с сотнями тысяч игроков, своими нишевыми лидерами и миллионами ежегодно обучаемых людей. Автор и разработчик таких методик, как: «Организация и продвижение инфобизнеса (бизнеса по продаже информации)», «Двушаговые продажи», «Работа с VIP-клиентами и сегментами рынка», «Организация и автоматизация бизнеса», «Удвоение прибыльности промышленных предприятий». Убежденный сторонник практических навыков против теоретических знаний. Владелец 2х различных бизнесов: производство и продажа биометрических систем учета рабочего времени и консалтингового проекта Infobusiness2.ru. Совладелец более десятка интернет и инфобизнес-проектов. Занесен в Книгу рекордов Гиннеса, как бизнес-тренер, который провел самый масштабный онлайн-тренинг в мире.

**Николай Мрочковский** – владелец и генеральный директор консалтинговой компании «Финанс Консалтинг». Николай – сторонник исключительно практической модели обучения. Все стратегии и технологии испытал лично на себе.

Проходил личное обучение у многих ведущих экспертов по маркетингу, менеджменту, продажам, финансам и личной эффективности России и мира. Николай – рекордсмен, вошедший в Книгу Рекордов Гиннеса за проведение «Самого масштабного online-бизнес тренинга» в мире. Он является автором десятков статей и публикаций в ведущих деловых журналах. Николай – телеведущий, участник теле- и радиопередач на деловые тематики, регулярный спикер на деловых конференциях, посвященных продажам и развитию бизнеса.

## **Физическая активность**

1. Физическая активность с утра. Это может быть то, что вы любите: бег, плавание в бассейне, прыжки на батуте, ролики, велосипед и т. д. Как минимум – зарядка дома, но тогда уж действительно активная.

Дело в том, что это проверено и доказано многими людьми – день проходит гораздо эффективнее, если ты начинаешь его с физической активности. Просто попробуйте так сделать и обратите внимание, насколько хорошо или нехорошо вы себя почувствуете.

2. Определите себе время, когда вы завтра проснетесь, и вы обязаны будете проснуться именно в это время.

Время просыпания тут не принципиально. Не имеет значения, во сколько именно вы встанете. Это может зависеть от ваших планов на день. Но здесь есть одно «но» и очень важное: во сколько наметили – во столько и должны проснуться.

***Самая главная привычка, которую вам надо приобрести, – это жить по расписанию.***

### **Полный список дел**

Теперь составьте полный список дел, которые у вас есть: все, что на вас висит, и все, что вам хотелось бы сделать в течение ближайшего будущего, то есть в ближайшие три – шесть месяцев. Сейчас ваша главная задача – освободить от всего этого свою голову. Причем в список надо включить все дела: и мелкие, и крупные. Запишите все.

Одна из главных целей сейчас – выбросить прочь все огромное количество дел, которое висит у вас в голове. Чтобы они вышли оттуда и оказались где-то на бумаге, либо у вас в компьютере. Зачем? Затем, чтобы вы меньше думали и больше делали. Это один из важных секретов эффективности.

***Ваша задача – составить полный список всех своих дел.***

## Категории

Теперь, когда этот огромный список составлен, необходимо разбить все наши дела по категориям.

1. «Быстрые дела». Это дела, с которыми можно покончить, потратив буквально 10, 15 или 20 минут, условно говоря, до получаса. Это то, что вы можете «закрыть» быстро.

2. Дела среднего масштаба. Те, что требуют нескольких часов, но не дней.

3. Дела – «слоны», то есть те масштабные дела, которые отнимают много времени и которые за один день никак не «закрыть».

Если «слонов» получится намного больше, чем «быстрых» дел – это нормально. Значит, вы большой мечтатель. «Намечтали» себе массу дел, но еще к ним и не приступали.

***Ваша задача – разбить дела по категориям.***

## **Информационная голодовка**

Первая «информационная голодовка», которую мы себе устраиваем – это отсутствие телевизора. Просто отключаем его. Зачем это нужно? Причин для этого много. Телевизор – очень серьезный поглотитель времени.

***Ваша задача – не смотреть телевизор. Абсолютно. Ну, то есть совсем.***

## Журнал успеха

Заведите журнал успеха.

Ваша задача – в конце каждого дня отмечать, что было сделано. Не то, что вы делали (потому что делать вы могли много чего), а то, что вы завершили к концу дня, получили результат.

В конце дня обязательно оценивайте прошедший день и делайте запись в своем журнале успеха. Если был выходной, значит – что вы сделали за выходной. Фиксируйте даже отрицательный результат.

***Ваша задача – начать ежедневно вести свой журнал успеха.***

## Три «нет»

***Отключаем алкоголь, сигареты и кофе, просто говорим им «нет».***

Причем совершенно не ради вашего здоровья. Нас сейчас беспокоит не оно, а то, что связано с вашей эффективностью, активностью и энергетикой.

На самом деле таких внешних раздражителей намного больше, но пока ваша задача – отключить только эти три.

### **Самый большой «слон»**

Выберите самое большое дело. Очень не рекомендуется выбирать что-то для развлечения – это должно быть то, что значительно продвинет вас.

Запишите, какой конкретный шаг вы можете совершить завтра, чтобы продвинуться в этом деле, сдвинуть этого «слона» с мертвой точки.

Это должно быть первое действие, которое продвинет вас вперед в этом направлении.

***Теперь ваша задача – завтра обязательно сделать это. Причем сделать качественно.***

## Не думать, а делать

*Сейчас ваша задача не в том, чтобы понять, как стать эффективным, а в том, чтобы делать.*

Если вместо того, чтобы браться и делать что-то, вы пытаетесь понять, как же сделать это правильно, у вас вряд ли получается что-то серьезное. И, скорее всего, и в жизни у вас происходит точно так же: результатов вы добиваетесь «через раз».

### Планирование

**Планирование – не спасательный круг, и если вы никогда к нему не прибегали, то даже и не начинайте. Но если оно уже вошло у вас в привычку, вряд ли стоит от нее отказываться. Это вопрос вашего выбора.**

### Внутренний прапорщик

У каждого из нас в голове есть три персонажа, три роли.

«Стратег» – это генерал, который выстраивает огромные планы, все наши списки, мечтания и цели из 500 пунктов

«Солдат» – это тот, кто исполняет, ему сказали, и он делает.

«Прапорщик», тот, кто будет солдата гонять. Задача прапорщика – заставить работать всех солдат, включая тех, кто против, не согласен и вообще в армию не записывался – его туда силком забрали.

***Так вот, ваша основная задача в этом тренинге – воспитать в себе внутреннего прапорщика.***

### Концентрация

Еще один вопрос, который мы слышим очень часто: «Как заставить себя концентрироваться?»

Ответ прост: чтобы научиться плавать, нужно плавать. Чтобы научиться концентрироваться, нужно тренировать концентрацию внимания.

Умение концентрироваться – крайне важный навык, поэтому работать с ним нужно постоянно.

Кстати, концентрация великолепно тренируется при помощи медитативных техник – ведь медитация и есть концентрация вашего сознания на каком-либо предмете или явлении. И технология здесь по сути та же.

## Как успеть все

И вот еще один чит-код – возможно, для многих это будет «против шерсти». Те, кто хочет успеть все, понимают, что иногда сила в бездействии, или наоборот – бездействие в силе.

Парадокс в том, что, чтобы успеть все, не нужно все успевать.

Если у вас есть 40 дел, и 20 из них вы сделать не успеваете – возьмите на себя еще 40, чтобы всего у вас их было 80. Невыполненными останутся 40 дел, но зато и выполнены будут не 20, а 40. То есть результативность будет по-прежнему 50-процентной, однако от 20 законченных дел она поднимется до 40.

С одной стороны, вы можете сосредоточиться на процессе: вовремя вставать, вовремя приходить, «мужик сказал – мужик сделал». И делать все для того, чтобы процесс был идеальным, чтобы все было разложено по полочкам. Чтобы вы красиво начали, продолжили, закончили, отчитались, и так далее, так далее, так далее.

Но если вы работаете на результат, если ваша задача – закрыть, как можно больше проектов в единицу времени, то многие из них будут выполнены с опозданием или окажутся не того качества, какого могли бы быть. Зато они будут сделаны.

### Освободить мозг

Легкий, но эффективный способ упростить себе жизнь и сделать ее более структурированной – выписывать все свои дела на бумагу.

Чем больше мы храним в голове того, что нам надо сделать, тем хуже функционирует наш мозг.

**Когда выписываешь все свои задачи на бумагу – очищаешь мозг, освобождаешь его от лишней нагрузки, и работать становится легче.**

## **Скорочтение и качество восприятия**

Для первичного усвоения и структурирования информации, содержащейся в книге, вполне достаточно 15 минут – на эту цифру мы и нацеливаем вас в нашей программе. Многие спрашивают: можно ли в этом случае считать книгу прочитанной? И есть ли смысл в подобной скорости, если почти ничего из прочитанного не внедряется потом в каждодневную практику?

Во-первых, безусловно, книгу можно и нужно считать прочитанной, если хоть какая-то информация из нее вам запомнилась.

Во-вторых, вопрос не в скорости, а в системном подходе к чтению книг, а чтение и использование прочитанного в практике – две абсолютно разные вещи.

Для начала вам необходимо понять, имеет ли смысл читать книгу, и если да – что конкретно в ней будет вам полезно или интересно. Мы считаем, что 15 минут для этого вполне достаточно.

Краткое 15-минутное ознакомление с книгой выполняет двойную задачу. Во-первых, оно позволяет выделить основные идеи и понять, представляют ли они для вас какую-либо ценность. Во-вторых, этот метод сильно экономит время, избавляя от необходимости подробного постраничного чтения.

Читайте «по диагонали» и отмечайте (карандашом или загибая страницу) те места, которые стоит изучить подробнее. Потом возвращайтесь к ним и просматривайте их еще раз.

## **Прерывателям – нет!**

Перед тем, как приступить к реализации своих планов, необходимо отключить «прерыватели» – все то, что отвлекает от текущей работы. Это всплывающие мейл-агенты, мигающие сообщения в ICQ, в «Одноклассниках», в Skype и т. д. – то есть все прерыватели, которые есть у вас на компьютере.

Если вы занимаетесь важными делами, то, чтобы вас от них не отрывали, нужно отключать и телефон.

Наш мозг имеет одну особенность: для того чтобы выйти на пик эффективности, ему требуется примерно 20—30 минут.

Стоит остановиться, и вам снова потребуются те же самые полчаса, чтобы восстановить свою эффективность.

### **Стакан воды**

Еще один важный момент, который мало кто учитывает, касается физиологии. Физиологию тоже надо иметь в виду и действовать так, чтобы она нам помогала.

Каждые два часа нужно выпивать стакан обычной чистой негазированной воды. Не чая, не сока, не молока, а именно воды. Почему это необходимо?

Наш мозг нуждается в воде, чтобы функционировать эффективно. Если в течение дня у вас бывают периоды, когда вы чувствуете утомление, усталость, падение концентрации внимания и т. д., зачастую это бывает связано именно с недостатком воды.

### **Информационная диета**

Для того чтобы работать эффективно, вам нужно сесть на информационную диету. Это касается социальных сетей. Выключайте социальные сети, чтобы никакие «Одноклассники», «ВКонтакте» или Facebook не отвлекали вас от работы. Конечно же, если они не связаны непосредственно с вашими задачами.

## **Не надо оптимизировать**

Человеческая природа такова, что, получив какое-то задание, мы пытаемся оптимизировать процесс достижения результата. Не получив при этом результат предложенным способом.

Не надо оптимизировать! Сделайте так, как сказано, получите тот результат, который хотели, и после этого вы будете иметь право задавать вопросы и оптимизировать процесс.

Пока вы не получили результат этим «кривым» (как вам кажется) способом, у вас нет права ничего оптимизировать. Все. Точка.

### **Элементы отдыха**

Думаю, многие согласятся, что все время нестись в таком сумасшедшем ритме – не есть хорошо. Поэтому иногда нужно немножко притормозить. Но как?

Это вовсе не значит, что надо остановиться и перестать что-либо делать. Нет, делать как раз нужно все и делать еще более эффективно. А как это – еще более эффективно? Встраивать элементы отдыха, причем постоянно.

Зачем это нужно? Затем, что если вы работаете в бешеном темпе, то, скорее всего, к концу недели свалитесь с жестким «откатом», с болезнью или депрессией, потому что все время жить в форсированном режиме очень сложно.

Как правильно отдыхать? В распорядок дня нужно встраивать блоки восстановления. Надо каждый час заставлять себя отдыхать 10 минут. Почему – заставлять? Вы, возможно, замечали за собой, что когда вы быстро и много всего делаете, и все получается, то проходит два, три, четыре часа подряд, а вы все это время продолжаете работать без отдыха.

С одной стороны, это хорошо, но с другой стороны – не совсем, потому что вы себя выжигаете. Для того чтобы действовать более эффективно, вам необходимо делать паузы: один час поработали очень интенсивно – на 10 минут полностью отключитесь от этой работы. Следующий час поработали – отдыхайте.

## 10 минут для восстановления

Как наиболее эффективно использовать эти 10 минут? У человека есть три основных типа деятельности:

- эмоциональная;
- интеллектуальная;
- физическая.

И максимально эффективно мы восстанавливаемся и отдыхаем, когда переключаемся между ними.

Если вы целый час сидите и работаете за компьютером, то переключитесь на одну из других сфер – встаньте и где-нибудь походите 10 минут. Может быть, сделайте небольшую зарядку, может быть, прогуляйтесь по улице, если есть такая возможность.

Либо переключились на эмоциональную сферу – с кем-то пообщайтесь, поболтайте, позвоните кому-то из друзей, родственников, знакомых, детей. Покурить нельзя, потому что мы не курим.

Курильщики это, кстати, очень хорошо используют, но именно поэтому мы и не рекомендуем курить, чтобы вы не пользовались этим легким способом. Применяйте сложные способы.

Когда вы вставляете паузы, даете своему организму восстановиться, вы начинаете замечать, что следующий час у вас проходит гораздо эффективнее.

### Мелкие дела

Теперь давайте сосредоточимся на мелких делах. Посмотрите, как много таких дел удалось сделать сегодня? А завтра сделайте еще, как минимум пять мелких. Если вы их уже «закрыли», посмотрите на те, которые вы отмечали как «горящие» – их надо сделать срочно. Скорее закрывайте их.

## **Пять самых-самых +1**

Посмотрите на ваш список и наметьте для себя в категории средних дел те, которые принесут вам максимально быстрый и конкретный результат. Выберите пять таких дел. Ваша задача – сделать их за завтрашний день. Или хотя бы начать делать. Пусть по чуть-чуть, но сдвинуть пять дел из категории средних.

А плюс к этому сдвигаем еще одного большого «слона». Причем это должен быть новый «слон», не из тех, которых вы двигали раньше. Учимся пасти стадо «слонов» и делать это грамотно.

Как мы уже говорили, ваша задача не в том, чтобы ваше стадо исчезло совсем. Наоборот, вам нужно, чтобы оно разрасталось.

Главное – не терять темп, не искать себе оправданий, и все будет отлично!

## **Завтрашний день будет особенным**

Вы почувствовали, что за последние два дня сдвинули больше, чем за предыдущие две недели, а прочитали столько книг, сколько прежде не читали за два месяца? Если ваш ответ «да», то мы движемся в правильном направлении.

Завтрашний день будет особенным и, возможно, немножко непонятным. Ваша основная задача на завтра – это замедление. Дело в том, что если вы сохраните ту скорость, с какой летели первые два дня, то на четвертый-пятый день попросту «сорветесь».

Мы сами отслеживали воздействие этого тренинга на организм, поэтому обещаем: завтра будет интересно. На третий день мы делаем все то, о чем было сказано выше, но акцентируем свое внимание на двух моментах.

### **Послеобеденный сон**

Момент номер один – это послеобеденный сон. Если вы можете организовать его себе, мы настоятельно рекомендуем не просто сделать это, но и встроить его в план.

Даже 20 минут послеобеденного сна могут заметно поправить положение дел и обновить весь ваш организм.

## **Закрываем одно дело, появляются три новых**

Чем больший груз вы на себя берете, чем более высокую планку преодолеваете, тем больше вам дается. Словно окружающий вас мир, Вселенная видят, что вы с этими задачами уже легко справляетесь, и значит надо подкинуть новые.

Мы не знаем, почему, но именно так это и происходит: чем больше вы начинаете делать, тем больше дел у вас появляется.

Одна из причин этого – вам уже просто не интересно оставаться на прежнем уровне. Вы начинаете чувствовать, зачастую неосознанно, что способны на большее. А если можете больше, то зачем делать меньше? Вы начинаете браться за все большее и большее количество дел, и они постепенно начинают разрастаться.

### **Убираем информационный хлам**

Итак, первое задание на завтра – это зачистка. Мы продолжаем ее. Мы не только расширяем наше стадо, но и начинаем оперативно освобождать место. Что же будем зачищать?

Во-первых, просмотрите свой почтовый ящик и удалите все старые письма.

Наверняка у многих из вас хранится масса разных писем, про которые вы думаете: «А вдруг они когда-нибудь мне понадобятся?» Зайдите и очистите весь свой ящик. Можете удалить все письма «старше трех месяцев». Во многих почтовых программах есть такая приятная функция. Во всяком случае, в Outlook точно есть.

Это «а вдруг пригодится» – один из ваших тормозов. На практике не «пригождается» почти никогда. Если уж очень волнуетесь, можете сделать архивную копию. Эти письма тянут вас назад. Это информационный хлам, который заполняет вашу жизнь. Его тоже нужно выбрасывать, как и старые вещи.

Во-вторых, вам необходимо почистить рабочий стол. И тот, за которым вы сидите, и рабочий стол компьютера. Нужно навести порядок, удалить все старое, выбросить скопившиеся ненужные бумажки и остатки еды, вытереть следы от кофе. На рабочем столе компьютера тоже все вычистить.

## **Восстанавливайтесь правильно**

Это задание по восстановлению вновь будет приятным. Помимо того, что мы даем себе перерывы для отдыха, мы можем ускорить процесс восстановления наших сил, энергетики и т. д. У нас с вами есть три основные сферы – физическая, эмоциональная и интеллектуальная.

В каждой из этих сфер есть дела, выполняя которые вы получаете больше энергии. Необходимо встраивать в течение дня такие действия. Когда вы встраиваете короткие блоки не просто отдыха, как мы делали с вами раньше, а именно восстановления, это очень заметно повышает ваши возможности.

Если говорить о физической энергии, то какие действия могут добавить ее вам? Ваша задача – выбрать для себя несколько дел из этой сферы, которые вы будете использовать в течение дня для восстановления.

Переходим к эмоциональной сфере. Подумайте, какие дела приносят вам положительные эмоции? Что-то, что можно сделать за две-три минуты, и это поднимет вам настроение. Допустим, прочитать анекдот, посмеяться, послушать любимую песню, поговорить с близкими людьми по телефону и т. п.

Наконец, интеллектуальная сфера. Подумайте, как вы можете отдохнуть, работая головой? Это может быть чтение, разбор завершенных дел и т. п. Выберите то, что зарядит вас энергией.

Ваша задача – составить этот список, распечатать его и положить себе на стол. Каждый раз, когда вы устраиваете себе 10-минутный перерыв, выбирайте из списка то, что вам нравится, и используйте это. Выполняйте те действия, которые добавят вам сил.

## **Поход в книжный**

У каждого человека есть какая-то самая серьезная проблема. Над какой проблемой вы работаете сегодня? Опять-таки, инфобизнес – это не проблема, квартира тоже нет. Попробуйте описать эту проблему развернуто. Что конкретно у вас не получается? Например, не получается «активная борьба с ленью». Лень бороться с ленью.

Теперь идите в книжный магазин или библиотеку и найдите книжную полку с ответами на этот вопрос. Прочитайте или просмотрите, по минуте на книгу, 40 книг или 30 книг, или 20. Кто сколько найдет. Не потому, что эта тема вам интересна, а потому, что вам необходимо найти ответ на конкретный вопрос, решить проблему, которая стоит перед вами.

Если у вас проблема с поиском клиентов, значит, вы берете все книги по продажам и маркетингу и быстро просматриваете их. По инфобизнесу, к сожалению, кроме наших, пока никаких книг нет.

Ваши задачи: первое – просмотреть все книги, которые найдете по вашей тематике. Второе – взять 10 книг, опять же по этой тематике, и потратить на них по 15 минут на каждую. Соответственно, вобрать в себя 10 книг по определенной, проблемной для вас, тематике и найти в этих 10 книгах – или в одной из 10 книг – ответ на свой вопрос.

## **Вернемся к нашим «слонам»**

Что делать, если вдруг один из «слонов» пошел очень хорошо? Стоит ли двигать остальных или лучше добивать этого? Стоит. Нужно запускать много процессов: чем больше вы работаете со своими «слонами», тем больше результатов получаете.

Кому-то вдруг становится слишком тяжело. Вы должны понимать, что сейчас мы загнали вас в очень жесткий темп, ваш организм к этому не привык. Поэтому мы встраиваем отдых, и это очень важно.

Не забывайте о том, что вы должны отдыхать раз в час. Этот ритм для вас непривычен, но постепенно вы будете в него втягиваться и начнете успевать больше. В будущем такой ритм станет для вас комфортным.

## **Ускорение: трудности и заблуждения**

Совершенно нормально, если ваши планы вдруг срываются. Такое случается, это нормальный рабочий процесс, и ничего страшного в этом нет.

Кто-то в процессе ускорения сталкивается с непониманием окружающих. Вы начинаете работать в таком ритме, что непосвященным людям это кажется сумасшествием, и вместо того, чтобы восхититься и присоединиться к вам, они крутят пальцем у виска. Отнеситесь к этому с юмором – то ли еще будет!

И при этом, начиная работать в таком ритме, вы вдруг видите, что Вселенная поворачивается к вам лицом. Это один из тех секретов, о которых многие люди даже не подозревают. Они ждут, когда обстоятельства сложатся в их пользу.

Обычный человек рассуждает примерно так: «Вот когда у меня будут деньги, когда закончатся мои личные проблемы, когда магическим образом расположатся на небе звезды, вот тогда я возьмусь за дело!» Но получается так, что у этих людей так никогда ничего и не складывается.

А причина в том, что действовать нужно наоборот.

Когда ты начинаешь действовать, тогда и Вселенная поворачивается к тебе лицом и даже идет тебе навстречу.

К примеру, иногда для того, чтобы ваши клиенты начали оплачивать выставленные им счета, нужно просто предложить им сделать это, напомнить. И все. И тут же ваш счет наполняется новыми поступлениями.

## **Почему необходимо отдыхать**

Если вы не даете себе отдыха, это можно сравнить с ситуацией, когда вы мчитесь по шоссе на автомобиле и говорите: «Мне некогда останавливаться и заправляться. Мне надо ехать, ехать быстрее!»

Что произойдет? Наступит момент, когда у вас закончится бензин, и вы остановитесь непонятно где, посреди поля, вдали от заправочной станции.

Аналогично и с человеческой энергией. В какой-то момент вы просто свалитесь. Если сознательно вы не хотите давать своему организму отдых, то бессознательно все равно заставите себя отдохнуть – ваше тело вас заставит. Вы вдруг сляжете с головной болью, поднимется температура, начнется насморк или того хуже – апатия и депрессия. В итоге вы выпадете из обоймы на куда более долгий срок, чем пара выходных, и, поверьте, случится это в самое неподходящее время.

Не ждите, когда болезнь заставит вас замедлиться, делайте паузы сознательно, пусть все будет под контролем.

### **О пользе авралов**

Одна из особенностей мозга заключается в том, что мы можем, концентрируясь на какой-то стандартной деятельности, выполнять ее очень быстро. Если мы концентрируемся на том, чтобы закрыть как можно больше мелких дел, то, когда оцениваем сделанное, замечаем, что решено действительно огромное количество мелких задач.

В этом хорошо помогает дедлайн.

Когда вы четко ставите себе срок – есть ровно час и не больше – то внезапно начинаете четко отличать важные задачи от неважных.

Что-то вы отбрасываете, что-то откладываете на потом, а действительно важные дела выполняете в первую очередь. Без дедлайна успешные проекты вряд ли бы реализовывались.

Чем более жесткие сроки вы себе ставите, тем больше успеваете. Получается принудительный аврал. Самое сложное – понять, что именно можно не делать.

**В основном люди стремятся к тому, чтобы у них в жизни было всего больше, но секрет того, чтобы получить в жизни больше денег, здоровья, энергии и т. д., заключается в том, чтобы сначала чего-то сделать меньше.**

## Ваш идеальный день

Задумайтесь над тем, каким вы видите свой идеальный день. Может быть, это день в следующем году, через два-три года, через пять лет – это можете знать только вы. Тот самый идеальный день вашей идеальной жизни.

Мы не знаем, как выглядит ваш идеальный мир. А вы подумайте, представьте его себе и обязательно запишите, как выглядит идеальный дом, в котором вы живете: сколько в нем комнат, что вы видите, когда выходите на балкон. Обязательно нужно писать подробно: как выглядят в этом доме гостиная, спальня, детская, ванная, бассейн.

Как выглядит то, что его окружает? Что вы увидите, если выйдете из дома? Может быть, цветник, сад, лес... А может, вы живете в нескольких домах, зимой – в одном, а летом – в другом? Опишите и это.

Напишите, как вы проводите свое утро – с кем делите завтрак, с кем, быть может, вместе бегаєте по утрам, плаваете, занимаетесь каким-то хобби.

Потом продумайте, как ваше идеальное утро плавно переходит в день, как и с кем, вы проводите вечер.

Подумайте, какие эмоции вы испытываете каждый день. Быть может, это радость, счастье от общения с семьей, удовлетворение от самореализации, может быть, интерес и любопытство, жажда новых свершений или гармония с миром – это знаете только вы.

Обязательно при этом записывайте все свои мысли! Не нужно просто представлять что-то себе, погружившись в мечты. Это не медитация, нам нужно, чтобы вы оставались в сознании! Поэтому пишите, обязательно пишите все, что видите.

На этом можно закончить описание своего идеального дня идеальной жизни.

А теперь подумайте о том, что у вас получилось. Как вам ваш идеальный день? Хочется ли вам достичь его? Нравится ли он вам? Ну конечно, ведь это ВАШ идеальный день.

Теперь ваша задача – снова пройтись по своим записям и методично, по пунктам, выписать все действия, которые вам нужно совершить, чтобы прийти к этой идеальной жизни. Как из идеального будущего превратить все это в реальное настоящее? Это задание базового уровня.

## Что будет, когда вы достигнете своих целей

Наверняка вы хотите спросить нас, а живем ли мы в своем идеальном мире? Ответим: ни один из нас не достиг еще всего, но процентов на 70 – да. Тут есть одна интересная проблема. Вы думаете, что когда достигнете всех своих целей, своей идеальной жизни на 100% процентов, то на этом можно будет успокоиться?

Ирония судьбы в том, что когда вы достигнете своих целей, то вдруг поймете, что это был лишь пригорок, и вы хотите намного выше.

С каждым вашим шагом все будет меняться, задачи будут расти.

Сейчас вам нужно получить навык быстрых результатов, чтобы вы реализовывали свои цели быстро. Зачем вам все то, о чем вы мечтаете, если к тому времени вы будете стары и немощны? Гораздо лучше получить все это сейчас, сегодня, когда вы еще можете этим насладиться.

Что касается зарабатывания денег, то есть люди, которые получают 30 000 рублей и считают, что это много. А для кого-то и 30 000 долларов – мало. А есть те, кто зарабатывает 30 миллионов – и это такие же люди, как мы. У них тоже одна голова, две руки и только 24 часа в сутках. Только вы решаете, какой доход вам необходим.

***Итак, ваша задача – просмотреть описание вашей идеальной жизни, определить задачи по ее достижению и встроить их в свой план.***

### Магия дедлайна

В управлении временем есть одно важное правило – на один день планировать одно сложное дело и доводить его до конца. И здесь работает очень интересный чит-код: чем жестче вы устанавливаете дедлайн, тем быстрее у вас делаются дела.

Если вы видите, что за день не успеваете сделать какое-то большое дело – сделайте его за полдня, и вы точно успеете. В этом есть какая-то магия, не знаем, почему так происходит, но это работает, будь то написание книги или любое другое значительное дело.

Например, вы хотите выучить WordPress, чтобы запустить свой сайт, – но это можно сделать за 15 минут, не уча WordPress. У нас именно так и было. Крупные задачи так и решаются – нужно только поставить себе нереальный дедлайн.

## **Про деньги и мотивацию**

Как усилить энергетику желания что-то делать, как «прокачивать» себя? Стандартные мотивы типа «куплю дом» и т. п., как правило, не работают.

Но если у вас нет положительной «мотивации к...», то Вселенная обязательно даст «мотивацию от...» – начнет «бить» до тех пор, пока вы сами не найдете себе правильную мотивацию. И тогда она от вас отстанет, но не сразу, а потихоньку.

Предлагаем один из наших рецептов – он работает для тех, кто любит путешествия, кто с удовольствием читает путеводители, разглядывает красочные фотографии, радуется и думает: «Вот куда хотелось бы поехать». Если желание возникло – завтра же звоните в агентство и узнавайте, сколько стоит путевка. Затем организуйте очередной проект, будь то книга, тренинг, да что угодно. Зарабатывайте на этом проекте деньги и отправляйтесь на отдых в то самое место. Именно так и нужно себя раскачивать.

## **Итак, основная мысль книги**

**После этого тренинга понимаешь, что другие люди ползут как улитки. И таких людей большинство. Но есть и те, кто движется с такой же скоростью, как вы, а кто-то – даже намного быстрее. Поэтому важно работать над своим окружением.**

**Хочется обратить ваше внимание на то, что все те результаты, которых вы достигли, все те навыки, которые освоили, все то новое, что появилось в вашей жизни, – это сделали вы.**

**Это не наша заслуга. Мы лишь объясняли вам, как можно структурировать и направить вашу энергию в нужное русло, вот и все. А все остальное вы сделали сами.**

**И это тот же самый «вы», который был и 10 дней назад, до тренинга. У вас не прибавилось часов в сутках, у вас вряд ли за это время сильно изменился IQ. Да и вообще мало что изменилось, но при этом вы стали достигать, куда больших результатов, вы раскрыли свои возможности.**

**Надеемся, вы заметили, что, помимо непосредственно этого курса, мы параллельно давали вам много дополнительных знаний. Вполне возможно, что до начала тренинга вы считали нереальным сделать в такой короткий срок то, что у вас получилось. А сейчас оказалось, что это вполне реально. Можно делать и успевать намного больше.**

**Одна из главных задач, которые мы ставили в этом тренинге, хотя и не говорили об этом вам – вытащить вас из болота тех иллюзий, в которых вы жили.**

## **Малкольм Гладуэлл «Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?»**

«Гении и аутсайдеры» – это исследование людей, которые достигли успехов в математике, спорте, праве или другой деятельности, которые настолько необычны, что лежат вне сферы обычного опыта.

Мы часто думаем, что неординарные люди обладают какой-то таинственной врожденной способностью, которая помогает им подняться на вершину своей области знаний, однако другие факторы, как семья, культура или даже дата рождения, могут иметь огромное влияние на успех.

## **Кому нужна эта книга**

- Всем, кто хочет углубить понимание успеха и способов его достижения;
- Учителям, тренерам и другим представителям образовательных профессий;
- Консультантам и всем, кто заинтересован в проведении политических реформ.

## Об авторе

Малкольм Гладуэлл является собкором журнала New Yorker. Он начал свою карьеру в журналистике в качестве корреспондента разделов о бизнесе и науке в Washington Post. В 2005, он стал одним из 100 самых влиятельных людей в мире по версии Time. Кроме «Гении и аутсайдеры», Гладуэлл написал несколько других бестселлеров, в том числе The Tipping Point: How Little Things Make a Big Difference и Blink: The Power of Thinking without Thinking.

## **Узнайте, почему «самосделанный» успех – это миф**

Вы когда-нибудь читали биографию успешного человека, где его успех объясняется простым везением? Наверное, нет. А когда дело доходит до историй успеха, нам нравится думать, что люди добились одного за счет таланта и трудолюбия. Это и есть миф о «самодельном» успехе, и эта книга покажет вам, что он не имеет под собой основания.

Вы увидите, как много невидимых факторов влияют на успех человека, и большинство из них лежат за пределами влияния самого человека. Вы узнаете:

- почему Билл Гейтс и Beatles стали настолько успешными;
- почему ваш день рождения может обречь вас на то, что вы никогда не станете супер-звездой хоккея;
- что общего у рисоводства и математических навыков.

## **Наша культура прославляет миф «самосделанном» человеке**

Если мы встречаем отличного математика, мы склонны считать его логическое мышление талантом, то есть тем, с чем он родился. То же самое касается и ловкости профессиональных спортсменов, чувства ритма музыкантов, или навыков в решении задач у программистов. Это происходит потому, в нас есть естественная склонность приписывать неординарные достижения и навыки врожденным талантам.

Когда Джеб Буш баллотировался на пост губернатора Флориды, он называл себя «самосделанным» человеком в рамках его политической кампании. Это, откровенно говоря, весьма нелепо: среди его ближайших родственников были богатый банкир с Уолл-стрит и сенатор Соединенных Штатов – 2 президента.

Тем не менее, индивидуализм невероятно важен в нашей культуре, поэтому ход Буша был вполне обоснован. Достижения Джеба Буша делают его особенным – это человек, который добился чего-то резко отличающегося от среднестатистической мерки. Но не только его талант помог ему продвинуться – его окружение и среда также стали шестеренками в этом механизме.

Мы уделяем такое большое значение отдельным лицам и их «самосделанным» достижениям, что часто сознательно игнорируем другие факторы.

«Самосделанный» человек – это миф, очень-очень популярный миф.

## **Как только вы достигнете определенного порога, развитие способностей больше не поможет вам добиваться успеха**

Хотя врожденные качества и имеют важное значение, высокий рост не гарантирует вам контракт на миллион долларов в баскетболе, а невероятно высокий IQ не означает вам автоматическое получение Нобелевской премии. Почему?

Качества, которые способствуют успеху, как высокий рост у баскетболистов или высокий интеллект у математиков – имеют порог. Например, после достижения определенной высоты, пара лишних дюймов не делает большой разницы для баскетболиста. То же самое верно и в образовании: некоторые юридические школы снижают вступительные требования для расовых меньшинств в рамках политики позитивных действий. Эти студенты, как правило, учатся несколько хуже, чем белые студенты, но после получения диплома карьерные достижения показывают, что нет никакой разницы между меньшинствами и большинством. Несмотря на низкий уровень знаний, который студенты из меньшинств показывают в колледже, они делают одинаковый вклад в развитие права, получают одинаковую с белыми коллегами зарплату и имеют те же цели и нужды. Просто как рост в баскетболе имеет значение только до определенного момента, достаточное количество судебных экспертиз и подобные факторы начинают играть большую роль, нежели ваш диплом.

Связанные навыки и черты характера – необходимые основы для достижения успеха в своей области: вы не можете стать ведущим экспертом по правовым вопросам, если у не умеете логично аргументировать свою точку зрения – впрочем, после того, как вы достигли порога мастерства, небольшое увеличение врожденной способности рассуждения ничем вам не поможет. Другие вещи, как социальные навыки, связи, или даже везение, это именно то, что вам будет необходимо.

## **Мастерство мирового класса в любой области требует около 10 000 часов практики – не такой уж легкий подвиг**

Хотя талант, безусловно, является ключевым ингредиентом в рецепте успеха, тяжелая работа является не менее важной, если не более.

Билл Гейтс потратил много времени на изучение программирования. Beatles провели много времени на сцене. Хотя все они были чрезвычайно талантливыми людьми, именно обширная практика сделала их по-настоящему мастерами мирового класса.

Чтобы достичь мастерства мирового уровня в чем-либо, вам нужно потратить «критическую минимальную сумму» времени, около 10000 часов, для практики. Конечно, не у всех есть возможность тратить столько времени на отработку чего-либо. Прежде всего, вы должны иметь возможность начать пораньше, чтобы получить как можно больше возможностей тренироваться и обеспечить фору на конкурсе.

Также вам необходима поддержка: трудно найти время для работы или домашних хлопот, если вы тратите 40 часов в неделю, пытаясь стать всемирно известным скрипачом. В зависимости от того, что вы хотите сделать, вам может понадобиться доступ к дорогим техническим новинкам. Поощрение со стороны семьи, друзей, тренеров, преподавателей и добрых знакомцев, которых вы встречаете на улице, очень поможет. Если вам повезет, как Биллу Гейтсу или Beatles, вы будете иметь все эти вещи.

Однако, многим людям это не дано, поэтому они фактически лишены возможности достичь мастерства мирового уровня в выбранной сфере.

## **Месяц вашего рождения может иметь огромное влияние на то, чего вы достигнете**

Ваш «относительный возраст» – ваш возраст по сравнению с другими людьми в вашей группе – может стать для вас как толчком, так и сломать вас.

Вот пример: в канадских молодежных хоккейных лигах квалификационная дата разделения возрастных групп – 1 января. Все дети, рожденные в год с 1 января до 31 декабря, соревнуются в одной возрастной категории. Пожалуй, это справедливо? Нет.

Получается, что дети, рожденные в начале января, соревнуются с детьми, рожденными в конце декабря – фактически с теми, кто их на год младше. Система не только создает неравное соперничество, она производит самосбывающееся пророчество: тренеры хвалят лучших детей среди возрастной категории, потому что они сильнее, хотя они просто на год старше, а год в возрасте 7—9 лет имеет огромное значение.

«Лучшие» дети получают больше поддержки и возможностей для развития. Это называется кумулятивным преимуществом, и именно поэтому большинство канадских хоккеистов рождены в первой половине года.

Вы можете воскликнуть: «Ха, ничего страшного – я же не хоккеист. Я даже не канадец!» Но относительный возраст может создать неравные возможности в любой области, использующей деление людей на возрастные группы. Это большинство спортивных лиг. Или школы: концентрация внимания у новоиспеченной пятилетки позволяет усидеть за заданием 15—20 минут, в то время как почти шестилетний ребенок может просидеть и 30 минут. Эти показатели сулят пятилетке «проблемы в учебе», а шестилетке – Гарвард и Оксфорд.

## **То, как вы растете, может радикальным образом повлиять на вашу успешность в будущем**

После достижения «порога» ваших природных способностей, навыки становятся главными в вашем стремлении к успеху. Самый важный фактор – наличие практического интеллекта.

Практический интеллект – это «процедурные» знания: знание того, как интерпретировать и использовать социальные ситуации, чтобы получить желаемое – иными словами, знание того, к кому обратиться и когда.

Умение взаимодействовать и вести переговоры с авторитетными фигурами может помочь вам стать ближе к своей цели. И это знание не врожденное.

Социолог Аннет Леруа выяснила, что более состоятельные родители прививают своим детям чувство «права» чаще, чем родители низших классов. Они делают это, уделяя своим детям больше внимания, или, по меньшей мере, посещая с детьми мероприятия, способствующие интеллектуальному росту. Они учат своих детей, требовать уважения и к «адаптировать» ситуации для удовлетворения своих потребностей. Иными словами, они учат детей практическому интеллекту.

Бедные родители, напротив, часто боятся власти и решают, что их дети должны следовать образцу «естественного роста» – там меньше толкают, понукают и поощряют, чем в более богатых семьях. Это означает, что дети из бедных семей имеют меньше шансов получить практический интеллект, который радикально уменьшает их шансы на успех.

## **Год рождения стать и толчком и тормозом**

«Несправедливые» преимущества в жизни могут исходить из совершенно неожиданных источников. Рассмотрим несколько известных миллиардеров среди программистов: Билл Гейтс, Стив Джобс и сооснователь Sun-Microsystems – Билл Джой. Все они родились с неординарным талантом логического мышления, а также амбициями, практическим интеллектом и возможностью практиковать свои навыки. Тайна невероятного успеха раскрыта? Не так быстро.

Дело не только в том, какие возможности они имели: главное, что у них был точный ряд возможностей, которые позволяли им получить свои 10 000 часов практики. Для того, чтобы извлечь выгоду из стремительно меняющейся индустрии программного обеспечения, они должны были родиться в нужное время: достаточно поздно, чтобы иметь доступ к новой модели компьютера, чтобы было проще работать с ошибками программирования, но не настолько поздно, чтобы остальные могли дойти до их идей раньше. Они также должны были иметь подходящий возраст, чтобы основать свои компании: если бы они были намного старше, они, возможно, были больше заинтересованы в «успокоении», а не огромных рисках, которые позволили им добиться успеха. Не каждый успешный магнат программного обеспечения родился в 1954 и 1956 годы, но тот факт, что это были многие из них, говорит о том, что быть в нужном месте в нужное время – тоже фактор успеха.

## **Ваше географическое и культурное положение могут оказывать особенно большое влияние на то, чего вы достигнете**

Вы, вероятно, знакомы со стереотипом, согласно которому азиаты хороши в математике. Кто-то может воскликнуть: «Политически некорректно!», когда услышит это, но несколько аспектов восточной культуры на самом деле позволяют азиатам быть более успешными студентами в математике.

Одним из этих аспектов является язык. Когда дети узнают названия чисел на азиатских языках, они автоматически учатся складывать, тем самым развивая свои математические способности на ранних стадиях. В дополнение к языку, рис – основной продукт азиатской диеты – также помогает студентам изучать математику, потому что рисоводство способствует интенсивной трудовой этике. Сельское хозяйство в виде рисоводства гораздо труднее несельскохозяйственных западных культур. Надежный, прибыльный урожай риса требует точности, координации и терпения. Феодалные системы в Европе не позволили фермерам в полной мере развить сельское хозяйство, поскольку они должны были передать большую часть своих культур безжалостным помещикам, но эти системы не были широко распространены в Азии, так что рисоводство имеет четкую взаимосвязь между усилиями и вознаграждением. Результатом напряженной работы и развития восточной культуры родилось высказывание: никто, кто не может подняться ранним утром 365 дней в году, не сможет сделать свою семью богатой.

Так что с математикой? Как и выращивание риса, математика трудна: вы можете потратить час, пытаясь выяснить, почему вы продолжаете получать -17, когда ответ должен быть 19473,6. Исследования показали, что студенты в западных странах отказываются от математических задач гораздо раньше, чем студенты восточных стран. Так что, да – азиаты, как правило, хороши в математике: это часть их культурного наследия. Люди, предки которых работали на рисовых полях, как правило, наследуют их отношение к работе, которое особенно полезно при обучении математике. Эта тенденция сохраняется, даже после того, как поколения семьи уже перестали заниматься рисоводством.

## **Если мы признаем важность культурного наследия, мы сможем больше помогать людям в достижении успеха**

Нет ничего более потрясающего, чем авиакатастрофы. Это редкое событие, и это почти всегда результат накопления череды мелких неприятностей или ошибок, которые, возможно, были незначительными по отдельности. Так же, как Биллу Гейтсу посчастливилось столкнуться с одним шансом за другим, пилоты могут попасть в серию мелких проблем, которые могут довести до катастрофы.

Примером может послужить Korean Air – авиакомпания, в которой до 2000 года были ужасные показатели безопасности. Их аварийные показатели были в 17 раз выше, чем в среднем по отрасли. Этот бедный послужной список также может быть объяснен культурным наследием, как и азиатская предрасположенность к математике.

Корейская культура ценностей фокусируется на индивидуальном авторитете. Таким образом, если капитан самолета совершает ошибку, члены экипажа более низкого ранга не могут просто его поправить, потому что их культура не позволяет им этого. Один из полетов Korean Air в Гуам является отличным примером.

В полете первый офицер попытался предупредить измученного капитана, что видимость в местности не позволяет безопасно посадить самолет. Ранг первого офицера не позволял сказать это напрямую, поэтому он попытался донести информацию до капитана фразой: «Не кажется ли вам, что в связи с дождем видимость в этой местности хуже?». Капитан проигнорировал замечание офицера, и самолет врезался в холм.

После реформы, которая признала проблемы иерархии в корейской культуре, Korean Air наняли американскую компанию для подготовки коммуникабельности летных экипажей. Сейчас показатели безопасности компании соответствуют параметрам конкурентов.

## **Если мы признаем причины неравенства, мы сможем создать больше возможностей для достижения успеха**

Методы, которые мы используем для оттачивания неокрепших талантов, согласно историям успеха редко оказываются эффективными, продуцируя лишь несколько удачных отклонений.

В хоккее градация юниоров заставляет детей, родившихся в конце года, играть против детей почти на год старше, чем они. Однако канадский хоккеист, который родился 27 декабря, не мог попросить его маму вернуться назад и родить его 1 января, чтобы у него было больше шансов. Многие хоккеисты, которые могли бы стать отличными игроками и чемпионами, теряют шанс лишь потому, что старшие коллеги показывают лучшие результаты в силу возраста и получают несправедливое преимущество.

Совокупное преимущество для одних, может быть накопительным недостатком для других. Но система может быть исправлена, если недостаток обнаружен. Вместо использования градации по годам, мы могли бы разделить юных хоккеистов на четыре группы, чтобы преимущества относительного возраста сошли на «нет». Дети, рожденные в январе-марте, могут играть в одной группе, апрель-июнь – в другой, и так далее. То же самое касается и школ. Вместо того, чтобы позволять детям богатых родителей иметь доступ к более широким возможностям, мы можем создавать программы, как Программа Знание – Сила! в Южном Бронксе – KIPP (Knowledge is Power Program), строгая средняя школа для студентов из семей с крайне низким уровнем доходов. Хотя в этой школе нет экзаменов или вступительных испытаний, и большинство студентов приходят из неблагополучных семей, KIPP удается довести учеников до уровня в 84% и выше в математике к концу восьмого класса.

## **Итак, основная идея книги**

**Ни один мужчина, ни одна женщина и ни один канадский хоккеист не является примером индивидуального успеха. Необычайный успех является результатом ряда возможностей, событий и явлений, которые объединяются для создания условий, в которых генерируется невероятный успех и величайшие достижения.**

## **Стивен Р. Кови, А. Роджер Меррил и Ребекка Р. Меррил «Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие»**

Эта книга предоставляет вам ценную информацию и рекомендации, которые помогут вам сосредоточить свою жизнь на вещах, действительно являющихся наиболее значимыми. Вы узнаете, как расставить свои приоритеты, принимать оптимальные решения и развивать глубокое видение будущего. Если вы ищете способы создать позитивные изменения в вашей жизни, эта книга является прекрасным инструментом для начала!

## **Кому нужна эта книга?**

- Всем, кто чувствует недостаток внутреннего спокойствия, баланса, и смысла в жизни;
- Всем, кто хочет использовать свое время более эффективно;
- Всем, кому трудно принимать важные решения;
- Всем, кто хочет улучшить качество своей жизни.

## Об авторе

Стивен р. Кови – американский профессор и автор, который сосредоточил свою работу на литературе по самопомощи и религии. Его самая известная работа – «Семь навыков высокоэффективных людей» была продана тиражом более 25 миллионов экземпляров по всему миру. Кови был причислен к «топ-25 самых влиятельных американцев» по версии журнала Time в 1996 году.

### **Узнайте, как повысить качество жизни и сосредоточиться на самом важном**

Кому из нас не интересно узнать, с чего начинается счастье, что является его так называемой «главной вещью»? «Главное внимание главным вещам» поможет вам сделать это, показывая вам, как найти баланс между важнейшими аспектами вашей жизни, и, в конечном счете, достичь внутреннего мира. Она расскажет, почему мы часто не соответствуем нашим целям, и что нужно сделать, чтобы изменить это. Кроме того, вы узнаете:

- почему мы зависимы от сроков;
- чему могут научить нас банки, камни и песок касаясь процесса принятия решений;
- как Ганди преодолел свою застенчивость, чтобы стать всемирно известным сторонником ненасилия.

## **Чтобы жить полной жизнью не стоит делать все как можно быстрее – это о том, что является главной вещью**

Представьте, что у вас есть фея, которая предоставляет вам возможность сделать все на 20% быстрее. Вы бы согласились? Большинство людей, вероятно, согласится, но подумайте об этом – это действительно решит все ваши проблемы?

Многие из нас приняли бы это предложение, потому что мы стремимся сделать как можно больше вещей и как можно быстрее. Но на самом деле, это не лучший способ управлять нашим временем. К сожалению, многие книги по самосовершенствованию укрепили миф о том, что необходимо делать списки дел и вычеркивать пункты по мере того, как мы их заканчиваем.

Такого рода мышление обращает внимание только на одну сторону медали: ваши обязательства, цели и маршруты – то, что мы можем назвать «часы вашей жизни». Она часто пренебрегает другой стороной – «компасом вашей жизни», ваши ценности, принципы и совесть. На самом деле, жить полной жизнью не предусматривает постоянное выполнение перечня дел: речь идет о помощи компасу вашей жизни выявить первостепенные моменты, которые имеют длительное позитивное воздействие на ваше счастье.

Для большинства людей, главная вещь – личные отношения с семьей и друзьями. Вы когда-нибудь слышали о человеке, который, оглядываясь назад, желал бы проводить больше времени в офисе? Представьте, что вы сосредоточены на карьере, работаете все больше и больше, чтобы получить должность и заработать максимальную зарплату, только чтобы в один момент понять, что вы теперь слишком стары, чтобы иметь детей. Если вы всегда хотели семью и теперь слишком поздно, ваша карьера не была одной из ваших главных вещей.

Если вы не можете определить вашу главную вещь, вы можете принимать решения, которые делают вас несчастными в долгосрочной перспективе. Поэтому не стоит принимать сказочные предложения. Вместо этого, попробуйте определить свои главные вещи, которые придают вашей жизни смысл, и сделайте эти вещи приоритетным.

## **Стремитесь делать важное, а не срочное**

Большинство людей организуют свои ежедневные графики, делая вещи, которые они считают неотложными и важными, такие, как поход на работу или посещения семьи. Проблема заключается в том, что часто «срочные» и «важные» вещи в нашей жизни не совпадают.

Когда приходится выбирать между выполнением задач, которые являются актуальными, и тех, которые являются важными, большинство людей выбирают наиболее сложные из них. Есть несколько причин для этого.

Для одного, срочность является символом статуса в Западном обществе: если человек подчеркнуто говорит от необходимости делать слишком много работы, мы предполагаем, что он должен быть важен. Если человек не в стрессе – он кажется незначительным. Другая причина – биологическая: срочные обязанности могут дать вам заряд адреналина, который заставляет вас чувствовать себя энергичными и живыми.

К сожалению, когда мы ориентируемся на актуальность, мы получаем меньше времени для того, что действительно важно. Представьте, что вы не могли проводить много времени с семьей в последнее время, поэтому вы планируете семейный вечер, но тут ваш босс просит присоединиться к бизнес-ужину в тот же день. Что бы вы сделали? Большинство людей выбрали бы деловой ужин и отложили на потом семейный вечер. Хотя вы можете отложить семейный вечер, такое решение может вызвать недоверие и разочарование вашей семьи в долгосрочной перспективе. Недоверие, которое гораздо труднее исправить, чем предотвратить.

Важные вещи – любить, проводить время с семьей, приносят нам счастье и радость, но эти вещи редко бывают срочными, поэтому ими легко пренебречь. Но, в конце концов, вполне возможно, вы были бы счастливее, не присутствуя на бизнес-ужине. Конечно, вы не можете выбирать ужин с семьей каждый раз, но вы также не должны постоянно пренебрегать близкими в угоду срочным обстоятельствам.

### **Высокое качество жизни: удовлетворение ваших потребностей и ориентация на ваши принципы**

Так что же является первым шагом концентрации на важных вещах в жизни? Вы должны определить эти вещи!

Чтобы повысить качество вашей жизни, вы должны выполнять четыре основные потребности человека:

- Первая, «необходимость жить» – физическая. Это значит иметь еду, кров и хорошее здоровье.
- Следующей является психическое, то есть «нужно учиться». Это значит интеллектуально развиваться.

- Третья, социальная потребность – это «любить», что значит иметь людей, которым вы доверяете.

- Последняя – «необходимость оставить наследие» что значит иметь ощущение цели в жизни.

Наше счастье зависит от удовлетворения этих потребностей. Если они не удовлетворены, мы испытываем стресс, беспокойство или страх. Рассмотрим разницу между бездомным или одиноким человеком, и здоровым человеком, посвятившим себя осмысленному делу. Выполнение этих потребностей дает разницу между низким и высоким качеством жизни.

При построении баланса ваших потребностей, вы должны сосредоточиться на ваших принципах. Они являются вашим внутренним компасом, ведут вас в том направлении, в котором вы хотите идти по жизни. Вашими принципами должны руководствоваться все ваши решения, вы не можете следовать им лишь иногда. Также стоит признать, что принципы не могут предоставлять немедленные результаты. Например, если вы домосед, но ваша мечта стать марафонцем, ничто не может превратить вас в атлета в одночасье. Вы должны будете придерживаться своих принципов преданности крепкому здоровью на долгое время. И, конечно же, спортивные упражнения, изменение диеты и ваши принципы будут направлять вас к достижению вашей цели.

Так что ориентируйтесь на свои принципы и используйте их, чтобы установить баланс ваших потребностей. Этот метод приведет вас к более высокому качеству жизни.

## **Учитесь предвидеть, чтобы знать, куда вы направляетесь**

Вы когда-нибудь задумывались, как некоторые люди легко принимают решения, а другие все время сомневаются? Возможность принимать решения легко зависит от того, как вы ориентируетесь в своих будущих перспективах. Имея четкое видение своего вашего будущего, вы гораздо легче делаете выбор, а, в целом, улучшаете качество вашей жизни.

Ваше желание достичь своей мечты будут сильнее негативных чувств вроде страха или сомнения, так что вы справитесь с ними легче. Рассмотрим, как Махатма Ганди руководствовался своим видением необходимости равноправного общества. Прежде чем он посвятил себя этой цели, он был застенчив и нервничал по поводу публичных выступлений, даже в самом начале его деятельности в качестве адвоката. Тем не менее, он преодолел свою социальную тревожность, когда стал разбираться в перспективах – своих и общества, и его застенчивость была незначительна по сравнению с его видением.

Перспективное видение помогает вам во времена борьбы, напоминая вам, во имя чего вы боретесь. Один из мощнейших примеров – Виктор Франкл – психолог, переживший Холокост. Он отметил, что наиболее распространенный стимул среди людей, переживших Холокост, был не их здоровье, интеллект или семья – это было их чувство цели на будущее. «Это, – писал Франкл, – своего рода миссия, которую необходимо выполнить, какое-то важное дело, которое осталось сделать». Их желание реализовать свои цели дало им силы идти дальше.

Итак, как вы можете развить мощное видение будущего? Один хороший способ сделать это – написать себе цель. Представьте себя на своем восьмидесятилетнем юбилее. Что вы видите? Большую семью? Может быть, вы создали успешный бизнес? Чего вы добились? Целей, которые вы определите себе, должны быть сосредоточены на вашем будущем.

Как только вы узнаете, чего вы хотите добиться, действуйте в этом направлении, не тратьте свое время на краткосрочные, не связанные с целью проблемы. Вы знаете, что хотите, так что дерзайте!

### **Достижимы только те цели, которые основаны на ваших принципах и целях**

Вы когда-нибудь ставили себе цели на новый год? В праздник Нового года многие люди ставят личные цели, такие как учеба или больше физических упражнений, но часто достаточно быстро возвращаются к своим прежним привычкам. Будь то Новый год или любое другое время, люди часто бросают свои цели, так и не достигнув. А иногда, даже если цель достигнута, результат все равно будет неутешительный. Например, Советское правительство наложило ограничение на продажу алкоголя в 1980-х годах, надеясь уменьшить потребление алкоголя. Потребление алкоголя действительно сократилось, но потребление наркотиков увеличилось: люди просто нашли замену алкоголю. Цель была достигнута, но дорогой ценой.

Так что же делает разницу между целями, которые достигаются и целями, которые достигаются в положительную сторону?

- Во-первых, цели должны быть совместимыми с вашими принципами.

• В дополнение к поиску ваших «что», «почему» и «как», убедитесь, что ваша цель находится в пределах вашего влияния. Вы не имеете влияния на перемены внешней политики президента, но вы имеете полный контроль над вашим телом и личными привычками.

• Для каждой цели нужно определить «что, почему и как»: цель (что), причины (почему) и правила (как). Представьте, что ваше «что» – поддержание здорового тела. В этом случае, ваше «почему» может быть то, что вы хотите хорошо себя чувствовать и стать примером для своих детей, а ваше «как», изменить свои пищевые привычки и регулярно заниматься спортом.

• Наконец, ваша цель также должна определяться с учетом важности, а не срочности. Если вы страдаете избыточным весом и хотите стать стройным, это нормально, если ваша цель займет годы, прежде чем будет достигнута. Важно то, что вы по-прежнему привержены ей, потому что вы понимаете, что ваша цель быть здоровым, окажет глубокое влияние на вашу жизнь и вы действительно хотите работать в этом направлении.

## **Принятие правильного решения зависит от правильной перспективы и добропорядочности**

Чтобы делать хорошие фотографии, хороший фотограф использует различные объективы, используя нужный ракурс для каждого из них. Таким же образом, вам нужно использовать правильную перспективу при принятии важных решений.

Большинство людей используют только одну перспективу при принятии решений или построении планов. Они будут использовать «крупный план» для насущных потребностей, например, решая, что приготовить на ужин. Или они будут использовать «панораму под углом» для долгосрочных целей, таких как планирование на пять лет. Лучшим решением является совмещение этих двух точек зрения для еженедельного планирования.

Попробуйте создать еженедельный календарь, где вы можете выделить время для вещей, которые важны для вас, будь то работа, семья или отдых. Вы не должны назначать определенные часы для ваших дел, просто убедитесь, что они получают должное внимание в течение недели. Кроме того, постарайтесь совместить ваши цели, когда можете. Представьте, что вы должны приготовить ужин, встретиться со своими новыми соседями и приготовить новый рецепт для предстоящего приема. Хорошая перспектива совместить эти мероприятия: вы могли попробовать новый рецепт для сегодняшнего ужина, а новых соседей пригласить на прием!

Вы также должны помнить свои принципы. Представьте, что вы планируете остаться дома и почитать, но ваш друг звонит вам с серьезной проблемой. Что бы вы сделали? Вы, наверное, оставите чтение, чтобы встретиться с другом, потому что вы цените дружбу и надежность. Приверженность этим принципам является более важной, чем чтение книги перед сном. Придерживайтесь своих принципов и в процессе принятия решений, что называется «честность в момент выбора», и эта целостность будет иметь решающее значение для хорошего выбора. Поэтому принимайте правильные решения, ищите правильные точки зрения на них и руководствуйтесь своими принципами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.