

12 уроков СТРАТЕГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

для управления собой
и своей жизнью



Альберт Сафин

Супер Издательства

Альберт Сафин

**12 уроков Стратегического
Мышления для управления
собой и своей жизнью**

«СУПЕР Издательство»

2017

УДК 304.3
ББК 88.50

Сафин А.

12 уроков Стратегического Мышления для управления собой и своей жизнью / А. Сафин — «СУПЕР Издательство», 2017

Люди ежедневно принимают решения, благодаря которым так или иначе выстраивают стратегию своей жизни. Но осознают ли они в полной мере эту стратегию? Применяют ли стратегическое мышление при решении повседневных задач? Конструируют ли с помощью него свое наилучшее будущее? Ответы на эти и многие другие вопросы даст эта книга. Автор не только познакомит читателей с основными принципами стратегического мышления, которые позволят им добиться успеха в любом начинании, но и поделится с ними набором эффективных инструментов для достижения поставленных целей в различных сферах жизни, будь то бизнес, спорт или отношения с любимым человеком. Книга состоит из 12 уроков с практическими заданиями для самостоятельной работы, выполнив которые, каждый человек сможет преобразить своё желаемое будущее в реальное настоящее. Книга адресована широкому кругу читателей.

УДК 304.3
ББК 88.50

© Сафин А., 2017
© СУПЕР Издательство, 2017

Содержание

Урок 1. Тактические и стратегические решения.	7
Урок 2. Внутренний и внешний мир.	11
Урок 3. Ценности как фундамент личности	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Альберт Сафин

12 уроков Стратегического Мышления для управления собой и своей жизнью

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме, без письменного разрешения автора.

© Альберт Сафин, 2017

© ООО «СУПЕР Издательство» 2017

* * *

Посвящаю эту книгу моей дорогой и любимой жене Марии Сафиной, моему любимому сыну Роману Альбертовичу, моим маме и папе, моему близкому другу, партнеру, товарищу и коллеге Юрию Мурадян. А также участникам моего курса по стратегическому мышлению: Дмитрию и Александре Булатовым, Антону Ялышеву, Андрею Пушкинскому, Артему Литвинову, Анастасии и Николаю Мельникам, Ирине Тишевой, Тимуру Аннагурбанову, Ильмиру Даутову, Максиму и Марии Черным, Кириллу Богатыреву, Игорю Михайлову, Александру и Татьяне Блинковым, Георгию Кончеву. И всем другим моим дорогим участникам! И Виктории Кертуцкой за бесценный вклад в создание книги.

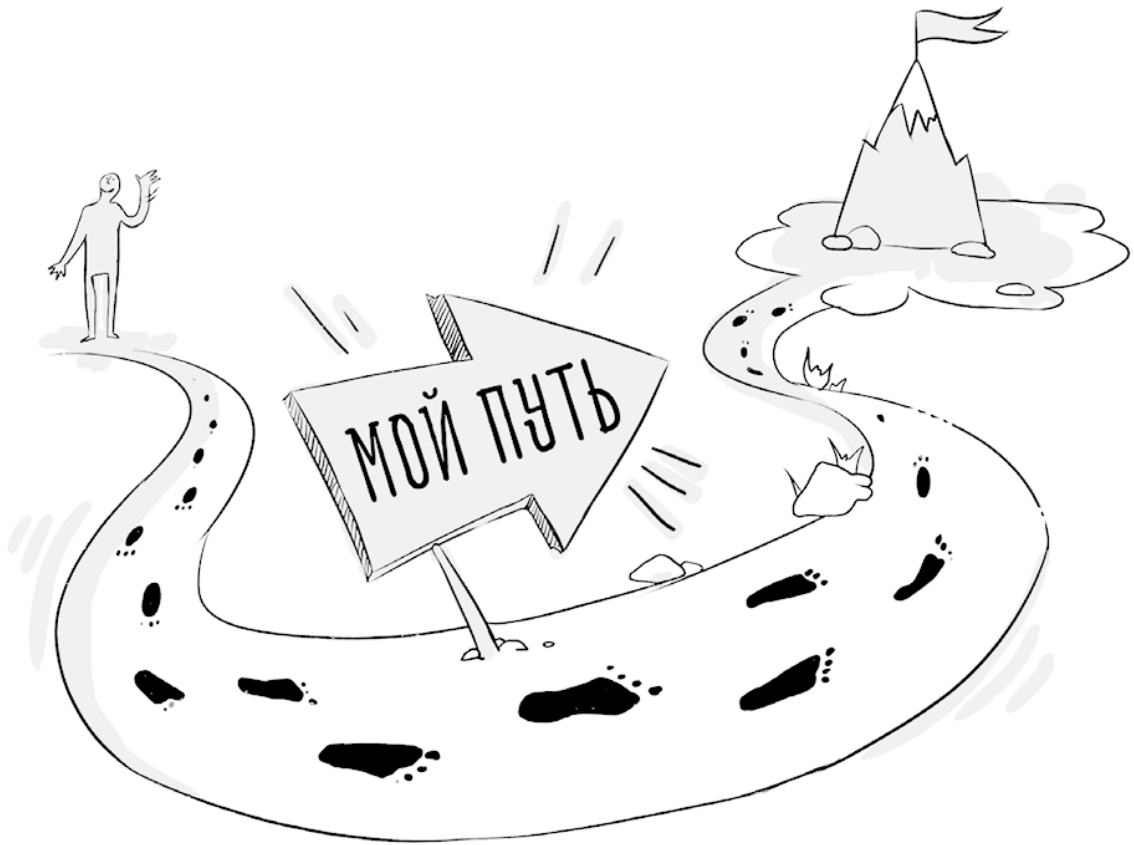
Здравствуйте, дорогие читатели!

Я приглашаю вас в чудесное путешествие по вашей жизни, в процессе которого вы научитесь планировать своё будущее и с уверенностью смотреть в завтрашний день!

Моя книга о стратегическом мышлении – удивительно точном инструменте, который поможет вам устремиться навстречу своим целям семимильными шагами. Вы поймёте, какова модель вашей жизни и какие действия могут привести вас к желаемому результату (независимо от того, являетесь ли вы бизнесменом, домохозяйкой или даже школьником). Признаюсь: если бы время можно было повернуть вспять, я бы очень хотел ещё в молодости узнать хоть 10 % того, что предстоит узнать вам...

Просто представьте: вся ваша жизнь наполнится смыслом. Делать правильные шаги станет легко – ведь вы найдёте свою внутреннюю мотивацию! Больше никаких «я не знаю, зачем учусь в институте, потому что меня родители заставили туда поступить» или «я хожу на работу ради того, чтобы зарабатывать себе на жизнь»! Вы будете не только радостно проживать сегодняшний день, но и научитесь предугадывать будущее, шаг за шагом выстраивая прекрасную, ценную и яркую жизнь. А помогут вам в этом следующие 12 уроков из этой книги.

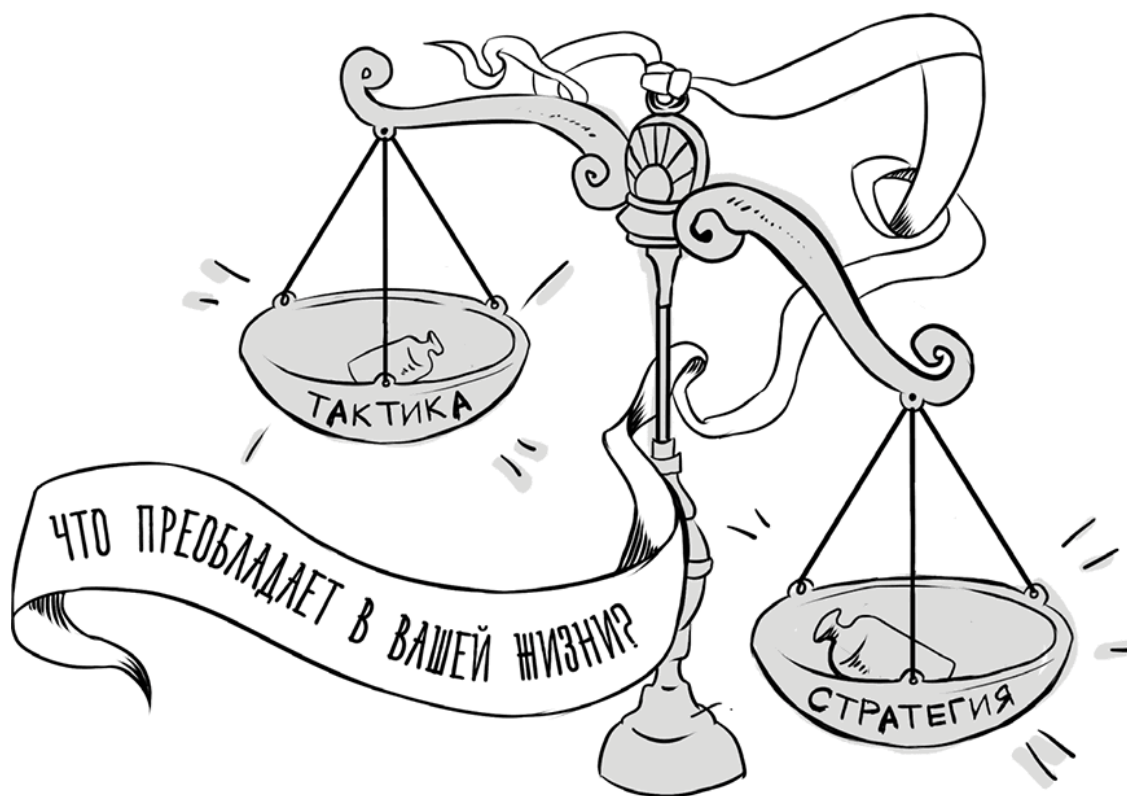
В добрый путь!



Урок 1. Тактические и стратегические решения. Сила намерения

У человека можно забрать всё, кроме одного: человеческой свободы – способности выбирать своё отношение к сложившейся ситуации и выбора собственного пути.

Виктор Франкл



В процессе получения жизненного опыта вы наверняка убедились, что жизнь состоит из решений, которые вы принимаете изо дня в день. Говоря проще: «вы сегодня» – результат тех решений, которые вы приняли вчера. «Вы завтра» – результат решений, которые примете сегодня.

Условно все решения можно разделить на две большие группы:

1. Тактические решения

Вы принимаете их под давлением обстоятельств

2. Стратегические решения

Вы принимаете их несмотря на обстоятельства (а иногда и вопреки им)

Именно стратегические решения позволяют сделать первые шаги навстречу той жизни, о которой вы мечтаете.

Интересная мысль!

Тактические решения лишь воспроизводят обстоятельства и не позволяют выйти за пределы системы. Стратегические решения позволяют изменить положение вещей. Для того чтобы научиться правильно применять их, вам понадобится ресурс – сила намерения.

Но прежде чем мы поговорим об этом явлении, позвольте рассказать вам небольшую притчу, которую я перечитываю практически каждый день.

Давным-давно небольшой отряд, которым руководил один полководец, был окружён войском, многократно превышающим имеющиеся силы. Воины устали. Они понимали, что, скорее всего, их ждёт последний бой. Неподалёку от поля боя, на котором должно было случиться сражение, стояла церковь. Полководец сказал своим воинам: «Я сейчас отправлюсь в церковь и некоторое время буду там молиться, часа три или четыре. И когда выйду, я подброшу монетку. Пусть Господь даст ответ. Если выпадет орёл, мы одолеем нашего врага и вернёмся к семьям, если будет решка – что ж, мы падём смертью храбрых». Представьте, какое напряжение царило в отряде! Каждый был взволнован не на шутку. Минуты превратились в часы. Наконец, двери церкви распахнулись. Сделав шаг, полководец подбросил монетку. Отряд затаил дыхание, пока металл, вращаясь, сверкал на солнце. Орёл! Ликованию не было предела. В считанные минуты отряд разгромил врага, который был намного сильнее и значительно превосходил их по количеству воинов. Когда бой был окончен, адъютант подошёл к полководцу и сказал: «Воистину, мы ведомы судьбой». На что тот ответил с улыбкой: «Да, это так», – и показал солдату монету, на обеих сторонах которой был отпечатан орёл.

А теперь, дорогие читатели, задумайтесь: что для вас – сила намерения? Почему вы хотите начать работу над стратегией своей жизни? Какие возможности откроются перед вами? Какие преимущества появятся благодаря вашему решению? Станет ли ваша новая жизнь пространством для постановки и реализации грандиозных целей? Довольны ли вы тем, на что сейчас тратите своё время и силы? И если нет – готовы ли изменить положение дел?

Это важно!

- Жизнь – совокупность принятых решений. Современное положение дел – результат решений, принятых вчера. Будущее – результат решений, принятых сегодня.
- Все решения можно разделить на тактические (те, которые принимаются под давлением обстоятельств) и стратегические (те, которые принимаются исходя из приоритетов, целей и ценностей за пределами существующих обстоятельств).
- В стратегическом планировании жизни огромную роль играют намерения и их сила: что посеешь – то и пожнёшь.
- Человек может либо реализовать свои цели, либо обслуживать чужие желания. Третьего не дано.
- Намерение определяет видение мира.

Упражнение № 1. Данное задание нужно выполнять в комфортном для вас темпе. Подумайте: зачем вам следует проработать стратегию жизни? Запишите каждый из поводов на отдельный листок бумаги. Когда вы поймёте, что действительно готовы к изменениям и работе над собой, переходите к следующему разделу.

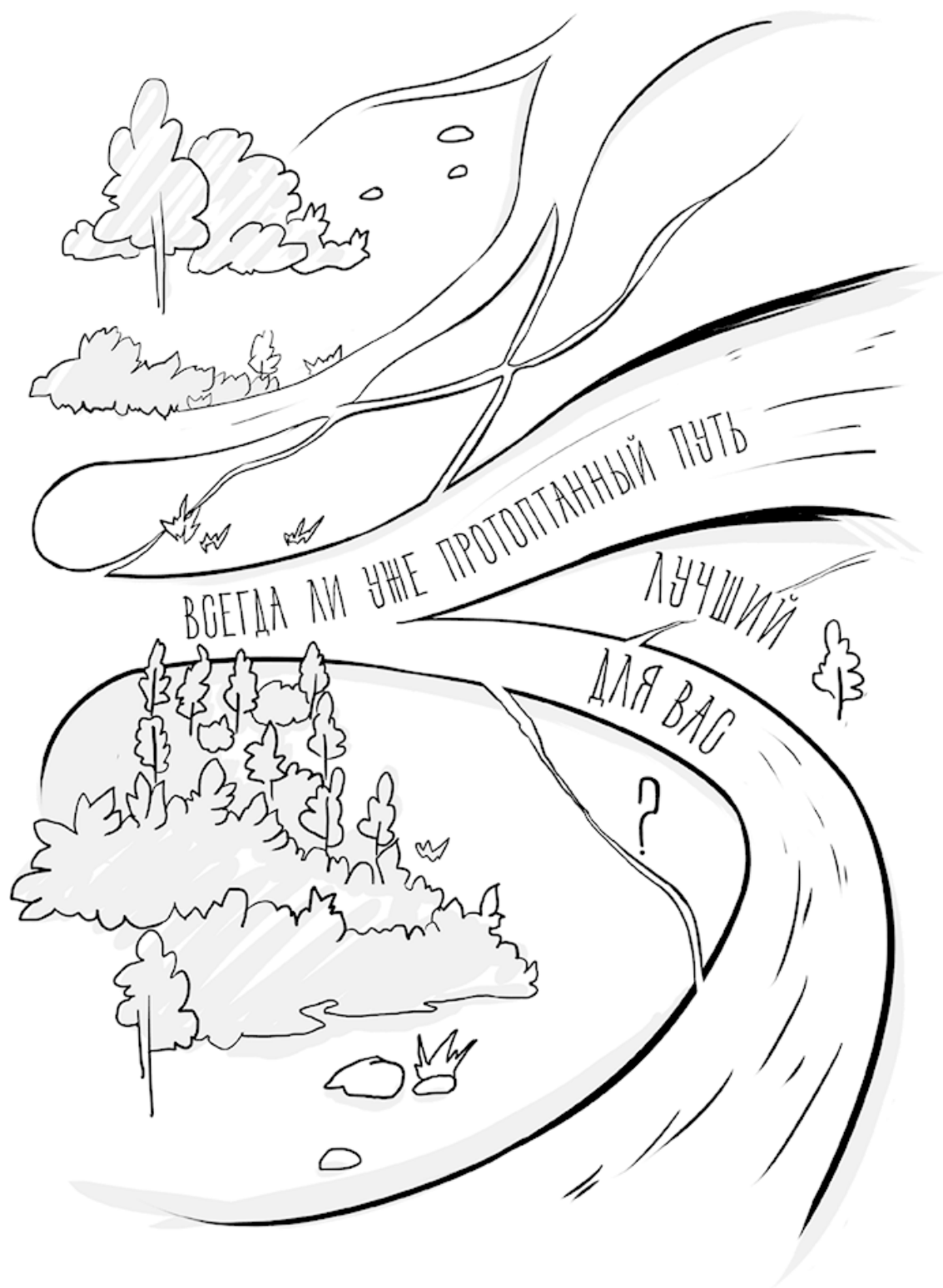
Притча для размышления

Однажды молодой бычок должен был пройти через дикий лес, чтобы вернуться на своё пастбище. Поскольку он был нерациональным существом, он проделал очень петляющую тропу, постоянно меняющую направление и чередующую подъёмы и спуски. На следующий день собака, пробежавшая в тех местах, использовала его след, чтобы пройти через лес. После этого очередь дошла до барана, возглавлявшего стадо, который, увидев, что этот путь уже кем-то пройден, провёл по нему овец.

Позже и люди стали использовать эту тропу: они заходили на неё, петляли налево и направо, спускались, обходили препятствия, справедливо жалуясь и испуская недовольства. Но они ничего не делали для того, чтобы создать что-то другое. После такого активного использования тропа превратилась в широкую дорогу, на которой бедные животные изнывали от непомерной тяги, вынужденные проходить за три часа расстояние, которое можно было бы пройти за тридцать минут, если бы они не следовали тропе, проложенной молодым бычком.

Прошло много лет, и путь превратился в главную улицу посёлка, а затем и в главный проспект города. Все жаловались на его неудобство, потому что маршрут был самым неудобным из всех возможных вариантов.

А между тем старый и мудрый лес смеялся, наблюдая, как люди проявляют тенденцию следовать вслепую уже проложенному пути, никогда не задаваясь вопросом, является ли он лучшим выбором.

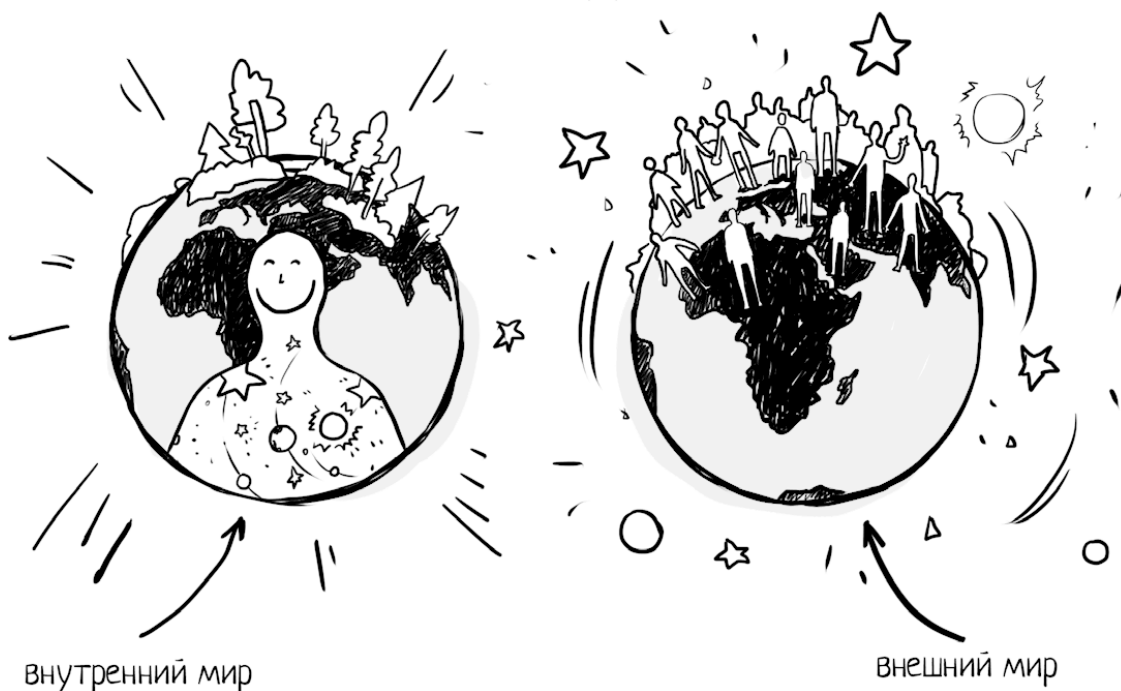


Урок 2. Внутренний и внешний мир. Фильтры восприятия. Ваши ресурсы

Мир, каким мы его создали, – это процесс нашего мышления. Его нельзя изменить без изменения нашего мышления.

Альберт Эйнштейн

МЫ ЖИВЕМ В ДВУХ МИРАХ!



Каждый человек проживает жизнь сразу в двух мирах – внутреннем и внешнем. Например, в момент написания этих строк я нахожусь в своём офисе. Кроме меня в нём сидят Артём и Екатерина – мои помощники. Наши пути во внешнем мире пересеклись во времени и пространстве. Но нельзя сказать, что то же самое произошло и с нашими внутренними мирами. Сейчас я испытываю небольшое волнение, продумываю, какой будет следующая мысль. Какая-то часть меня уже мечтает познакомить с данным материалом близких, друзей, коллег, да и более широкую аудиторию. Но я не могу знать, какие процессы протекают во внутреннем мире моего помощника Артёма в тот же момент. Быть может, он пытается вспомнить, закрыл ли он дверь, уходя. А может, все его мысли посвящены лишь качеству картинки отснятого видеоролика.

Интересная мысль!

Как вы поняли, каждый из нас одновременно существует в двух измерениях: внешнем – видимом, очевидном; и внутреннем – мире наших убеждений, ценностей и целей.

Две этих вселенных тесно взаимосвязаны: внутренний мир, расположенный в ментальном измерении, определяет, что вы видите в мире внешнем. В чём бы вы ни были уверены, вы абсолютно правы. Если девушка твердит: «Все мужики – козлы!», она найдёт себе кавалера, который подпитает её убеждение. Если барышня уверена, что мир полон отваж-

ных рыцарей, которые готовы защитить её от любых невзгод, – каждым словом и действием она будет укреплять свою веру. Любое убеждение – это самоисполняющееся пророчество. Что бы вы ни думали о себе и мире вокруг, вы абсолютно правы. И ничто не убедит вас в обратном.

Впрочем, корреляция внутреннего и внешнего мира – далеко не единственное, что влияет на восприятие. Вся информация, получаемая вами, проходит через три фильтра:

Сенсорный. Вы не способны ощущать мир таким, каков он есть, в полной мере – человек воспринимает ограниченный спектр цветов и запахов; распознаёт звуки лишь определённых частот.

Культурно-исторический. Согласитесь: мир, в котором жил китаец XVIII века, и мир, в котором живёте вы, будучи в Архангельске, Санкт-Петербурге или Нью-Йорке, – это разные миры. Люди всевозможных национальностей общаются на разных языках: японец знает, как назвать маму, строго следящую за успехами детей, одним словом; вам же потребуется время, чтобы осмыслить подобное понятие в целом. Сидя с близким товарищем из Кореи, я могу обсуждать с ним собак: и мой рассказ будет о друге детства. Вот только с большой долей вероятности подобные разговоры вызовут у моего приятеля обильное слюноотделение. Ведь то, о чём русский человек даже помыслить не может – есть домашних питомцев! – в Корее обычное дело.

Индивидуальный. Учительница геометрии в средней школе произвела на меня огромное впечатление – после встречи с ней я не смог не полюбить точные науки. Но вполне возможно, что ваша преподавательница едва-едва справлялась с элементарными педагогическими задачами, – и теперь вы не можете вычислить объём куба. Моё воспитание, мои отношения с родителями, близкими и друзьями отличались от вашего опыта.

Каждый фильтр накладывает отпечаток на то, как субъект воспринимает информацию.

Интересная мысль!

Вы живёте не в мире, который вас окружает, а в своих представлениях о мире. Стратегическое мышление позволяет структурировать и упорядочить восприятие и, выстроив мир внутри себя, адаптировать его под внешние реалии.

Упражнение № 2. Поразмышляйте: каким бы вы стали человеком, если бы думали о пережитом опыте в положительном ключе? Что бы произошло, если бы вы уделяли особое внимание победам и не думали о поражениях?

Кем вы станете, если сосредоточитесь на решении, а не на проблеме?

Как часто мы, люди, фокусируемся на негативе? Лелеем неудачи и воспеваем поражения так, словно они являются основополагающими в культурной конструкции нашей жизни? Но что, если сломать сложившийся стереотип? Только представьте: в один момент вы переключаете фокус внимания на положительные события. Согласитесь: данный опыт будет как минимум интересным. Наверняка знакомые вам фразы – «дорога возникает под ногами идущего», «бедные беднеют – богатые богатеют», «по вере вашей дано будет вам» и моя любимая «во что смотришься, в то и обращаешься» – вдруг обретут совершенно иной смысл.

Интересная мысль!

Приучив себя фокусировать внимание на положительных аспектах жизни, вы сможете изменить своё видение мира в целом. В вас проснётся живое любопытство, органично растворённое в навыке стратегического мышления. Вопрос «Чему я могу здесь научиться?» станет ключевым. Вы поймёте, что обучаетесь каждую секунду вашей жизни.

Только представьте, каким количеством навыков вы овладели к моменту прочтения моей книги! Как минимум вы умеете говорить, читать, писать, ходить. Вообразите, сколько всего вам пришлось преодолеть, чтобы обладать этими возможностями! Быть может, вы даже припомните, как выводили буквы в прописях. Было так сложно вырисовывать закорючки, что вместе с дрожащими от напряжения пальцами дёргалась и левая нога. Сколько раз вы падали, прежде чем наконец сделали первый шаг! Просто представьте, каким совершенным механизмом – не без божественной воли – является каждый человек! Каким колоссальным опытом и ценностью вы обладаете! Каждый день я благодарю мир, судьбу, Бога, родителей, мою жену Марию и моих друзей за то, что у меня есть возможность – прямо сейчас! – сидеть и писать эту книгу. Развиваться. Жить.

Упражнение № 3. Выберите день, когда вы не особо загружены, – и уделите определённое количество времени этому упражнению. Подумайте: какие победы привели вас в ту точку времени, пространства и мироощущения, в которой вы находитесь сейчас? Быть может, вы окончили школу или высшее учебное заведение с отличием? Возможно, вы сформировали круг надёжных друзей, которые всегда помогали вам во всех начинаниях? А может, вы овладели сложной специальностью, сформировали уникальную ключевую компетенцию? В чём ваша ценность для близких, родственников и друзей?

Это важно!

- Внешний мир осязаем и видим. В нём можно пересекаться с другими людьми.
- Внутренний мир – уникальная вселенная, оказывающая непосредственное влияние на восприятие внешнего мира.
- Вся информация проходит через три фильтра восприятия. Потому отчасти человек живёт не в реальном мире, а в своих представлениях о нём.
- Если человек всегда помнит о своих победах, он вступает в заранее выигранный бой. Победив у себя в голове, он ищет сражение в реальном мире, чтобы триумф состоялся в двух вселенных.
- Умение переводить фокус внимания с проблем на их решение – один из ключевых навыков стратегического мышления. Человек должен понимать, куда он идёт, а не откуда.
- Не имеет значения, что говорят вам окружающие. Важно, что говорите себе вы.

Притча для размышления

Великий хан, глава одной из восточных держав, был мудрым и добрым правителем. Народ любил своего лидера, славил его и желал многих лет жизни...

Каждое утро, прежде чем приступить к державным делам, хан удалялся в уединённый храм, где по его проекту была оборудована специальная зеркальная комната. Он долго медитировал там и молился Всевышнему о даровании ему терпения и мудрости, и все зеркала зала отражали его чистый лик и смиренную улыбку...

Решения правителя всегда были правильными, и страна эта процветала многие десятилетия...

Но вот однажды в зеркальную палату забежала собака. Оглядевшись, она замерла от неожиданности: сотни хищных глаз смотрели на неё с интересом. Чтобы напугать мно-

гочисленного противника, собака зарычала и оскалила зубы. Но все члены этой огромной своры ответили ей тем же... В ужасе собака начала грозно лаять... А наутро её бездыханное тело нашли служители храма.

Мир не является добрым или злым по отношению к нам. Он лишь отражает нашу истинную суть.



Урок 3. Ценности как фундамент личности

Ценность предполагает ответ на вопрос: ценность для кого и для чего?

Айн Рэнд



Мы с вами уже говорили о том, что ваша сегодняшняя жизнь – это совокупность решений, принятых вами вчера. Вы завтра – это результат тех решений, которые вы принимаете сегодня. Более того, именно видение будущего определяет и создаёт ваши решения. Вы принимаете решение исходя из того, какой представляете свою жизнь. Чем больше развита ваша мышца стратегического мышления, тем разумнее и правильнее будут ваши повседневные действия.

Позвольте мне обнажить для вас принципы взаимодействия внутреннего и внешнего миров при помощи небольшой метафоры. Представьте: вы извлекаете, например, кассиршу из её «пузыря реальности». Шаг за шагом она воспроизведёт свои привычные действия и диалоги – и вернётся к своему уровню нормы. Всё станет на круги своя: та же зарплата, те же проблемы, всё те же привычки и решения – даже если, вырванная из прежних реалий, она оказалась в райских условиях. Лишь вопрос времени, когда, в силу настроенных во внутреннем мире процессов, кассирша воссоздаст свой прежний мир.

Но представьте, что вырванным из привычной обстановки оказался руководитель компании по продаже трубопроводов или любой другой крупный бизнесмен. Лишь вопрос времени, когда он воспроизведёт мир с той же структурой отношений, переживаемыми день изо дня привычками, эмоциями и знакомыми диалогами. Пройдёт время – и руководитель вновь займёт высокую должность.

Так, шаг за шагом, незаметно, ваши убеждения формируют каждодневную жизнь. Ментальные процессы оказывают непосредственное влияние на реальное положение дел. Но

порой человек неадекватно воспринимает свою внутреннюю вселенную – и, придя к определённому результату, оказывается вовсе не там, куда стремился...

Я согласен со Стивеном Кови: «Неважно, как высоко вы забрались по лестнице, сколько усилий вы инвестировали, если в конечном итоге выясняется, что лестница приставлена не к той стене». «Компасом для лестниц» служат ценности, над которыми обязательно нужно работать. Для кого-то на первом месте всегда стоит семья. Для кого-то – развитие эстетического вкуса и получение образования. Заядлый спортсмен сделает всё, чтобы не пропустить тренировку, а утончённая барышня, мечтающая о светлых чувствах, с готовностью пожертвует прогулкой с друзьями ради встречи с любимым человеком.

Ценности – сваи в фундаменте личности и стратегии жизни; и одновременно – причина многих разочарований и неудач. Порой мы с женой посещаем свадьбы, и каждый раз я удивляюсь, как интересно устроена человеческая жизнь. Практически всегда гость, говоря тост, от всей души желает молодожёнам счастья и здоровья. Но что такое «счастье» и «здоровье»? Да, в эти слова заложен прекрасный смысл. Но давайте на секунду представим, что вы отправились в экспедицию в африканскую страну. Зайдя в хижину к новому другу, вы видите у него на стене гирлянду из отрезанных ушей. Вы недоуменно спрашиваете:

– Слушай, Кришну, с тобой всё в порядке?

На что хозяин дома отвечает:

– Нет, конечно. Мало ушей, у соседа больше – как я могу быть в порядке?

Как вы поняли, счастье у каждого своё, как минимум в силу наличия трёх фильтров, через которые мы воспринимаем мир.

Упражнение № 4. Задумайтесь: что является для вас действительно важным? Попробуйте определить 7 ценностей вашей жизни. Что значат для вас слова «счастье», «здоровье», «востребованность», «благополучие», «семья», «саморазвитие», «деньги»? Поразмышляйте об этом. Например, одной из моих ценностей является востребованность – меня ждут, я нужен, мне благодарны.

Упражнение № 5. Мы воспринимаем окружающий мир через глаза, уши, кожу, вкус и запах. Что вы должны увидеть и услышать, чтобы осознать: счастье есть? Причём не в общем и целом, а конкретно в вашей жизни.

Например, я понимаю, что востребован, изучая плотный график выступлений. Узнав, что у меня полная посадка и зрители оплачивают занятия вперёд, я радуюсь. Каждый раз я слышу слова благодарности в свой адрес. Каждую встречу мы начинаем с результатов и наблюдений. Благодаря моей работе я понимаю, что востребован, и эта ценность присутствует в моей жизни.

Упражнение № 6. Попробуйте сформулировать метафору: что есть счастье? Оно может быть похоже на хрупкий бутон цветка, начавший распускаться, или на морозный рассвет ранним утром. Какой образ является для вас настолько ценным, что его можно ассоциировать со счастьем? Например, для меня метафора востребованности – быть желанным дождём, пролившимся на высохшую почву.

Если вы никогда не играли на фортепиано, то, сев за инструмент, вы не воспроизведёте «Лунную сонату» вслепую, да ещё и одной рукой. Такое умение является результатом тренировки и опыта, часов занятий, мучительных уроков сольфеджио, подёргивающихся от усталости пальцев... и этот факт совершенно очевиден большинству людей. Но стоит делу коснуться вопроса счастья – как включается совершенно иная мыслительная конструкция.

Нельзя стать счастливым ни с того ни с сего. Окончу институт – и буду счастливым, выйду замуж – и обрету счастье, заработаю миллион... Но время идёт, дипломы копятся на полке, жена печёт пирожки, на счету уже почти собрался миллион – а счастья так и нет! Всё потому, что ощущение счастья, как и любая другая ценность, является привычкой, которую следует тренировать изо дня в день. Вы же не думаете, что я написал эту книгу совершенно не готовясь, с первого раза? За строками, которые вы читаете, стоит колоссальная работа: поиск информации, годы обучения и практики – всё для того, чтобы сформулировать месседж, для себя в первую очередь, и для вас тоже.

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.