

А. Парабеллум, А. Белановский, А. Фолсом

БОГАТСТВА **99** И УСПЕХА
ЗАКОНОВ



ЗАКОНЫ
ЖИЗНИ



**Алла Фолсом
Андрей Алексеевич Парабеллум
Александр Сергеевич Белановский
99 законов богатства и успеха
Серия «Законы жизни»**

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=15629582
Андрей Парабеллум. 99 законов богатства и успеха: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-092705-0*

Аннотация

«99 законов богатства и успеха» – не просто книга. Ведь в ней мысли, энергия, опыт, сама жизнь тех людей, которые нашли силы разорвать порочный круг и разрушить стереотипы, добились чего хотели, имеют власть, деньги, свободу, счастье заниматься любимым делом и время для близких и друзей. Авторы вырвались из этого замкнутого круга. Изучив законы новой, успешной жизни, вы поймете, что она, жизнь, – это строгая система, ориентируясь в которой и зная ее законы, можно достичь всего и зарабатывать в десятки раз больше.

Оправданий больше нет – забирайте и применяйте. Успех на автомате ждет вас!

Содержание

Введение	5
Закон № 1. Самомотивация, ее основные этапы и инструменты	7
Закон № 2. Самодисциплина и техника контроля всех аспектов жизни	10
Закон № 3. Мотивация	13
Закон № 4. Истинные ценности	15
Закон № 5. Сила воли	17
Закон № 6. Закон вероятности	19
Закон № 7. Закон притяжения	21
Закон № 8. Упорство	24
Закон № 9. Управление концентрацией	26
Закон № 10. Тайм-менеджмент	28
Закон № 11. Эффективное управление временем	30
Закон № 12. Личный тайм-менеджмент, или распределение времени	32
Закон № 13. Волшебный получас	34
Закон № 14. Правильное получение нужной информации	36
Закон № 15. Внедрение в себя навыков, позволяющих чеканить золотые монеты	38
Закон № 16. Личная конституция, или свод личных законов	40
Закон № 17. Внедрение новых привычек	42
Закон № 18. Принятие самых важных жизненных решений	44
Закон № 19. Получение результатов при минимальных усилиях	46
Закон № 20. Быстрое зафиналивание дел	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Андрей Парабеллум

99 законов богатства и успеха

© А. Парабеллум, А. Белановский, А. Фолсом, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Введение

Уважаемый читатель!

Как часто вы откладываете дела на потом? Что тормозит вас, останавливает и не дает завершать дела до конца? Лень? Депрессия? Усталость? Или страх перед неизвестностью? А может быть, вам просто не хватает мотивации?

Возможно, что вы простой наемный сотрудник. ваш начальник живет своей размеренной жизнью и не замечает вашего желания продвинуться по карьерной лестнице. А возможно, что вы и есть тот самый руководитель, в компании которого не все так гладко, как бы вам хотелось, но вы не знаете, как исправить ситуацию в лучшую сторону.

К сожалению, таких людей довольно много. И чтобы хоть как-то им помочь, была написана книга «99 законов успеха и богатства», которая рассказывает о том, что и как нужно делать, чтобы достичь определенной цели и сделать свою жизнь намного интереснее, успешнее и насыщеннее.

Каждый закон – это новая тема, новая мотивация. Начните действовать прямо сейчас, и тогда у вас обязательно все получится. Перестаньте ждать подходящего момента, перестаньте сидеть и думать «получится, не получится», иначе подходящий момент так и не наступит в вашей жизни, и чуда в ней также не произойдет.

Почему вы должны довериться авторам? Потому что они профессионалы!

Андрей Парабеллум – Самый дорогостоящий консультант и бизнес-тренер России. Успешный бизнесмен. Принес в Россию и развил новую индустрию – инфобизнес и инфо-маркетинг. Один из наиболее известных русскоязычных тренеров по методикам менеджмента, маркетинга, продажи услуг и информационных проектов. Автор и разработчик методов в сфере бизнеса по увеличению прибыли и работе с клиентами. Выступал на одной сцене с Стивеном Кови, Аланом Пизом, Кьелл Нордстремом («Бизнес в стиле фанк») и Джефом Лайкером (Тойота), на закрытых коучинговых сессиях Дена Кеннеди и Джефа Волкера («Product Launch Formula»). Несколько десятков эфиров на радио и ТВ (1й канал, 5й канал, НТВ, Доверие, ТДК, Авторское телевидение и др.), плюс больше сотни опубликованных статей в различных газетах и журналах.

В настоящее время живет в Торонто (Канада).

Александр Белановский – практик-профессионал, обучает только тем технологиям, которые были проверены на собственной практике и практике его учеников и которые показали высокие результаты. Александр – ведущий бизнес-тренер Рунета в области продаж и увеличения личных доходов, признанный эксперт в области продаж и увеличения личных доходов.

Помимо этого Александр является основателем и руководителем Тренингового центра BizMotiv и автором бестселлеров «Персонал от А до Я», «Влияние и власть», «Миллион на диване», «Делай деньги», «Денежный поток из Интернета», «Жизнь без кредитов».

Алла Фолсом – женщина, которая сама сделала себя красивой, обладательница трех титулов американских конкурсов красоты, Королева Российского Инфобизнеса, за 2 года выстроила с нуля образовательный центр «Королевство Радости и Счастья», действительный член Международного союза консультантов, коучей и тренеров личностного роста.

Скорей получите огромный заряд энергии с книгой «99 законов богатства и успеха»! Продвиньте свою жизнь к новому уровню! Хватит думать, начните действовать! Успех и богатство с вами всегда и везде!

Став обладателем данной книги, вы по умолчанию становитесь участником акции «Доброта спасет мир». 50% денег, вырученных с продаж этой книги, будут направлены в поддержку добровольческого движения «Даниловцы», которое ориентировано на помощь

детям и взрослым. Официальный сайт добровольческого движения «Даниловцы» <http://www.danilovcy.ru/>

Закон № 1. Самомотивация, ее основные этапы и инструменты

Этот закон расскажет вам о том, какие действия необходимо предпринять, если в вашей жизни все пошло наперекосяк. Всего пять инструментов помогут вам вырваться вперед, даже при условии, что вы в это не верите.

Самомотивация – это психологический процесс, достаточно важный для каждого человека. Особенно самомотивация актуальна в тот момент, когда вы находитесь в определенной сложной жизненной ситуации, в так называемой проблемной зоне, и рассматриваете себя под знаком «минус».

Именно в такие моменты возникает необходимость работать над собой и искать баланс между «хочу», «не хочу» и «должен».

Самомотивация – это то, что однажды сделал барон Мюнхгаузен: он за волосы вытащил себя из болота. Но в большинстве случаев самому вытащить себя из трясины без внешнего воздействия, без усилий со стороны других людей практически невозможно. Почему?

Вспомните какую-нибудь сложную проблемную ситуацию, в которой вам было очень плохо, было не до чего, и в которой главным для вас стало слово «не хочу». Без сомнений, в жизни каждого человека хотя бы один раз был такой период.

Возможно, вы считаете, что самостоятельно справились с этой проблемой. Но подумайте, смогли бы вы выйти из ситуации точно так же, если бы окружающие люди давили на вас и говорили: «Ты никогда не сможешь преодолеть эту проблему, ты ничего не добьешься в своей жизни», и ни один из них не помог бы вам ни материально, ни морально? Вряд ли бы вы смогли преодолеть то свое состояние.

Именно внешнее воздействие является одной из главных составляющих успешного выхода из того самого «болота», в котором вы находитесь или можете находиться.

Основные этапы самомотивации

Создание обстановки

Создайте вокруг себя такую обстановку, чтобы она помогла вам облегчить путь, по которому вы идете. В данном случае обстановка вокруг вас не имеет ничего общего с обстановкой в квартире. Это не означает, что вы должны поменять мебель и покрасить стены в другой цвет. Хотя иногда это тоже помогает.

Это значит, что в первую очередь вам нужно сменить свое окружение, найти более успешных, более уверенных и более позитивных людей по сравнению с теми, кто окружает вас сегодня, и постараться наладить с ними общение.

Естественно, вам нужно найти того человека, который протянет вам руку помощи. Это может быть кто-то из ваших близких или какой-нибудь чужой человек, пока еще даже не знакомый с вами. Главное, чтобы он искренне хотел вам помочь.

Однако не забывайте, что просто так помощь никому не дается. За эту помощь вы должны чем-то заплатить. Возможно, деньгами. Возможно, услугами. Возможно, временем. Возможно, процентами или дивидендами от заработанных вами денег. вам нужно самостоятельно выбрать, какой именно платой вы воспользуетесь. Но она не должна быть низкой.

Самая большая ошибка большинства людей, пытающихся себя самостоятельно мотивировать, – это нежелание платить кому-то за помощь. Они жалеют отдавать свои ресурсы за оказанную помощь. Они готовы вечно сидеть в болоте, лишь бы никому ничего не давать.

Итак, первым делом вы должны создать определенную обстановку и найти людей, которые помогут вам советами или какой-нибудь информацией, а самое главное – помогут вам делами и, возможно, какими-то материальными благами.

Сжигание мостов

Подумайте, от чего вам нужно отказаться, чтобы выйти из сложившейся ситуации и начать новую жизнь. И каким образом ваша новая жизнь будет отличаться от старой жизни?

Вы должны четко понимать, какой ломоть из своей жизни необходимо отрезать, чтобы потом смотреть на него и говорить: «Да, это была старая жизнь, а вот это – жизнь новая». Вы должны понимать, что именно отличает старое от нового. Вы должны четко осознавать, что вы готовы выбросить и от чего готовы избавиться, чтобы потом все было хорошо.

Возможно, это будут люди из вашего окружения. Возможно, вам придется сменить свое место жительства или место работы или изменить направление бизнеса и сменить его местонахождение.

У каждого человека есть свои какие-то приоритеты, но определенные изменения обязательно должны быть.

Не забывайте: без сжигания мостов самомотивация не работает.

Для того чтобы на самом деле достичь желаемого, вы должны научиться сжигать мосты. Вы должны сделать то, что не вернет вас к прошлому никогда. Это старый проверенный путь, которым пользовались многие полководцы еще с древних времен.

История гласит: троянские женщины, увидев, что их мужья готовы сдаться и принять поражение, сожгли корабли, на которых можно было бежать. И у троянцев не оставалось никакого выбора, как только выгрызть победу зубами и выиграть. Мудрые троянские женщины положили начало уникальной системе сжигания мостов.

Эту систему должны использовать и вы в своей жизни. Это очень важное и неотъемлемое условие перехода от одного жизненного этапа к другому.

Если не проститься со старым, то места для нового просто не будет.

Пять основных инструментов самомотивации

Для того чтобы самостоятельно вытащить себя из болота, безусловно, нужны какие-то инструменты. Если об этих инструментах не упоминать в своем рассказе, то покажется, что с этой проблемой вы справились без каких-либо внешних мотиваторов. И окружающие скажут:

– Какой сильный человек! Какая сила воли!

А ведь был в безвыходной ситуации, но в итоге у него все есть! Он стал совершенно другим человеком!

И только вы знаете, что для преодоления препятствий были использованы инструменты.

Так что же это за невидимые со стороны инструменты, использование которых помогает выбраться даже из самых трудных ситуаций?

1. Повод для зависти или новое впечатление

Предположим, вы находитесь в довольно сложной ситуации и не знаете, как из нее выбраться. Первое, что должно быть у вас, – это цель, мотив или хотя бы какая-то «луна в темном небе».

Для начала определитесь, что вы хотите больше всего. Зайдите в Интернет, походите по магазинам, пообщайтесь с друзьями и знакомыми, сходите в гости, но найдите то, чего у вас нет на сегодняшний день, чему вы завидуете и что очень сильно хотите получить.

Это должно быть яркое, интересное впечатление. Вы должны эмоцией заставить себя понять, что еще не все так плохо в вашей жизни, что не все утонуло в вашем болоте.

Если вы мужчина, то предположим, что помимо ружья, охоты и коня вам еще нужна принцесса, на которой вы хотите жениться. Желание стать женатым и станет вашей целью, вашим новым впечатлением.

Если вы женщина, то, возможно, вы мечтаете о красивой норковой шубе, в которой вы станете самой привлекательной в своем королевстве. И если такая шуба у вас появится, то принц из соседнего королевства наконец-то обратит на вас внимание и перестанет искать себе невесту, потому что этой невестой станете именно Вы.

2. Азарт или соревнование

Это невероятно сильный инструмент в самомотивации.

Поспорьте с кем-нибудь, что за четко обозначенный промежуток времени или к назначенному сроку вы добьетесь определенной цели. Или найдите кого-нибудь, кто тоже хочет это сделать, и попробуйте устроить соревнование на скорость. Очень важный момент: человек, с которым вы будете соревноваться, должен об этом знать, чтобы, в свою очередь, он тоже соревновался с вами.

3. Определение точки старта и точки финиша

Чтобы получить то, что вы хотите иметь завтра, вы должны пройти определенный путь. Точка старта – это то, что у вас есть сегодня. Точка финиша – это то, что вы получите в результате достижения поставленной цели.

Вы должны не просто решить вопрос о женитьбе, но и должны четко расставить приоритеты, чтобы понять: зачем и для чего вы это делаете и что в конечном итоге вы от этого получите.

4. Постоянная активность

Если вы находитесь в полной темноте и луна выглядывает из-за тучки лишь чуть-чуть, то вы все равно можете делать маленькие шажочки.

Даже если вам плохо и в вас никто не верит, и даже вы сами не верите в себя, то вы все равно должны обязательно идти вперед и стремиться к достижению поставленной цели, потому что маленькие шажочки вы делать можете, вы на это способны даже в полной темноте. Но делать их нужно постоянно. Главное – не идти назад, только вперед, пусть медленно, но только вперед.

Конечно же, есть ситуации, когда нужно отойти назад. Но это скорее исключение, чем правило.

Если вы уже выбрали свою путеводную звезду и понимаете, куда вам нужно идти, значит, каждый день вы должны к ней идти, к этой своей цели, делая ежедневно хотя бы по одному маленькому шагу.

5. Вознаграждение

Когда вы добьетесь поставленной цели, то вы должны будете себя вознаградить. Или наказать, если цель не достигнута и вы остановились на полпути.

Любое достижение цели обязательно включает две составляющие: мотивация «к» и мотивация «от».

Мотивация «к» – это движение к каким-либо позитивным вещам, когда вы самостоятельно создаете для себя что-нибудь хорошее.

Мотивация «от» – это бегство от каких-либо определенных негативов, когда вы сами себе говорите: «Я больше не хочу так жить». И именно таким образом вы идете к поставленной перед собой цели, подгоняя себя плеткой сзади. В этом случае ваши ежедневные шаги становятся все больше, а основная задача становится все ближе.

Закон № 2. Самодисциплина и техника контроля всех аспектов жизни

Этот закон расскажет Вам, как справиться с уймой дел, на которые постоянно не хватает времени, как привести свое сознание в порядок, чтобы не упустить важные моменты, как эффективно развить в себе самодисциплину и правильно распределить свое время.

В основе хорошо развитой самодисциплины лежат постоянные, каждодневные тренировки. Это как занятие спортом. Если вы хотите стать профессиональным спортсменом или просто жаждете получить новые, идеальные формы своего тела, то без постоянных силовых занятий и серьезных тренировок вы не сможете обойтись.

Так же следует поступать и с самодисциплиной. Только ежедневные тренировки помогут вам достичь серьезных высот в этом вопросе.

Безусловно, все люди разные и самодисциплина у всех развита по-разному. Возможно, что ваша самодисциплина уже находится на высокоразвитом уровне, а возможно, что она только-только ступила на начальный этап. Уровень самодисциплины зависит от последствий воздействия на вас окружения, в котором вы росли и находитесь по сей день, а также от влияния информации, получаемой от СМИ.

Вы должны понять, что обладать начальной стадией самодисциплины – это так же абсолютно нормально, как и обладать самодисциплиной высокого уровня. Есть поговорка: «Не важно, как вы начнете. Главное, как вы закончите».

Я расскажу вам об одной эффективной методике, хорошо развивающей самодисциплину. Аналогией снова выступит спорт. вы, наверное, знаете, что в тренажерном зале нагрузку на организм необходимо увеличивать постепенно, чтобы мышцы привыкли к тяжести, а вы не испытывали дискомфорт от занятий. Тренируя в себе самодисциплину, интенсивность нагрузки также нужно добавлять медленно.

Работая над развитием самодисциплины, необходимо:

- воспитывать в себе силу воли;
- управлять своим временем;
- управлять своим окружением;
- контролировать свои финансы.

Постоянно тренируя самодисциплину в этих направлениях, вы заметите результат уже через 3-4 недели. Но не забывайте, что лишь дозированные тренировки смогут хорошо повлиять на развитие вашей самодисциплины.

К примеру, у вас постоянно не хватает времени на важные дела. Но не нужно бросать все свои силы на оптимизацию этого процесса в один день. Для начала вам необходимо выделить около 10% своего времени, над которым вы и попытаетесь взять контроль. После того как вы научитесь правильно распределять небольшую толику времени, вы уже можете браться за больший временной промежуток.

Аналогично вам следует поступать и при тренировке самодисциплины с финансами. Если вы никогда не контролировали свои расходы, то не начинайте это делать резко в день зарплаты. Сначала отложите 5% от зарабатываемых денег на отдельную карту, счет или, к примеру, помогите этой суммой своим пожилым родственникам. Так вы научитесь контролировать расходы постепенно и не накладно для собственного бюджета.

Ваша приоритетная задача – браться за те дела, которые вы сможете осилить в настоящее время. Пусть они будут на пределе ваших возможностей, но все же будут выполнимыми.

Иначе такие тренировки самодисциплины могут привести к тому, что вы просто сорветесь и вернетесь к «зачаточному» уровню, не продвинувшись ни на шаг.

Вы не станете сильней и дисциплинированной, если попытаетесь поставить себе непосильную задачу. Но вы и не изменитесь, если будете тренировать себя с одинаковыми по силе нагрузками. Только постепенное усложнение задачи сможет дать сигнал Вашему мозгу о необходимости работать.

Ваш мозг воспринимает именно ту информацию, которую вы ему даете. Когда вы не работаете над самодисциплиной или работаете вполсилы, то мозг понимает, что ему тоже можно работать вполсилы. Но так не должно быть.

Вам необходимо выбрать реальную задачу. К примеру, контроль над своим окружением. Предположим, что вы хотите ограничить свое общение с коллегами в рабочее время. Сразу получить результат от такой задачи, естественно, невозможно.

При этом ваш мозг, который вы считаете своим лучшим другом и помощником, может устроить вам настоящий саботаж. Как только вы примете решение заняться рабочими делами, он тут же создаст вам сонное настроение и полностью дезориентирует. Но если для начала вы выберете час своего рабочего времени и посвятите его именно работе, то мозг воспримет это как норму и начнет работать вместе с вами.

Еще одна ошибка, которая может вас подстергать на пути совершенствования самодисциплины, – это сравнение. Никогда не стоит проводить параллели между собой и знакомым вам человеком. Пусть у вашего друга такой же рабочий график, пусть он имеет столько же обязанностей, но это не значит, что самодисциплина у вас должна быть одинаковой.

Скорость достижения результата у всех разная. Вам не нужно стремиться быть наравне с лучшими или тем более с худшими своими знакомыми, потому что у каждого человека своя дорога, ведущая к совершенствованию самодисциплины.

Не пытайтесь начать новый день со строгих ограничений.

– *Завтра я начну разумно контролировать свои доходы. Завтра я приду вовремя и все успею.*

Это девизы не для вас. Нужно делать все постепенно, иначе вы добьетесь обратного результата.

Для того чтобы у вас появились лишние свободные часы и минуты, вам нужно научиться правильно распределять свое время. Тогда вы будете все успевать.

Если вы неверно распределяете свое время между необходимыми делами, то вы становитесь похожими на белку, бегающую в колесе, которая весь день двигается и ни на шаг не продвигается к намеченной цели – стать свободной.

Оттого, что вы не можете выполнить работу полностью и вовремя, вас одолевают негативные эмоции, и вы начинаете им поддаваться, переживать и заниматься самокопанием и самобичеванием. Но ни к чему хорошему это вас не приводит. Чувство вины только еще больше увеличивает хаос в вашей голове. При этом вы напрасно тратите силы и энергию, а нерешенные дела все равно накапливаются.

Безусловно, вы знаете о существовании ежедневника – такой крайне важной вещи для современного занятого человека. Возможно, вы им пользуетесь, стараясь разумно распределить и планировать свое время и свои задачи.

Но признайтесь себе честно, всегда ли это действует? вы действительно можете грамотно продумать свое время и свои дела?

Я встречал очень мало людей, которые способны долгое время жить по распланированному графику. Обычно бывает так: человек честно пытается распределить все свои дела по времени и по приоритету, проживает по установленному плану неделю или месяц, но потом происходит какой-то сбой.

Этот сбой вносит свои коррективы в разграниченный порядок, и человек начинает отставать от собственноручно созданного плана. Сначала на немного, потом все больше и больше. В итоге все заканчивается тем, что человеку катастрофически не хватает времени ни на что, а растерянность и паника сопровождают его каждый день, еще больше усугубляя ситуацию. Если вам это знакомо, значит, вы не умеете правильно распределять свои силы, время и дела.

Эффективная техника, помогающая контролировать все аспекты жизни

Данная техника носит название «Поток сознания». Именно она помогает писателям преодолевать страх перед чистым листом бумаги. И именно эта техника помогает актерам прожить воображаемую жизнь своих героев, остающуюся обычно за кадром. Она призвана помочь разгрузить верхушку айсберга, носящего название «Сознание человека».

Итак, сядьте за письменный стол, возьмите лист бумаги и напишите на нем все, что в конкретный момент времени всплывет у вас в голове. Это могут быть неоконченные дела, задачи, мечты, планы и т.д. вам не нужно вдумываться в то, что вы пишете. Главное, дать своей руке поработать во благо вам и Вашему сознанию.

Не стремитесь ни к какой последовательности, не задумывайтесь над орфографией и пунктуацией, не переживайте за некрасивый почерк и неровные строчки. Просто разгрузите свою голову от обилия собравшейся в ней информации.

Скажу вам по своему опыту, что вся эта процедура займет у вас не больше 10 минут.

Почему? Да потому, что человеческая психика устроена таким образом, что когда количество незаконченных дел доходит до цифры 7, срабатывают определенные механизмы в организме, и человек впадает в панику от объема невыполненных задач.

На самом деле неоконченных дел у вас не так много, как вам кажется. Вы сами себя накручиваете больше, чем нужно. Обычно таких дел накапливается не больше 10-12.

Когда вы выплеснете всю информацию на бумагу, то оставьте исписанный лист на некоторое время в покое. вам наконец-то стоит расслабиться, ведь вы смогли освободить себя от негатива, а верхушку своего сознания от накопившейся информации.

Теперь вы можете заварить себе чашку ароматного чая или кофе и спокойно выпить ее в тишине. После того как вы ощутите свободу и безмятежность, вам нужно будет вернуться к листу бумаги и теперь уже не торопясь расписать все дела и задачи по степени важности и срокам исполнения.

Когда все то, что угнетало вас долгое время и приносило хаос в ваши мысли, окажется на бумаге, то ваш страх пройдет сам собой. Во-первых, вы увидите, что дел действительно немного. Во-вторых, вы поймете, как нужно правильно расставить приоритеты. И в-третьих, вы наконец-то начнете ощущать внутреннее спокойствие и гармонию с самим собой.

Данная техника очень легкая, она не требует много времени, но ее результативность превысит все ваши ожидания. Ведь все, что вам нужно, – стол, стул, лист бумаги, ручка или карандаш, 5-10 минут свободного времени и тишины.

С помощью техники «Поток сознания» вы научитесь распределять свое время, силы и задачи. Вы больше не впадете в пучину страха, хаоса и паники, если вдруг в вашем рабочем графике произойдет сбой. Вы всегда будете оставаться спокойными, мудрыми и рассудительными.

Закон № 3. Мотивация

Благодаря этому закону вы можете создать систему собственных мотиваторов, можете научиться правильно себя мотивировать, можете продумать пути по увеличению своих доходов и можете изменить свою жизнь к лучшему.

Существуют две мотивационные причины, заставляющие человека что-либо делать:

- страх перед болью, неприятностью или ухудшением качества жизни;
- желание получить какое-нибудь наслаждение.

Теперь давайте рассмотрим каждую мотивацию подробнее.

Самый простой пример мотивации болью – это взятый в банке кредит. Предположим, что накопить деньги самостоятельно вы не можете, поэтому вы идете в банк, берете в долг определенную сумму и далее начинаете бояться, что в случае неуплаты к вам придут коллекторы с бейсбольной битой и сломают вам коленные чашечки.

Пример мотивации наслаждением – это предвкушение сладкой ночи с любимым человеком. Тут вы тоже готовы на многое: готовы тратить деньги, готовы гулять всю ночь, жертвовать своим сном, готовы писать или вспоминать стихи о любви, которые в принципе никогда не знали или не писали. В общем, ради получения удовольствия вы способны на многое.

Для того чтобы вы могли себя адекватно мотивировать, сначала вы должны найти в себе глубинные внутренние причины, благодаря которым вы будете все делать, а далее нужно поставить этот процесс под контроль.

Например, вы хотите взять кредит для покупки телевизора. Но если вы не можете себе ответить на вопрос, зачем вам нужен телевизор, то брать этот злосчастный кредит вам не стоит.

Рассмотрим другой пример. вам для работы нужна машина. Данная мотивация куда более серьезная, нежели первая, потому что без денег жить невозможно.

Скорее всего, мысль о том, что нужно взять кредит для покупки автомобиля, пришла к вам не спонтанно, а заранее. И в момент принятия решения, утверждающего, что машина вам просто необходима, вы уже ставите под контроль свои доходы и расходы. Вы садитесь и считаете, сколько денег в течение определенного срока вам нужно откладывать, чтобы ваша цель была достигнута.

Скорее всего, за полгода накопить большую сумму у вас вряд ли получится, а так как приобретаемый автомобиль необходим для работы, то покупать его вам все равно придется. И, так или иначе, вы обратитесь в банк за финансовой помощью.

Однако планировать свои расходы, контролировать и экономить свои деньги вы должны начать еще до того, как возьмете кредит в банке. Таким образом, вы увидите, насколько вы способны отдавать заемные деньги и как умеете управляться со своими финансами. И в этом случае вы сможете сказать себе, что этот кредит вам нужен, и нужна именно мотивация болью.

Я не говорю, что мотивация болью – это плохо. Нет. Просто все зависит от того, какую цель вы преследуете и насколько вы готовы контролировать свои действия, достигая эту цель. Если в течение какого-то времени вы не сможете откладывать деньги, то нормально выплачивать кредиты вы тоже не сможете.

Какие практические инструменты вы можете использовать для мотивации себя на достижение цели?

1. Контроль действий

Проверьте, сможете ли вы контролировать себя в тех действиях, которые направлены на достижение желаемого.

2. Увеличение доходов

Продумайте пути по увеличению своих доходов. Это нужно для того, чтобы вы смогли быстрее справиться с определенным финансовым бременем, получив желаемую вещь.

3. Поиск помощников

Обязательно должны быть люди, которые будут помогать вам на пути достижения цели. Не забывайте, что один в поле не воин. ваша задача – найти тех людей, кто будет помогать и поддерживать. Это могут быть члены вашей семьи, друзья, коллеги или сотрудники по работе.

Что касается мотивации наслаждением, то здесь ваша задача – захотеть повторить то наслаждение, с которым вы уже когда-то сталкивались. Например, вы провели незабываемую ночь с любимым человеком, и теперь вы настолько сильно хотите повторить это свидание, что ваше желание двигает вас на совершение каких-либо действий, будь то поиск средств или поиск времени.

Мотивация наслаждением без первого опыта практически невозможна. Именно поэтому мотивация болью более действенна, нежели мотивация наслаждением. Это не хорошо, но это и не плохо. Боль и наслаждение – это лишь инструменты, которые вы используете в процессе побуждения себя к каким-то действиям.

Весь вопрос в том, как вы ими пользуетесь. Вы можете создать свою собственную систему, состоящую как из мотиваторов наслаждений, так и из мотиваторов боли. И только при правильном их использовании вы сможете значительно быстрее достигнуть своей цели.

Закон № 4. Истинные ценности

Этот закон расскажет вам о том, что является двигателем в вашей жизни, кто выступает для вас в роли мотиватора, а кто только сбивает вас с толку. Хотите первыми свернуть горы и подняться на Олимп? Тогда скорее узнайте, на основе чего строится мотивация!

— Я не могу понять, что движет меня вперед. Не могу разобраться, что меня мотивирует.

Наверное, каждого человека хотя бы раз в жизни посещали подобные мысли.

Так как же направить их в правильное русло?

Чтобы ответить на этот вопрос, для начала я расскажу маленькую юмористическую притчу.

Сидели три лягушки на берегу озера. Одна из них сказала: «Я сейчас прыгну в воду». Сколько лягушек осталось сидеть на берегу озера?

Большинство людей считают, что на берегу осталось только две лягушки. Но фактически их осталось три. То, что лягушка сказала: «Я хочу прыгнуть в озеро», вовсе не означает, что она это сделала. То же самое касается и вашей мотивации.

Желание и действие – это не одно и то же.

Мотивация каждого человека строится на теории внутренних ценностей, и у каждого человека они свои. ваши внутренние ценности заложены тем обществом, в котором вы живете, они заложены воспитанием, которое вы получили в детстве.

Кроме того, немалое влияние на мотивацию оказывают и жизненные взгляды людей, которые вас окружают, а также устои глобального общества, такого как государство или мировая общественность. Внутренние ценности формируются с раннего детства. И именно они являются самыми главными мотиваторами.

Внутренние ценности могут быть истинными при условии, что они заставляют вас что-то делать и стимулируют к определенным действиям, а могут быть ложными, когда вы, думая, что это мотиваторы, опираетесь на них и продолжаете стоять на месте, не имея никакой цели и стремления.

Вот простой пример.

Истинной внутренней ценностью может быть желание «быть лучшим в каком-то деле», или «достичь вершины», или «быть первым». Ради такого желания вы можете не спать ночами, будете включать невероятный креатив, сможете двигать горы и вести за собой толпы людей.

Но почему-то многие люди подавляют в себе истинную ценность, сидящую внутри, и считают, что нехорошо выделяться среди других, не нужно быть белой вороной, лучше быть сереньким, как все. Именно в такие моменты включается ложная ценность: «Нужно быть таким, как все», но почему-то эта ценность мотивации не придает.

Еще одна ложная ценность: «Всех денег не заработаешь». Или, например, такая: «Если делать что-то со всеми, то коллективная работа даст лучший результат, нежели трудиться в одиночку».

Конечно, нельзя говорить, что коллектив – это ложная ценность для всех, а быть первым – это истинная ценность. Кого-то коллективные ценности не воодушевляют, не дают быть похожими на «энерджайзер», не дают работать на 100%, а кому-то, наоборот, дают чувство уверенности в себе, дают возможность чувствовать поддержку.

У каждого человека есть какие-то ценности, которые ему внушил мир, и каждый человек думает, что это помогает. Но на самом ли деле это так?

Внутренние ценности часто находятся на грани отвержения обществом, которое их не принимает и не хочет видеть.

Протестируйте свои внутренние мотиваторы по нескольким категориям.

1. Испытываете ли вы истинную страсть к своему делу? Насколько искренне оно вас зажигает? Готовы ли вы ради него работать ночами?

2. Вы готовы тратить ресурсы, силы, время на это дело? Готовы ли выделять деньги на него?

3. Вы готовы жертвовать ради своего дела тем, что на сегодняшний день сковывает вас и сдерживает от дальнейших действий?

Начиная что-то делать, задайте себе вопрос, ради чего вы это делаете. И если в конечном итоге вы получите ответ, который соответствует этим трем категориям, то вы поймете, что это и есть для вас та самая истинная ценность. А уже после этого ваша задача будет – сделать из этой ценности себе мотиватор.

Начните сами себе говорить: «Ты хочешь быть вот таким? Тогда ты должен это сделать». Или так: «Хочешь получить вот это? Тогда ради этого срывай все вокруг и иди к своей цели».

Перестаньте работать ради ложных общественных ценностей. Ищите ценности в себе и работайте на себя. Вы сможете сделать все, что захотите, главное, чтобы у вас было желание, была истинная страсть.

Закон № 5. Сила воли

Этот закон подскажет вам, как при помощи простейшего упражнения можно вопреки обстоятельствам стать силачом и повелителем собственной воли и сделать нужные дела.

Жизнь устроена так, что людям постоянно приходится на что-либо прерываться. Сила воли – одно из самых главных качеств, которое нужно развивать.

Если признаться честно, то больше всего я сталкивался с понятием силы воли, когда был пионером, то есть достаточно давно. Почему-то в советское время именно силе воли уделялось довольно много внимания со стороны не только школы и различного рода книг и другой литературы, но и со стороны семьи.

Родители постоянно твердили, что надо развивать в себе силу воли. Но почему-то именно тогда она у меня никаким образом не развивалась. Почему? Наверное, потому, что любая информация, которая приходит в голову без применения, долго в ней не задерживается и вскоре быстро забывается.

Любая информация должна быть превращена в определенный конкретный опыт.

Что такое сила воли и зачем она нужна сегодня?

На сегодняшний день общество живет в невероятном мире. Ежедневно через людей проходят терабайты информации и им приходится постоянно на что-то отвлекаться: на телефоны, на телевизоры, на радио, на социальные сети и т.д.

И вас, в свою очередь, тоже постоянно отвлекают: все те же телефоны, машины, люди и т.д. В результате жизнь превращается в какое-то сплошное прерывание. Вы начинаете что-то делать, а вас отвлекают. Начинаете что-то продумывать, выстраивать в голове, а вас снова отвлекают, вам не дают никакого покоя.

С одной стороны, конечно, легко сказать: «Возьмите все выключите, и тогда все получится». Но что на самом деле происходит с вами, когда вы пытаетесь включить режим подводной лодки, когда вы пытаетесь уйти от всех, чтобы самому сделать или доделать какое-то задание?

В реальности получается так, что уже через час, через полчаса вы начинаете чувствовать себя некомфортно. У вас наступает ощущение, что вас засунули в бочку, забили крышку и кинули, как Ивана-царевича, в море.

Вы начинаете чувствовать себя довольно угнетенно, и буквально через несколько минут или часов у вас начинается некий режим подглядывания: «А может, кто-то что-то написал? А может, кто-то что-то сказал?»

Сила воли – это умение делать нужное дело вопреки обстоятельствам, которые происходят вокруг.

И соответственно возникает вопрос: каким же образом эту неведомую силу воли можно прокачивать? Как же сделать так, чтобы невзирая на все то, что происходит вокруг, вы могли упереться рогом, как носорог, и пробить эту стену, закончив начатое? Как же сделать так, чтобы вы могли делать нужные дела, не обращая внимания на все прерывания, которые льются на вас рекой?

Все очень просто. Существует несколько элементарных упражнений. Но сегодня я расскажу вам об одном упражнении, которое научит вас воспитывать в себе силу воли. Это упражнение довольно интересное.

Итак, выберите какое-то прерывание, которое однозначно будет отвлекать вас от основного дела. Например, включите телевизор и выберите увлекательную передачу или захватывающий фильм.

То есть ваша задача включить ту программу, которая для вас максимально интересна. Не обязательно, что вы должны ограничиться только использованием телевизора для данного упражнения. Для этого вы также можете использовать и компьютер, и радио, в общем, все то, к чему вы больше всего тяготеете, что привлекает вас и отвлекает ваше внимание по полной программе.

Далее вы должны сказать себе, что даже при интереснейшей юмористической передаче, зажигающих песнях или напряженном футболе, транслируемом в прямом эфире, вы будете продолжать работать и доведете дело до финальной точки. Вы должны запрограммировать себя, что, несмотря ни на что, вы просто обязаны доделать нужное вам задание. В этом случае вы увидите, есть ли у вас сила воли или ее нет.

Скорее всего, когда вы это сделаете первый раз, то однозначно вы не сможете сделать то, что запланировали сделать в течение часа при данном прерывании, которое вам постоянно мешает.

Скорее всего, при первом таком упражнении вы начнете беситься, в результате чего вы либо выключите телевизор или компьютер, либо бросите дело, которое решили сделать.

Конечно же, ни то ни другое делать ни в коем случае нельзя. Пусть вы сделаете свое задание плохо, коряво или не доделаете вовсе, но вы должны пройти данное испытание. Вы должны доказать себе и своему мозгу, что сможете, что пересилите и сосредоточитесь на выполнении основного дела, несмотря на все прерывания, которые отвлекают вас от работы.

Таким образом, вы покажете в первую очередь себе самому, что все-таки можете побороть себя, можете противостоять своим желаниям и прихотям, можете изменить ситуацию, можете воспитать в себе силу воли.

Многokrатно повторяя это упражнение, вам удастся не только развить в себе силу воли, но и надолго закрепить в себе данное качество.

Закон № 6. Закон вероятности

Используя закон вероятности, вы всегда сможете выполнить любую поставленную перед вами задачу, сможете приблизиться к успеху и сможете дотянуться до намеренной цели. С помощью этого закона вы насытите себя клиентами и избежите краха.

Хотите, чтобы вам сопутствовал успех?

Стремитесь к этому! Ставьте перед собой цели и идите к ним. Записывайте свои цели и желания, придавайте им форму. Каждое утро смотрите на цель, визуализируя свои желания. Этим вы начнете как бы овеществлять их. А если вы можете их представить, то вам есть к чему идти.

Визуализация – стандартное правило любой мотивации.

Однако многие люди, начиная такой процесс, сталкиваются со следующей проблемой: они не всегда видят в своем списке те цели, которые им уже удалось достичь.

Любое достижение цели не происходит без каких-либо падений. А в момент падения, конечно же, хочется опустить руки, хочется закрыть голову подушкой или, как страус, засунуть ее в песок и уйти от существующей реальности. Иногда после небольших провалов даже не хочется вставать по утрам. Ожидая начало очередного серого дня и уткнувшись в свои проблемы, хочется лежать, жаловаться на свою слабость, винить во всех бедах окружающих.

Но как бы мир вокруг вас ни был ужасен, как бы вы ни старались уходить в свои проблемы с головой, нужно встать, остановиться и громко себе сказать: «Стоп! Это же просто жизнь».

Сначала вы должны встряхнуться, сделать себе укол, громко крикнуть, чтобы привести себя в чувство, а после этого замедлиться, успокоиться и посмотреть на ситуацию трезвыми глазами.

Начните спокойно и медленно дышать, чтобы все процессы в вашем организме потекли нормально. Только трезвым взглядом вы сможете оценить то, что происходит. И тогда вы поймете, что проваленная промежуточная задача, которая была в списке достижения ваших целей, – это просто очередной урок в вашей жизни.

И самое главное, что вы должны понять, – это то, что нужно еще немного поработать. В этот момент не нужно ничего анализировать, не нужно искать причины и накручивать себя. Просто нужно остановиться! А то, что вы сделали неправильно, просто переделайте.

Возможно, что сегодня у вас нет денег, нет сил, нет времени, нет никаких желаний, а проблемы в семье растут как на дрожжах.

Но это не самое худшее, что может случиться с вами в этой жизни. И завтра вы от этого не умрете. Значит, на самом деле все не так плохо, как вам кажется.

В любых продажах очень часто используют закон вероятности, который гласит: «Если вы пообщаетесь с N количеством покупателей, то M из них что-нибудь купят в любом случае».

Те, кто занимается продажами, не раз ощущали на себе его действие. Закон вероятности обмануть нельзя, его нужно просто вычислить для себя.

На сегодняшний день закон вероятности таков: при любом раскладе из десяти попыток успешна только одна. А это значит, что если вы сделаете 9 попыток, то совсем не факт, что та самая успешная окажется среди них. Если же попыток будет семь, пять или три, то, соответственно, шансы на успех уменьшаются и велика вероятность, что все они будут провальными.

Но! Каждое «нет» приближает «да». Каждая ошибка приближает вас к успеху, приближает вас к достижению заветной цели.

Если вы находитесь в угнетенном и проблемном состоянии, то, сказав себе утром «стоп!», замедлитесь, начните ровно и спокойно дышать и реально оцените ситуацию. И тогда вы поймете, что ваш закон вероятности просто еще не сработал и вам требуется еще некоторое количество определенных действий. И только после этих действий все, что вы задумали, будет исполнено как по мановению волшебной палочки.

Сегодня ваша задача – сказать себе «стоп», замедлиться, подышать, оценить все, что происходит вокруг, и понять, что просто нужно еще раз сделать то, в чем вы провалились, в чем вас постигла неудача.

Главное, чтобы вы поняли, что если сегодня вы живы и здоровы, то все в ваших силах, вы все сможете, вам все по плечу. Но только при одном условии. Вы должны верить в себя!

Помните, что для того, чтобы добиться успеха, нужно сделать 9 неправильных действий и только 10-е действие будет удачным.

Закон № 7. Закон притяжения

Этот закон поведает вам о главных правилах, без которых невозможно развить в себе истинную страсть и сильное желание чего-нибудь добиться. Используя этот закон, вы сможете притянуть к себе все, что только захотите, изменив при этом свою жизнь до неузнаваемости в хорошем смысле этого слова.

«Человек притягивает в свою жизнь то, чего очень сильно хочет» – так гласит закон притяжения. Об этом многие слышали, но мало кто в это верит.

А ведь зря! Человеческий мозг устроен очень интересным образом. Он практически ничего не забывает. Любая информация, которую вы получаете извне, складывается в определенный «хламомозговой приемник» и там сохраняется. Когда вы чего-то сильно жаждете, чего-то очень сильно хотите, то ваш мозг заставляет поисковые процессы включаться и искать то, что вам нужно.

Предположим, у вас нет наличных денег, а вам нужно отдать курьеру за доставку. И вот вы думаете: «Где же взять эти 100 рублей?» И тут вдруг вас посещает идея: «А ведь можно посмотреть в зимних вещах». И буквально с первой-второй попытки вы находите в кармане сто или пятьдесят рублей.

Наверняка с вами случались подобные ситуации.

Или другой пример. У вас возникла ситуация, в которой вам может помочь один из старых знакомых. вам очень нужно с ним встретиться, но никаких связей с ним вы уже не поддерживаете, а потому не знаете, где и как можно с ним увидеться.

И вдруг вам звонит коллега, друг или одноклассник, и разговор случайно заходит о нужном вам человеке. И вы слышите: «А я продолжаю с ним общаться и могу дать его номер телефона...» Наверняка у вас случались и такие ситуации. Это и есть тот самый закон притяжения.

Когда вам что-то очень нужно или чего-то очень хочется, то вы это к себе притягиваете.

Есть даже такая поговорка: «Когда ученик готов – учитель приходит». Если вы чего-то очень хотите, если вы чего-то очень жаждете, стремитесь добиться какой-либо цели, то закон притяжения работает, он притягивает к вам желаемое. Но! Есть один важный момент.

Этот закон притягивает не какие-то материальные вещи, людей или услуги. Он притягивает возможности. Ведь когда у вас возникла мысль посмотреть деньги в зимней одежде – это была возможность. То есть вы должны были совершить действие, чтобы найти те самые сто или пятьдесят рублей. Вы должны были поискать в карманах.

Когда вам нужно было найти определенного человека, но в этот момент вам позвонил просто какой-то знакомый, то вы могли не начинать с ним разговаривать, а могли подумать: «Я устал и разговаривать сегодня не хочу» – и не взять трубку. И тогда нужный номер вы бы так и не получили.

Закон притяжения всегда работает и всегда притягивает возможности, которые дает этот мир. Вы просто должны уметь распознавать эти возможности, видеть их.

Обычно это происходит как бы невзначай. Но по прошествии некоторого времени вы начинаете называть эти моменты ключевыми или даже эпохальными событиями, изменившими целую эпоху в вашей жизни.

Конечно же, в большинстве случаев процесс выбора «взять возможность или не взять» стоит перед вами, и вы его чувствуете. Вы какой-то частью своего мозга осознаете, что нужно на секундочку остановиться.

Кто-то это называет предчувствием, кто-то называет предвидением. На самом же деле это не предчувствие и не предвидение. Когда вы слишком много и долго о чем-то думаете, желаете это с истинной страстью, то мозг запускает процессы поиска внутри себя, внутри того самого «хламомозгового приемника», где хранится информация, накопленная вами за всю жизнь, и находит ключики к возникшим ситуациям.

И в момент, когда это происходит, вы сами себе говорите: «Нужно остановиться и сделать это, или прочесть, послушать, или кому-то позвонить», и в итоге ваш мозг дает вам ключик, как получить эту самую возможность и начать ее использовать, начать делать реальные действия, которые превращают возможность в результат.

Конечно, прямо сегодня вы вряд ли получите от мира эту самую эпохальную возможность, которая изменит вашу жизнь, перевернет ее, поставит ее с головы на ноги.

Но если с сегодняшнего дня, думая даже про самые мелкие дела и про самые мелкие свои желания, вы искренне и страстно начнете говорить себе: «Ну-ка, стоп! А есть ли у меня ключик?» – то увидите, что эти ключики находятся в вашей голове. Главное – распознать эти возможности, увидеть их и научиться их использовать.

7 главных правил развития истинной страсти и жгучего желания чего-то добиться

1. Сжигание мостов

Научитесь сжигать мосты. Конечно же, этот шаг будет от вас требовать смелости и решимости. Но если вы сжигаете за собой корабли, то вы даете своему подсознанию понять, что отступление невозможно и вы не можете в любой момент включить заднюю скорость.

Сжигая все за своей спиной и не оставляя себе отходных путей назад, вы сможете быстрее прийти к поставленной цели.

2. Организация окружающей обстановки

Необходимо организовать обстановку, которая будет помогать вам в повышении вашей решимости. Предположим, вы хотите бросить курить. Сходите и купите себе кучу плакатов с изображением прокуренных легких курильщика со стажем. Купите различного рода мотивационную, агитационную графику и приклейте ее в машине, в лифте, то есть везде, где вы только можете находиться.

Возможно, что вы уже знакомы с такой организацией окружающей обстановки. Но делаете ли вы все это? Внедряете ли в свою жизнь эти действия? Вряд ли...

Все это вы должны делать постепенно. Начните хотя бы с одной маленькой наклейки, приклейте ее у себя в машине и перестаньте курить хотя бы в ней.

3. Общение с позитивными и успешными людьми

Современный мир полон новейших технологий, и общение сейчас не знает границ. Вы можете общаться с теми, с кем захотите и где хотите.

Поэтому старайтесь выбирать для своего окружения только тех людей, которые действительно чего-то хотят в жизни и которые к чему-то стремятся. Исключите всех тех, кто ноет, жалуется, скулит и возмущается, кто вечно чем-то недоволен и несчастен. Такие личности лишь тянут вас на дно и уж тем более никогда не помогут вам разжечь в себе желание что-либо сделать.

4. Ежедневное получение правильной позитивной мотивирующей информации

Необходимо каждый день закладывать в свою голову правильную позитивную мотивирующую информацию. Не поленитесь и закачайте себе в телефон какую-либо полезную и подбадривающую литературу в формате аудиокниг и прослушивайте ее каждый день, как только почувствуете упадок сил и желания.

5. Замена источников негатива на источники позитива

Возьмите лист бумаги, разделите его на 2 части. В левой части напишите моменты, которые вас мотивируют, а в правой – демотивируют. Это могут быть какие-то места, какие-

то люди, предметы обихода и т.д. Соответственно, то, что вас мотивирует, вы должны приумножать, а то, что демотивирует, вы должны постепенно убирать из своей жизни, избавляясь от этого навсегда.

6. Создание имиджа

Подберите для себя одежду, которая будет приносить вам успех. Перестаньте ходить в старье, в рванье, в неудобной и некрасивой одежде. Выберите для себя стильные и модные платья или костюмы, создайте презентабельный образ, который и будет ассоциировать вас с успешными и состоятельными людьми.

7. Создание якорей на успех

Ставьте якоря на успех. Если у вас в какой-то момент жизни произошло что-то хорошее и позитивное (родился ребенок, приняли на престижную работу, заключили многомиллионный контракт с партнерами, произошла та самая волшебная и незабываемая ночь с любимым человеком), то поставьте якорь на этом событии.

Например, вы можете запомнить:

- музыку, которая звучала в этот момент;
- людей, которые были рядом с вами;
- одежду, в которую вы были одеты;
- обстановку, в которой случилось это радостное событие.

Эти якоря вы должны пометить в своем блокноте. И когда у вас будет плохое настроение или у вас не будет желания что-то делать, когда нельзя будет сказать, что у вас есть страсть к определенному действию, то откройте этот блокнотик и освежите в памяти приятные для вас моменты.

А лучше всего – посетите то место, где вам было хорошо, послушайте понравившуюся в тот момент музыку, встретьтесь с приятным для вас человеком. И вы увидите, как эти якоря с удивительной силой цунами возбуждают в вас непреодолимое желание к действию.

Закон № 8. Упорство

Благодаря этому закону вы всегда сможете убирать со своего пути старый хлам неудач, достигать поставленную перед собой цель и получать высокие результаты.

Что же такое упорство? Зачем оно нужно? В каких случаях, когда и как вы должны упорствовать?

Прежде чем ответить на эти вопросы, расскажу старый анекдот.

Сумерки... Полицейский участок... 4 часа утра...

Раздается телефонный звонок, дежурный в полудреме поднимает трубку и сонным голосом еле внятно бормочет:

– Алло, 117-е отделение, капитан Петров слушает.

Из телефонной трубки доносится:

– 333Здравствууйте, я тттруп ллошади на- нанашел.

Дежурный тут же просыпается. Труп лошади – это не шутка.

– А где вы нашли труп лошади?

– На ТТТТТ.

– На Тверской?

– Ннеет, На ТТТТТаааа...

– На Толбухина?

– Нееет.

– На Толмачева?

– Неет.

Дежурный не выдерживает и кидает трубку, так как дальше продолжать разговор просто невозможно. Проходит буквально 15 минут, и снова раздается телефонный звонок. Дежурный уже проснулся и более оживленным голосом говорит:

– Алло, 117-е отделение, капитан Петров слушает.

Ему в ответ раздается:

– Я тттруп ллошади нананашел.

– Где вы его нашли, этот труп лошади? – негодует полицейский.

– Да я его нананашел на ТТТТ...

– На Тверской?

– Ннеет, На ТТТТТаааа...

– На Толбухина?

– Нееет...

– На Талалихина?

– Нееет...

Полицейский снова не выдерживает и кидает трубку. Ночь испорчена, дежурный злой, наступает утро, потихоньку начинают приходить сотрудники на работу. И тут снова раздается телефонный звонок.

– Алло, 117-е отделение, капитан Петров слушает.

– Ээто опппять я! Я тттруп ллошади нананашел.

– Где вы, черт возьми, его нашли, этот труп лошади? – разъяренно спрашивает полицейский.

– На ТТТТ.

– Где? На Тверской?

– ДДДдааа, я его ттттуда переволок.

Вот такой анекдот про упорство человека, который хотел сдать труп лошади в полицию. Его не остановило даже то, что полицейский многократно бросал трубку, так и не договорив. Но в конечном итоге он все-таки добился своей цели.

А насколько упорны вы в своих начинаниях?

Посмотрите на маленьких детей в возрасте 10-12 месяцев. Посмотрите, как они учатся ходить. Сколько раз они пытаются сделать шаг, но у них не получается. Они падают, ударяются, плачут, но все равно поднимаются и пробуют заново встать на свои маленькие ножки.

Точно такими же были и вы, и все ваши близкие, все ваше окружение. Когда вы были маленькими, ваш разум еще не был захламлен негативной информацией.

Вам никто не говорил, что вы не сможете ходить, что вы как-то неправильно ходите, что ходить – это вообще не ваше дело, и поэтому вы не станете как все. Вам всегда говорили одно: «Давай, давай, еще шажочек, ты сможешь, у тебя получится». Все окружение помогало вам и подбадривало вас.

Поэтому ваши кнопки включения «Делай», «Добивайся», «Будь упорным» были в шаговой доступности, к ним всегда можно было подойти, их всегда можно было включить без каких-либо преград.

А как вы живете сегодня? Как на сегодняшний день вы добиваетесь своих целей?

Вы делаете сначала один шаг, делаете второй шаг, потом падаете, царапаете ножку (терпите неудачу), вам больно, и вы решаете, что больше этого делать никогда не будете. Да, да, именно так вы сегодня размышляете. Вы боитесь неудач, боитесь провалов, боитесь падений, ушибов и ран, боитесь того, что у вас ничего не получится.

А все почему? Потому что сегодня все ваши кнопки заставлены старым-престарым хламом, хламом личных неудач, хламом неудач ваших друзей и знакомых, хламом негативной информации из СМИ. И все это мешает вам быть упорными.

Но знайте: только упорные люди способны разбивать стены. Только те люди, которые способны долго и многократно долбиться в одну и ту же дверь, в конечном итоге достигают невероятных результатов.

Скажите себе уже сегодня: «С этого момента я не ною, не жалею и не скулю, а упорно добиваюсь своей цели». Тогда и результат не заставит себя долго ждать!

Закон № 9. Управление концентрацией

Используя закон управления концентрацией, вы сможете за короткий срок зафинализировать большие масштабные проекты и при наименьших затратах научитесь делать больше обычного, получая максимальные результаты.

Представьте себе лампочку, которая всем светит, но не греет. А теперь представьте себе мощный лазерный пистолет, который светит тончайшим светом, но зато способен прожигать различные предметы.

Чем же отличается лампочка от лазера? Все зависит от того, что вы, собственно говоря, хотите. Вы хотите заниматься всеми делами подряд и тогда, как говорится, будете делать все и ничего одновременно? Или вы все-таки хотите довести какое-то дело до логического завершения?

Для того чтобы вы сконцентрировались на каком-то конкретном деле и в нем достигли максимального результата, вам необходимо создать себе такую обстановку, в которой вы сможете заниматься только одним делом.

И не важно, чем вы займетесь: обзвоном клиентов, написанием статей, подготовкой к презентации или продумыванием нового проекта. В любом случае вы должны отключить все внешние мешающие вам факторы, как онлайн, так и офлайн, то есть вы должны исключить общение практически с любыми людьми.

Что же дальше? А дальше вы должны понимать, что есть определенное время, в течение которого ваша концентрация максимальна и в течение которого вы можете работать на полную мощность. Обычно это время составляет 1,5-2 часа. Именно такой промежуток времени вы можете концентрироваться на одном деле, после чего вам потребуется небольшой перерыв около 15-20 минут.

Так вот запомните для себя одно простое правило: если вы решили чем-то заняться, то, чтобы сделать это максимально быстро, создайте для себя такие условия, при которых полтора-два часа вам никто не будет мешать и вас никто не будет беспокоить. И самое главное, сами не лезьте в социальные сети, к пульту телевизора или к телефону.

Если вам помогает музыка, то можете включить негромкую нейтральную музыку, чтобы было комфортнее заниматься делом. Если же нужна тишина, то создайте вокруг себя тишину, чтобы вас никто и ничто не отвлекало от вашей работы.

После того как пройдет 1,5-2 часа, вы почувствуете, что ваша эффективность, ваша производительность стала падать и вы, как батарейка, нуждаетесь в подзарядке, для которой у вас есть 15-20 минут.

Чем вы можете заняться в это время? вы можете перекусить, можете переключиться на другой вид деятельности: проверить почту, посмотреть социальные сети, пообщаться с людьми по телефону или со своими домочадцами.

Но как только истечет время отдыха, вы вновь включаетесь в работу, предварительно выключив все то, что может помешать Вашему творческому процессу. Чтобы облегчить контроль над временем, вы можете приобрести специальный таймер, выставив его на нужные промежутки времени, то на 2 часа работы, то на 20 минут отдыха.

Концентрация даст вам возможность в течение одного-двух дней закончить большие масштабные проекты. Одно и то же дело вы можете выполнить как за 1-2 дня, при условии, что вы сконцентрируетесь на этом деле, так и за неделю-месяц-год, при условии, что выполнение происходит у вас по принципу обычной лампочки – свечу всем, везде и вся.

Например, вы хотите написать книгу. Если вы сконцентрируетесь только на выполнении этого задания, то написать ее вы сможете буквально за 3-4 дня. Но сколько времени

уходит на это у большинства людей, пишущих книги сегодня? В среднем год-полтора. А почему? Да потому, что они не концентрируются на своем занятии.

Вы должны научиться концентрироваться на деле, распределять свое время не только по часам, но и по дням.

Каким же образом это происходит?

В неделе, как известно, 7 дней. Из них 3 дня вы должны заниматься рутинными делами, то есть теми делами, которые делать вам не хочется, но делать их нужно. Таких дел всегда множество, начиная от самых элементарных бытовых (стирка, уборка, глажка, ремонт и т.д.) и заканчивая рутинными делами по типу разбора финансов, подсчета расходов и доходов и т.д.

Если у вас нет такого количества дел, чтобы заполнить ими все три дня, то один день из них вы можете выделить под самообучение. Самообучение – это тоже не самый увлекательный процесс на этом свете, так как процесс самообразования довольно быстро превращается в определенную рутину.

Поэтому мой вам совет: не выделяйте целый день под самообучение. Лучше этому процессу отдавать полтора-два часа, но регулярно, каждый день.

Также у вас еще есть 2 дня на креатив – когда вы что-то придумываете, творите, создаете основную ценность, которую впоследствии отдаете миру.

Далее один день в неделю вы должны заниматься только заработками, только продажами. Другими словами, вы занимаетесь тем, что обмениваете созданную вами ценность на деньги, которые в конечном итоге потратите на собственные нужды.

Ну и, наконец, у вас останется еще один день – это день полного погружения в себя или в свою семью. Это есть день отдыха, в течение которого вас никто не сможет найти, потревожить, достать.

Вот таким образом вы можете распределять свое время, правильно концентрироваться на выполнении дел для того, чтобы достигать максимальных результатов.

Закон № 10. Тайм-менеджмент

Благодаря этому закону вы сделаете свою жизнь яркой, счастливой, незабываемой, научитесь правильно организовывать свое время, а появившиеся свободные часы и минуты сможете потратить на пять основных путей развития.

Вся система тайм-менеджмента упирается в два действия:

- оптимизация действий, приносящих вам максимальную выгоду;
- удаление дел, не приносящих вам пользы.

То есть изначально вы должны проанализировать то время, которое было потрачено на все ваши дела в течение дня, недели или месяца. Для упрощения анализа составьте таблицу, которая будет содержать данные о том, сколько времени вы тратите на какие-то определенные действия.

А затем постарайтесь выявить те дела, которые принесли вам максимальную выгоду в чем-то. Эта выгода может заключаться в вашем здоровье, в деньгах, в вашем времени, в ваших отношениях и так далее. В итоге вы определите те действия, которые принесли вам максимальную выгоду.

Вторым шагом вы удаляете от себя дела, не приносящие вам пользы. В данном случае удалить – не значит избавиться от них. Здесь подразумевается удаление от себя на неопределенное расстояние. Такие дела вы можете отдать на аутсорсинг, и тогда то, что не принесит вам максимальную выгоду, будет делаться чужими руками.

Сделать это можно предельно просто. Посмотрите в свою таблицу и выберите из нее то, что вам приходится делать, не получая никакой определенной выгоды. Взять, к примеру, мытье личного автомобиля. Если за то время, пока моется автомобиль, вы можете поиграть с ребенком, написать письмо партнерам, записать продающее видео, то не стоит на него тратить свои трудовые и временные ресурсы.

Каждое дело, которое вы не просчитаете по выгодности, съест вашу жизнь, как ненасытный червяк, который питается Вашими временными ресурсами.

Скорее всего, ваши мысли сейчас похожи на следующее: «Как это так, я отгоню машину на мойку, ее вымоют наверняка некачественно, и под порогами, как обычно, останется грязь».

Что же нужно сделать для того, чтобы ваши дела, отданные на аутсорсинг во внешнее исполнение и внешнее управление, делались достаточно хорошо?

На самом же деле все предельно просто. Естественно, первый раз, когда вы что-то отдадите в чужие руки, вы должны лично присутствовать и контролировать и процесс, и результат. Во второй раз вы уже можете не присутствовать при процессе, но обязательно должны контролировать выполненную работу. В третий и четвертый раз результат тоже нужно контролировать.

Главное правило аутсорсинга: «Делегируешь – контролируй».

Однако на контроль уходит значительно меньше времени, чем на исполнение всей задачи в целом, поэтому в самом начале вы попробуете отдать на аутсорсинг те дела, которые в принципе не влияют на вашу жизнь. Вернемся к примеру с мытьем машины. Чуть грязнее ваша машина или чуть чище – по большому счету, это ни на что в вашей жизни не влияет.

После того как не сильно принципиальные дела вы отдадите в чужие руки, вы сразу заметите, что у вас появится дополнительный глоток свежего воздуха, дополнительного времени, которое вв1...

И вот здесь начинается второй этап.

Это дополнительное время вы должны потратить на такие дела, которые принесут вам максимальную выгоду. Также вы можете потратить это время на обучение и образование, повышая тем самым свою компетенцию, свою экспертность.

После того как вы избавитесь от самых незначительных дел, результат которых вам сильно не важен, начинайте постепенно, но не все сразу, отдавать те дела, где важен не только результат, но и сам процесс исполнения.

Здесь на первых порах вы будете тратить практически столько же времени, как если бы вы делали это сами. Присутствуйте при процессе в первые две-три недели практически регулярно. Помогайте, обучайте, исправляйте исполнителя. Делайте все так, чтобы он начал думать, как вы, и делать, как вы.

В конечном итоге перед вами встанет задача – найти тех людей, которые будут делать лучше, чем вы, и тогда вы начнете отдавать им дела, средние по важности.

Как только вы это сделаете, ваш мозг задаст вам вопрос: «Что вы будете делать, имея еще больше свободного времени? Куда потратите дополнительный уже не глоток свежего воздуха, а целый баллон с кислородом?»

Потратить его вы обязательно должны на пять основных путей, в которых вам нужно развиваться.

В этом случае вы увидите, что система тайм-менеджмента вдруг изменила вас как личность. Вы перестанете делать то, что вам неинтересно, вы избавитесь от основной рутины, вы вдохнете свежего воздуха, вы начнете заниматься спортом, станете уделять время своему здоровью, своей семье, своему окружению.

После этого ваша жизнь вдруг станет более счастливой, более насыщенной, более красочной, более яркой и контрастной. И вы, со своей стороны, начнете приносить этому миру больше пользы, и все больше людей захотят быть похожими на вас.

Основные пути развития:

- увеличение доходов;
- улучшение здоровья (спортивные занятия, сон, отдых);
- образование;
- создание новых полезных связей;
- развитие мобильности (быстрота принятия решений и быстрота их исполнения).

Итак, система тайм-менеджмента обязана быть у вас, так как она приносит много пользы.

Первое, что вы должны сделать, – это проанализировать свои временные затраты на повседневные дела и заботы.

Во вторую очередь вы должны постепенно передать рутинные дела в чужие руки. Различные календари и программы по выполнению дел помогут вам наладить систему контроля.

Управляйте не только своим временем, но и своими делами. Делайте только то, что вам выгодно, а остальное отдавайте на аутсорсинг. И вы почувствуете, что за то же время, которое вы тратили раньше, вы можете сделать больше полезных, а главное, прибыльных дел.

Закон № 11. Эффективное управление временем

Данный закон позволит вам разгрузить свой мозг от ненужной информации и не позволит вам тратить свое время по пустякам. Эффективно используя собственное время, вы никогда не останетесь на перроне и всегда успеете заскочить в последний вагон уходящего поезда.

Тайм-менеджмент эффективно помогает огромному числу людей грамотно организовывать свою жизнь, строить карьеру и двигаться к успеху. Если вы научитесь управлять собственным временем, то станете властелином своей жизни. При этом ваш пол или профессия не будут иметь большого значения.

Молодая мама с помощью тайм-менеджмента сможет так организовать собственную жизнь, что у нее будет оставаться и время, и силы на себя. Начинаящий предприниматель, пользуясь секретами управления временем, рано или поздно перерастет в солидного бизнесмена.

Творческие люди, чей график загружен встречами, съемками и различными мероприятиями, благодаря тайм-менеджменту смогут найти время для своих увлечений и для общения с родными и близкими.

Основные секреты управления временем

1. Никогда не полагайтесь на свою память

Всегда записывайте свои дела, задачи, мелкие поручения. Так вы разгрузите свой мозг и не станете накапливать не важную информацию.

Выделяйте 5 минут на то, чтобы сделать соответствующую пометку в еженедельнике, и тогда вам не придется в конце дня судорожно рыться в своей памяти, вспоминая незаконченное дело.

2. Периодически составляйте список приоритетных дел

Дела бывают приоритетные и второстепенные. В первую очередь уделяйте время важным делам. Для этого в конце каждой недели составляйте план задач на следующую неделю. Планируйте то, что поможет вам увеличить свои финансы, что поможет вам в развитии бизнеса или продвижении вас по карьерной лестнице.

Почему я не рекомендую вам создавать ежедневный план задач?

Если вы случайно со своего установленного дневного графика, то, возможно, начнете себя критиковать. Вслед за этим к вам придет паника, которая, в свою очередь, внесет неразбериху в остальные ваши дела.

Чтобы этого не произошло, распределяйте важные дела на неделю. Даже если вы приступите к реализации задач с небольшим опозданием, то ничего страшного не случится.

3. Записывайте мудрые мысли других людей

Никогда не верьте в незыблемость собственной памяти. Всегда имейте под рукой блокнот, еженедельник или диктофон, чтобы в нужный момент вы могли записать мудрые мысли или советы более опытных и успешных людей.

4. Учитесь говорить «нет»

Если просьбы других людей противоречат вашим планам, если требования других людей идут наперекор вашим целям, то вы должны суметь сказать данным личностям слово «нет».

Учитесь вежливо, но резко отвечать таким людям. Не переходите на личности, не вступайте в долгие дискуссии, учитесь с первого раза доходчиво объяснять свою позицию, чтобы потом на такого человека больше не тратить свое собственное время.

5. Сначала думайте, потом действуйте

Долго раздумывать нельзя. Многие люди большую часть своего времени тратят на раздумья, оставляя меньшую часть времени на действия. Думать нужно только в одном случае: принесет вам выгоду то или иное действие или не принесет, принесет оно вам прибыль, успех, популярность или нет.

Если вы осознали, что вам выгодно что-то делать, то больше не тратьте время на раздумья, а приступайте к работе.

Современный мир не требует выполнять функции или задачи на «5+». Вы можете выполнить сегодня работу на «4», а чуть позже добрать необходимые оставшиеся баллы.

Современные производители бытовой техники, автомобилей, гаджетов и многого другого прекрасно используют в своей работе данный секрет тайм-менеджмента. Они выполняют свою работу на «4», а иногда на «3», и только спустя некоторое время дорабатывают ее и приближают к совершенству, т.е. к «5+».

6. Уделяйте время самосовершенствованию

Каждый день, каждую неделю, каждый месяц вы должны находить источник саморазвития, позволяющий вам быть мудрее, успешнее и счастливее.

Все, что отдаляет вас от саморазвития, причисляйте к ненужным вещам и вычеркивайте из своего еженедельного графика.

7. Делайте дела осознанно

Ваша задача – понимать, для чего вы выполняете то или иное действие. Не тратьте время на то, что не принесет результата в долгосрочной перспективе.

Если в течение нескольких лет вы пытаетесь открыть собственный бизнес, но у вас до сих пор ничего не получилось, значит, бросьте это дело и перестаньте тратить на него свои силы и время.

8. Выполняйте только ту работу, которая соответствует вашим целям

Если вы обладаете определенными навыками, позволяющими выполнять какую-либо работу в совершенстве, но данная работа противоречит вашим целям, то вы должны отказаться от ее выполнения. Распределяйте свое время только на те цели и задачи, которые соответствуют вашим стремлениям.

9. Ограничивайте поток информации

Не перегружайте свой мозг большим объемом новой информации. Человек не может эффективно выполнять несколько задач параллельно, поэтому выполнение дел должно быть последовательным. Сначала закончите одно дело, а потом уже приступайте к выполнению другого.

Берясь за выполнение всех задач одновременно, вы не приближаетесь к цели, а только привносите неразбериху в свою жизнь.

Управляйте правильно своим временем и становитесь лучше и успешнее день ото дня!

Закон № 12. Личный тайм-менеджмент, или распределение времени

При помощи этого закона вы психологически перезагрузите свой организм и из уставшего и замученного служащего превратитесь в счастливого человека.

Большинство людей не могут быстро выполнять свои дела из-за так называемых прерываний. Чтобы было понятнее, о чем сейчас пойдет речь, приведу простой пример.

Предположим, вы разговариваете по телефону и рассказываете своему другу какую-нибудь увлекательную историю из жизни. И тут вдруг во время вашего разговора к вам подходит ребенок и просит вас достать книжку с верхней полки шкафа.

Для того чтобы помочь малышу, вы отвлекаетесь всего на пару минут, но когда возвращаетесь к телефону, то прежде увлекательный рассказ становится уже несвязным. Накал прошел, история потеряла всякий интерес, и ее конец получился скомканным, обрывистым и быстрым.

Наверняка с подобной ситуацией вы сталкивались неоднократно. Поэтому если вы не научитесь правильно распределять свои силы, то так и будете постоянно не успевать делать запланированные дела, которые не будут качественными, как хотелось бы.

Блочная система распределения недельных дел

1. Креативные дни

Это дни, когда вы занимаетесь только креативом: создаете какие-либо проекты, продумываете новые идеи, концепции и ни на что другое не отвлекаетесь.

2. Дни заработка

В такие дни вы воплощаете в жизнь все то, что было придумано вами ранее, совершаете активные действия по реализации проектов и задумок.

3. Буферные дни

Буферные дни вы посвящаете всякой рутине. Именно рутинные дела состоят из прерываний, но это не так страшно, потому что мелкие дела не требуют сильной концентрации мозговой деятельности.

4. Дни отдыха

Когда вы нормально отдыхаете, то у вас идет полное восстановление и перезагрузка вашего организма. Это очень важный момент, так как организм должен не только восстанавливаться, но и психологически перезагружаться.

Благодаря чему осуществляется психологическая перезагрузка?

Погружение, или принцип «подводной лодки»

Откажитесь от всего окружающего и какое-то время побудьте в полном одиночестве. Сходите в лес за грибами, посидите с удочкой на берегу водоема или езжайте туда, где, кроме вас, не будет ни одной души.

Посвящение себя семье, друзьям, знакомым

Задача этих дней – не решать наболевшие проблемы, устраивая разборки и споры с домочадцами, а получить как можно больше позитива от общения с близкими людьми.

Человеческий организм представляет собой некий аккумулятор эмоций.

Когда вы находитесь в негативной среде, то ваш организм питается плохими эмоциями, в результате чего эмоциональный аккумулятор разряжается и вы теряете силы.

Когда же вы находитесь в позитивной среде, то в организме накапливается позитивная энергия, и тем самым ваш организм заряжается, и вы чувствуете себя бодро и весело.

Но чаще всего, хотите вы этого или нет, вам приходится находиться в негативной обстановке, так как в жизни преобладают буферные дни с рутинными делами. И, само собой, вся эта рутина не приносит вам огромной радости и восторга, а следовательно, и положительных эмоций.

Именно поэтому необходимо периодически вытеснять негатив позитивом и делать это в специальные отведенные дни отдыха.

Помимо блочного распределения времени в течение недели существует еще и блочная система распределения времени в течение дня. Данная система подразумевает следующее: человек может что-то делать максимально эффективно не более полутора-двух часов подряд.

Весь рабочий день у вас должен быть разбит на 1,5-2-часовые блоки и 15-20-минутные перерывы между ними. В 1,5-2-часовые блоки вы занимаетесь делами, работой, а перерывы посвящаете обеду, отдыху-релаксации, прогулке на свежем воздухе, занятию каким-либо приятным делом, которое отличается от основного рода деятельности. В перерывы старайтесь делать что-то механическое, что-то подвижное, чтобы задействовать свои руки и тело и освободить мозг.

Когда вы начнете придерживаться данной блочной системы, как в недельном промежутке, так и в 24-часовом, то увидите, что эффективность вашего рабочего дня резко возрастает. Вы начнете успевать выполнять намного больше дел и все будете делать с максимальной эффективностью.

Закон № 13. Волшебный получас

Зная этот закон, вы никогда не сойдёте с главного пути, а ваш мозг с интересом будет смотреть на ваши результаты. Главное, ежедневно посвящать время своему развитию и профессиональному совершенствованию.

Если в течение всего дня вы погружены в огромное количество дел, то ежедневно, ежечасно, ежеминутно, ежесекундно перед вашим мозгом встает проблема: что выбрать, что сделать, чем заняться? Пожарить на завтрак яичницу или сделать омлет? Надеть на работу черную или белую рубашку? Позвонить клиенту сегодня или отложить звонок до завтра?

Ваша голова похожа на компьютер, в который напичкана тысяча разных дел. И каждое из этих дел требует определенного решения в какой-то определенный момент.

Естественно, становясь профессионалом или экспертом в каком-то деле, очень трудно не поддаться искушению и «забыть» на свое профессиональное развитие. Но зачастую Вашему развитию и профессиональному росту мешает замещение главных жизненных дел всякой мелочью.

– *Сегодня я не развивался профессионально, потому что переобувал резину на машине.*

– *Сегодня я не развивался профессионально из-за того, что я проспал, поэтому мне пришлось завтракать в кафе, после которого я опоздал на обучение.*

– *Я сегодня не смог заниматься своим профессиональным развитием, потому что мне позвонил друг детства, прилетевший из Магадана, и пригласил меня в гости.*

Знакомы вам такие отмазки? Наверняка хоть в одной из них вы себя узнали.

Поэтому с сегодняшнего дня возьмите себе за правило: не ложиться спать до тех пор, пока вы не уделите полчаса своему профессиональному совершенствованию.

Возможно, что вы думаете примерно следующее: «Наверное, надо взять книжку и читать, читать, читать, чтобы достичь того уровня, о котором я мечтаю». Но это не так!

Современные технологии ушли настолько далеко, что вы даже себе представить не можете, насколько проще стали вопросы саморазвития, профессионального роста и повышения профессиональной экспертности, благодаря величайшим мировым компаниям, создающим миллионы гаджетов.

Каждый человек получает информацию разных видов. И у вас в голове тоже есть получаемая информация, часть которой вы просто там складируете. Не применяя ее ни разу в своей жизни, вы позволяете ей продолжать «тухнуть» в вашей голове и никак не влиять на вашу жизнь.

Запомните, что от выдержки становятся лучше только вкус коньяка и ролики с YouTube, которые по происшествии времени набирают больше просмотров и становятся все более популярными и прибыльными для своих обладателей.

Сегодня мир развивается семимильными шагами, а неиспользованная информация устаревает очень быстро. То, о чем вы не могли мечтать 5 лет назад, сегодня воспринимается вами как само собой разумеющееся.

Пять лет назад никто и представить себе не мог, что, войдя в автобус или метро, можно увидеть 50% пассажиров, которые во время поездки читают электронные книги, смотрят видео, тусуются в социальных сетях и слушают музыку.

Именно поэтому вам необходимо идти в ногу со временем, а следовательно, тоже развиваться и совершенствоваться.

Почему саморазвитию нужно уделять именно 30 минут? Да потому что только в течение получаса вы можете получать то количество информации, которое потом сможете при-

менить либо в этот же день, либо на следующий. Пропуская информацию через свое тело, вы создаете пусть маленький, но навык.

Навык – это есть то, что делает вас профессиональнее.

Тридцать минут в день вы должны уделять получению информации через видео, через аудио, через общение с теми, кто уже чего-то добился в том направлении, в котором работаете и Вы. И самое главное, вы должны сразу же ее применять.

Не применяемая вами информация абсолютно бесполезна для вас, она не приносит вам в профессиональном развитии никакой пользы, кроме эмоций.

Ежедневно уделяйте 30 минут в день получению и внедрению информации, которая будет развивать вас как профессионала. Только в этом случае вам удастся вырасти до определенного уровня эксперта своего дела.

Закон № 14. Правильное получение нужной информации

Этот закон для тех, кто желает получать новые знания, но не может разобратся в большом количестве учебного материала. Если в вашей голове поселился информационный бардак и вы не знаете, что с ним делать, то к вам на помощь придет... ваш талант! Скорее читайте закон, чтобы узнать более подробно!

Перед тем как вы соберетесь что-то смотреть, слушать или читать, вам необходимо понять, для чего вам это все нужно, а затем четко определить свою цель.

Вспомните слова Шерлока Холмса: «Человеческая голова похожа на большой чердак. Если в этот чердак постоянно сваливать ненужный хлам, то в один прекрасный момент найти в нем место для полезной информации будет довольно сложно».

А это значит, что не надо просто так читать, смотреть, слушать то, что в ближайшие 2-3 месяца вы не сможете применить в своей жизни. Оставьте это на потом. Вы должны понимать, зачем вы это делаете и какую пользу это принесет вам в ближайшей перспективе.

Самый распространенный способ повышения своей собственной экспертности – это чтение книг, изучение аудио-, видеоматериалов.

После того как вы изучите информационный материал, соотнесите его со своим талантом и подаренными свыше возможностями.

Предположим, что вы не сильно развиты физически. Если, имея низкую физическую подготовку, вы начнете читать книги и начнете изучать тренинги «Как вместо 16-килограммовых гирь поднимать сразу 32-килограммовые гири», то обучение для вас будет бессмысленным. Это будет не совсем нужная вам информация.

То же самое касается и других дел. К примеру, взять кулинарию. Если вы не умеете готовить и не видите необходимости этому учиться, поскольку не собираетесь быть поваром, то читать книги о нюансах приготовления индийской кухни вам нет никакого смысла.

Знания, которые вы получаете из аудио-, видеоматериалов и книг, должны соотноситься с Вашими талантами. Тогда вы сможете внедрять их в ближайшее время. То есть сначала вы определяете, зачем вам это нужно, а затем определяете тему изучаемого материала.

Следующий шаг – составление списка всех доступных на сегодняшний день информационных источников. Проведите мониторинг книжных интернет-магазинов, прошерстите интернет-пространство на предмет аудио- и видеоматериалов. Посмотрите, что есть в открытом доступе. Посмотрите, что вы можете купить. И составьте себе список. Не нужно сразу что-то покупать. Просто составьте список.

Итак, имея список, прочтите аннотации, изучите отзывы и выберите для себя 10-15 материалов, которые помогут вам прокачать нужные знания. Читая выбранные материалы, делайте в большой толстой тетради краткие конспекты того, что в ближайшее время вы сможете внедрить в свою жизнь.

Сначала полностью прочтите самую большую и самую толстую книгу или просмотрите самое большое, самое долгое видео и сделайте полный конспект. Слушая или читая следующий подобранный материал, вы заметите, что часть информации вы уже знаете. Поэтому уже со второй книги, аудио или видео начинайте читать, смотреть или слушать материал в ускоренном режиме, используя программы, позволяющие увеличивать скорость воспроизведения.

Когда таким образом вы изучите 10 материалов и запишете их в виде конспектов, у вас практически получится довольно серьезный план на внедрение полученной информации.

После этого перечитайте написанный конспект еще раз и объедините информацию в группы по темам.

В конечном итоге у вас должна получиться собственная книга, содержащая ту самую главную информацию, которая нужна вам и которую предстоит внедрять. А далее пронумеруйте свой список дел. Определите: когда, что и в какой очередности вы будете выполнять и как будете внедрять эти дела в свою жизнь.

Используя эту технологию, вы сможете очень быстро чему-то научиться, получив, таким образом, нужную информацию. Кроме того, начав очень быстро ее внедрять, вы сможете за очень короткий срок резко повысить свою экспертность.

Закон № 15. Внедрение в себя навыков, позволяющих чеканить золотые монеты

Благодаря этому закону вы перестанете думать: «Эх, если бы я умел...» вы узнаете, какие навыки нужно в себя внедрять для того, чтобы резко изменить свое бытие, наполнив его яркими красками. Также вы узнаете, обязательно ли все нужно делать самостоятельно или что-то можно передавать на аутсорсинг. Читайте, внедряйте и улучшайте свою жизнь!

В жизни каждого человека время от времени происходят ситуации, когда волей-неволей он начинает задумываться: «Эх, вот если бы я это умел...» И очень часто ситуации складываются именно так, что определенные навыки помогают человеку значительно изменять свою жизнь, помогают ему увеличивать свои доходы и помогают в его личном развитии.

Каким же образом можно быстро внедрить в свою жизнь то, что позволит вам чеканить золотые монеты?

Навык – это информация, помноженная на действия. Поэтому для начала определитесь, какой конкретно навык вам нужен для вашего развития и увеличения ваших доходов.

На самом деле в этом нет ничего сложного. Сначала просто проанализируйте, что вы должны сделать, чтобы зарабатывать больше. Поняв, какого навыка вам не хватает, проанализируйте, зачем он вам нужен и что в конечном итоге вы хотите получить, насколько больше денег вы сможете заработать, какую новую должность сможете получить и с какими партнерами сможете заключить контракт.

Далее сравните данный навык со своими собственными талантами. Возможно, что именно этот навык вам никогда в жизни не удастся освоить. Если вы видите, что он никак не вписывается в вашу жизненную концепцию, то вам необходимо отдать его на аутсорсинг для освоения. Найдите человека, который будет осваивать его за вас и сделает это лучше, чем это сделали бы вы сами.

Следующий шаг – сбор данных. ваша задача – собрать всю имеющуюся информацию и, главное, составить реальные пошаговые планы по ее изучению и внедрению. Собрав всю информацию, обязательно ее законспектируйте. Это очень важный момент.

Вы должны не просто прочитать, а именно законспектировать, проанализировать и систематизировать все, что вам удалось найти. Сделайте для себя один-единственный файл из множества источников.

Далее постепенно, потихонечку внедряйте эти знания в свою жизнь. Возможно, у вас что-то будет не получаться, где-то вы будете падать и ошибаться. Но не паникуйте, это нормально.

После того как вы начнете изучать собранную информацию и, основываясь на этих знаниях, попытаетесь освоить какой-то новый для себя навык, то свои действия начните постоянно анализировать. Вы должны понять, сколько времени и сил вы тратите и добиваетесь ли вы элементарных успехов.

Если все ваши усилия напрасны, то не тратьте свое время. Найдите того, кто будет это делать за вас. То есть делегируйте свои полномочия. Незачем тратить время на то, что за вас гораздо быстрее и качественнее могут сделать другие люди. Ведь за это время вы можете сделать множество полезных вещей, которые у вас получаются.

Но! Если вы видите хоть малейшие сдвиги, хоть малейшие результаты, значит, останавливаться не стоит. Продолжайте двигаться в том же направлении.

Для того чтобы вам было проще это делать, вы должны найти единомышленников, которые развивают или уже развили в себе эти навыки. Начните общаться как можно больше с этими людьми.

Естественно, следите за тем, что происходит в мире и вокруг вас. Вы должны знать, не появилась ли какая-то новая информация, новые данные, новые техники и технологии в современном быстро меняющемся мире.

Кроме этого, вы должны развивать в себе навыки, которые находятся в смежных областях. Зачем? Для усиления и укрепления своего навыка.

Когда вы выйдете на минимальный уровень владения каким-либо навыком, вам нужно будет обязательно найти для себя увидевшего в вас определенный потенциал наставника, который сможет вытащить вас на нужный вам уровень. Без учителя сделать это вы практически не сможете. А далее уже вместе с ним быстро внедряйте в себя определенный навык.

Закон № 16. Личная конституция, или СВОД ЛИЧНЫХ ЗАКОНОВ

Данный закон расскажет вам о том, как личная конституция влияет на окружение и успех в бизнесе. Составьте свод собственных законов, и тогда он сделает вашу жизнь более выгодной, более правильной, более насыщенной и более успешной.

Абсолютно любой человек должен иметь личную конституцию, которую не будет нарушать ни он сам, ни кто-либо другой, кто с ним общается.

Составляя свод личных законов, вы должны отразить свое отношение к окружающей действительности. Для этого разделите все свои дела и свое отношение к чему-либо на три категории.

Категория первая: не позволяйте проявлять по отношению к вам то, к чему вы относитесь категорически негативно

Предположим, что вы негативно относитесь к наркотикам, к обману и к вредной еде. И если кто-нибудь позволяет себе говорить вам неправду, то вы обозначаете этому человеку свою позицию и не даете ему больше так делать, во всяком случае – по отношению к вам.

Возможно, кто-то предложил вам съесть Биг-Мак. В ответ вы просто показываете свое отношение к такому предложению: «Нет, и не предлагайте мне больше этого». Или кто-то предложил вам попробовать наркотики. Вы отвечаете отказом и исключаете этого человека из своего круга общения.

Если однажды вы уже сказали публично, что относитесь негативно к тем, кто вас обманывает, и не работаете с такими людьми, то при возникновении ситуации, в которой какой-то человек вас обманул, вы не должны думать: «А вдруг это получилось случайно, может быть, потом он исправится, может быть, эта ситуация разовая, и в дальнейшем все будет по-другому».

Свод ваших законов должен быть максимально жестким как для вас, так и для окружающих вас людей. Вы должны четко знать, с кем вы не работаете, с кем не живете, с какими людьми вам не по пути. И если в вашей жизни такие люди внезапно появляются, то вы их вычеркиваете из своей жизни, говоря им следующее: «Не стоит мне предлагать такое, потому что я все равно откажусь».

Категория вторая: показывайте людям то, к чему вы относитесь положительно, и то, что вас притягивает

Показывайте свое положительное отношение к тем, кто вас чему-то учит, кто помогает вам больше зарабатывать, кто помогает вам продвигаться по карьерной лестнице.

Если вы относитесь положительно к какому-либо определенному стилю жизни, например спортивному, то показывайте окружающим свое стремление к тем людям, которые занимаются спортом и которые помогают вам поддерживать вашу физическую форму.

Категория третья: освещайте те моменты, на которые вы реагируете безразлично

Здесь есть один небольшой секрет: если вы хотите не потерять важных для себя людей, то сделайте для себя нейтральными темы политики и религии. Почему?

Предположим, что вы познакомились с человеком, который может очень сильно помочь вам в чем-то. Этот человек – католик, а вы относитесь к мусульманской вере. И, соответственно, если вы начнете высказываться негативно по отношению к католикам, то помощи от этого человека вы вряд ли дождетесь. Он просто перестанет с вами общаться.

Внутри себя, внутри своей семьи вы можете высказывать абсолютно любую свою точку зрения. Но в обществе при большом количестве людей вам лучше не распространять свои очень позитивные или очень негативные политические или религиозные взгляды.

Разделив все свои дела и свое отношение к чему-либо на категории, составьте список из трех столбцов. В первый столбец поместите свое негативное отношение к тем вещам, которые вы хотите убрать из своей жизни. Во второй столбец поместите все положительное, что вы хотели бы к себе привлечь. А третий столбец заполните тем, на что будете реагировать безразлично.

Этот список вы должны регулярно перечитывать. Конечно же, с первого дня вы не сможете сразу сказать всем, кто волей или неволей вас обманул: «Пошел вон из моей жизни». Но этот список будет постепенно формировать ваше правильное качественное окружение. Вы оттолкнете от себя плохое, притянете к себе хорошее и определитесь с тем, что для вас нейтрально.

Таким образом, вы постепенно сформируете свой список законов и постепенно начнете эти законы внедрять в свою жизнь. Это не значит, что вы должны сразу рубить сплеча, но пошагово, потихонечку, каждый день приступайте к действиям.

И уже буквально через несколько недель вы заметите, что ваше окружение станет меняться. Оно начнет вести себя немного по-другому и, самое главное, начнет вести себя более выгодно для вас. А вы начнете жить более правильной, более успешной, более насыщенной жизнью.

Закон № 17. Внедрение новых привычек

Из этого закона вы узнаете, как сделать так, чтобы привычки, приносящие бонусы и различные бонусы, незаметно вошли в вашу жизнь. Также вы узнаете, что может мотивировать вас таким образом, что ощущение энергии и радости никогда вас не покинет. Избавьте себя от чувства, что вы похожи на ломовую лошадь! Начните жить прекрасной и удивительной жизнью!

Вся ваша жизнь контролируется ежедневными привычками, теми небольшими действиями, которые вы совершаете ежедневно. Это может быть ваш утренний подъем с постели, ваше состояние и настроение в момент пробуждения, ваш завтрак или, наоборот, утренний отказ от приема пищи. Все это оказывает огромное влияние на ваше здоровье и ежедневное ваше самочувствие.

Одно дело, когда вы начинаете день с чашки кофе и сигареты, и совсем другое дело, когда каждое ваше утро наполнено зарядкой, хорошим настроением и здоровым питанием в виде овсяной каши и стакана сока. Кроме того, завтракая овсянкой, вы наполняете свое тело полезными углеводами, заряжаетесь энергией, ощущением радости и счастья и в хорошем настроении начинаете заниматься делами. И от этого весь день у вас складывается совсем по-другому.

Состояние вашего здоровья напрямую зависит от того, есть ли у вас привычка хотя бы несколько минут в день уделять своему физическому самочувствию. Причем вне зависимости от того, прогулка это, пробежка или поход в тренажерный зал. Всего 25 минут, проведенные на улице, дарят вам один дополнительный день жизни.

Если вы знаете, что, встроив в свою жизнь определенные привычки, вы получите какие-то бонусы, то эти привычки нужно в себя встраивать. Проблема в том, что просто так привычки не встраиваются и с неба не берутся. Они появляются за счет постоянного систематического повторения каких-то действий на протяжении определенного периода времени.

Чтобы встроить в себя привычку, достаточно на протяжении 21 дня заставлять себя выполнять правильные действия. Это самая тяжелая и сложная задача, которую нужно выполнять на сознательном уровне.

У каждого человека есть дурные привычки. Но почему-то немногие люди торопятся отказываться от них. Понимая, что плохие привычки не приводят ни к чему хорошему, люди активно стараются с ними бороться, но в их жизни ничего не происходит. Почему? Потому что у них не хватает внутренней мотивации.

Если вы хотите встроить в себя положительную привычку, которая не станет для вас ежедневной рутиной, то прежде всего подумайте, а что же она вам даст и ради чего вы начнете что-то делать.

Рассмотрим привычку «ежедневное аккуратное раскладывание вещей в шкаф». Если с годами вы привыкли сбрасывать свои вещи в одну кучу или распахиваете их по разным углам без разбора, а потом раз в месяц наводите порядок, то для того, чтобы внедрить в себя данную привычку, вы должны найти причины, по которым вы будете ее выполнять хотя бы 3 раза в неделю.

Причина первая: вещи портятся

Если ваша одежда будет находиться в нормальном состоянии, то она медленнее будет изнашиваться и прослужит вам гораздо дольше.

Причина вторая: вещи приобретают неприятный запах

Если вещи лежат комом, то они начинают приобретать очень странный запах, причем довольно неприятный. А это значит, что одежду придется дополнительный раз нести в

стирку или химчистку, после чего срок ее жизни резко сократится. Это экономическая сторона данного вопроса.

Причина третья: эстетическое восприятие

Если вы будете убирать свою одежду в шкаф своевременно, то у вас ничего не будет валяться по всей комнате, а значит, будет чисто и красиво, и вам не нужно будет тратить время и силы на уборку.

Путем таких логических доводов вы можете научить себя не разбрасывать вещи, а аккуратно их складывать.

Теперь рассмотрим другую полезную привычку – употребление на завтрак овсяной каши без молока и без сахара. Съесть овсяную кашу, сваренную на воде, – непростая задача. И чтобы такой завтрак стал для вас привычным, потребуется приложить немалые усилия. Поэтому, чтобы не насиловать свой организм, найдите причины, которые принесут вам выгоды от принятия такой пищи.

Итак, ежедневное употребление на завтрак овсяной каши:

- сделает вашу кожу очень чистой;
- приведет работу кишечника в норму;
- придаст вам ощущение энергии и свежести;
- экономит время на приготовление завтрака;
- придаст прилив эмоций от получения комплекса полезных выгод.

Для того чтобы овсяная каша, сваренная на воде и без сахара, твердо вошла в ваш утренний рацион, добавьте в нее по вкусу какие-нибудь фрукты, изюм, мед или орехи. Это сделает блюдо не только полезным, но и вкусным, а вы вдобавок получите огромное количество бонусов.

Прежде чем привить в себя ту или иную новую полезную привычку, сначала подумайте, какие бонусы и бенефиты она принесет в вашу жизнь. И тогда ваша давняя мечта с легкостью перейдет в разряд реального.

Помните, что эта привычка не должна быть тяжелой, она должна быть совсем легкой. Вы не должны давать себе обещание: «Вот сейчас я пойду в фитнес-клуб, куплю абонемент и буду ходить туда ежедневно, несмотря ни на что». Так делать не надо. Поэтому внедрение данной привычки нужно облегчить.

Например, дайте себе обещание ежедневно гулять возле дома и постоянно увеличивать количество пройденных шагов. Такое обещание сдержать вполне реально.

И еще один очень важный момент. Хвалите себя во время таких прогулок как можно чаще. Говорите себе, что это отличная привычка. Она наполняет организм дополнительным кислородом и способствует развитию мышц.

Если вы будете хвалить себя каждый день и будете напоминать себе о плюсах новой привычки, то 21 день пройдет для вас незаметно, а новоиспеченный ритуал прочно войдет в вашу жизнь.

Помогите себе сделать свою жизнь прекрасной и удивительной. Хвалите себя за маленькие хорошие дела по отношению к самому себе. И тогда хороших привычек у вас станет намного больше.

Закон № 18. Принятие самых важных жизненных решений

Благодаря этому закону вы узнаете, какие решения могут полностью изменить вашу жизнь. Вы узнаете, случайны ли случайности или они все-таки закономерны. Выберите свою судьбу, окунитесь в драйв и почувствуйте легкость в принятии жизненных решений!

Важные решения сопровождают каждого человека в течение всей жизни.

- Куда пойти учиться?
- Как найти хорошую работу?
- Какой автомобиль лучше купить?
- Как расплатиться с кредитом?
- Как удачно выйти замуж?
- Когда родить ребенка?

Все эти непростые вопросы заставляют людей принимать важные решения, от которых и зависит вся дальнейшая их жизнь.

Рассказ Аллы Фолсом:

«Однажды один мой друг, очень успешный и состоятельный человек в настоящее время, подверг меня растерянности ответом на мой вопрос. Вопрос был следующий:

– *Какое решение, повлекшее за собой полное преобразование твоей жизни, ты считаешь наиважнейшим в твоей судьбе?*

– *Самым важным и переломным шагом в моей жизни, которым я горжусь до сих пор, является простое решение – начать заниматься танцами.*

На тот момент такой ответ стал для меня неожиданным, но когда первая волна удивления схлынула, в моей памяти всплыл тот факт, что этот друг родом из небольшого шахтерского городка, где все друг друга знают, детские увлечения у всех одинаковые, а гендерные роли распределены практически с рождения.

Там, где все мальчишки поголовно занимаются силовыми видами спорта и таскают штангу, вдруг какой-то мальчик-подросток, выросший в этой среде, принимает решение – заниматься танцами. Такое можно представить с трудом. Но на самом деле все произошло случайно.

Мой друг случайно зашел в танцевальную студию. То, что он там увидел, ему очень понравилось, а пробное занятие показало, что талант у него есть.

Спустя 10 лет он стал очень известным танцором, танцевал на лучших площадках мира, работал с известными людьми. И все потому, что в свое время принял такое простое, но при этом очень важное для себя решение – заниматься танцами.

Услышав ответ друга, мне тут же захотелось перебрать в памяти эпизоды своей жизни. И вот какой вывод у меня получился: мое важное решение – это переезд в Америку. Но такое судьбоносное решение – это всего лишь цепочка случайностей.

Сначала я решила дать второе образование своему сыну и приехала вместе с ним в США. В Америке мне так понравилось, что я захотела остаться жить в этой стране. Вот и все, я сделала большой шаг, который был спровоцирован абсолютно случайно».

Дорогой читатель, а какое важное решение, принятое вами, позитивно изменило вашу жизнь? Сколько таких наиважнейших и судьбоносных решений было принято вами? Одно, два или три? Было ли это важное решение принято в ходе серии каких-либо случайностей?

Подумайте, а сколько таких случайностей подвело вас к определенному жизненному решению, которое вы так и не приняли, просто отмахнувшись от него, как от надоевшей мошки. Возможно, что сегодня вы сильно сожалеете об этом, но нужный момент уже упущен.

Принимать важные решения нужно вовремя, всегда обращая внимание на случайности.

Как бы банально ни звучало, но все случайности в жизни не случайны. И свою судьбу каждый человек строит сам. ваша судьба предоставляет вам несколько дорог, несколько шансов для того, чтобы построить счастливую и успешную жизнь.

Когда вы понимаете, что в вашей жизни начинается серия случайностей, которые подводят вас к принятию важного решения, то не пугайтесь. Поймите, что как только вы примете это решение, ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону. Вы начнете получать удовольствие от того, чем вы занимаетесь. И наконец, вы осознаете, что принимать важные решения – это действительно легко.

Безусловно, стремительно изменяющаяся жизнь может потребовать от вас соответствия новым условиям. Возможно, вы должны будете повысить свою рабочую квалификацию или выучить иностранный язык. Но все эти действия будут направлены на улучшение вашей жизни. И вам не нужно будет прикладывать титанические усилия для преодоления трудностей, потому что изменения будут приносить вам удовольствие и удовлетворение.

Не спорьте с судьбой! Жизненно важные решения придут к вам просто и легко в результате череды неслучайных случайностей.

Будьте счастливы, меняйте свою жизнь и принимайте важные решения легко и с улыбкой!

Закон № 19. Получение результатов при минимальных усилиях

Этот закон для тех, кто не желает что-то делать, но хочет получать хорошие результаты. Вы можете не писать важные письма, можете в очередной раз откладывать неприятный разговор с очень вредным клиентом, но при этом вы будете всегда все успевать.

Это закон о том, как, ничего не делая, можно достичь успеха, счастья и благополучия в реальной жизни. Вы все еще не верите в то, что это возможно? Тогда скорее открывайте для себя секрет этого закона и получайте положительные эмоции!

Как часто вы откладываете дела на потом? Как часто вы с трудом заставляете себя выполнять работу, вызывающую негативные эмоции? Как часто вы не хотите общаться с неприятным заказчиком и писать длинные неинтересные письма? И какое оправдание вы себе находите, перекладывая на потом дела, от которых зависит ваша премия, ваш карьерный рост, ваше развитие?

Вы можете бесконечно долго откладывать важные и нужные дела и тем самым отодвигать свой шаг вперед. Но если вы овладеете техникой, которая помогает при минимальных усилиях выполнять максимум намеченных дел, то продолжите свое движение, особо не усердствуя.

Как же работает данная техника?

Предположим, что вам необходимо написать клиенту длинное, не совсем интересное, но крайне важное письмо. Но вы не можете заставить себя это сделать, хотя осознаете, что все сроки на подходе или уже просрочены. От этого письма зависит ваше повышение на работе, но вы все равно его не пишете.

Возможно, вы даже пытались вынудить себя сделать это, но потерпели неудачу. Ведь в вашей голове не было ни одной мысли. Что же вам делать?

Весь секрет заключается в том, что если какое-либо дело не двигается с мертвой точки, то просто нужно прекратить его двигать. Скорее всего, вы сейчас крайне удивлены, но факт остается фактом. вам просто нужно не выполнять действие с физической точки зрения. В конкретном случае вам не надо садиться за компьютер и писать письмо.

Вместо этого вам необходимо сесть и представить, как вы это делаете. Для этого не обязательно выделять специальное время. Вы можете об этом подумать во время своего передвижения в метро или в то время, пока ваш автомобиль томится в пробке.

Вам нужно очень четко и пошагово представить, как вы пишете письмо, какой шрифт вы выбираете, какие слова, тезисы, цитаты или ссылки используете. Пропишите в своем воображении все письмо от начала и до конца, поставьте подпись, сохраните и отправьте адресату.

На следующий день вам необходимо снова повторить это же действие, по-прежнему не прилагая физических усилий. Вы должны мысленно написать то же письмо теми же словами еще раз. Возможно, вам захочется немного подкорректировать текст, ведь у вас было время на его обдумывание. Ничего страшного, вы вполне можете это сделать.

На третий день вам опять нужно мысленно написать это же письмо. Но, как правило, обычно до третьего дня дотягивают немногие. Когда вы начнете в очередной раз мысленно продумывать работу, ваше тело само пойдет к компьютеру, само начнет писать это письмо и само его отправит.

Вы можете себе позволить даже поспорить со своим телом, можете посопротивляться его действиям. Естественно, только ради того, чтобы проверить данную технику. Но ваше подсознание знает лучше вас, что и как надо сделать. В итоге работа будет выполнена.

Заметьте, вам не придется принуждать себя физически писать письмо, вы даже можете вполне натурально сопротивляться этому действию. Но ваше тело само решит все за вас. А телом управляет мозг, которому подвластно и ваше подсознание.

Вот и весь секрет, простой, но в то же время очень действенный, который объясняет, как выполнять все дела, при этом ничего не делая.

Закон № 20. Быстрое зафиналивание дел

Этот закон раскроет вам секрет, который позволяет любому человеку успевать делать больше намеченного. Вы узнаете, где можно брать время, которого постоянно не хватает. Вы научитесь распределять дела таким образом, что самые главные выгоды всегда будут оставаться с вами.

Безусловно, любой человек в своей жизни сталкивается с проблемой нехватки времени. Как бы он ни старался, что бы он ни делал, но количество часов в сутках остается неизменным.

Находясь в постоянном поиске свободного времени, перебегая от одной задачи к другой, пытаясь решить все проблемы одновременно, большинство людей не могут закончить ни одно начатое дело, и все «хвосты» недоделанных дел тянутся за ними, увеличивая нервное перевозбуждение.

Для решения данной проблемы в первую очередь нужно научиться разделять свои дела на важные и второстепенные. Не думайте, что это сложная задача. На самом деле расставлять приоритеты просто.

К примеру, вы хотите продать определенный продукт конкретному человеку. Но перед этим вы обязаны подумать:

А для чего вообще данная вещь нужна моему потенциальному покупателю? Какую пользу и выгоду он сможет из нее извлечь?

Если вы найдете ответы на эти вопросы, значит, вы найдете и человека, которому сможете честно продать свой продукт. Ведь покупатель будет в нем действительно нуждаться.

Такие же вопросы вам следует задавать и себе в тот момент, когда вы хотите разделить свои дела по степени важности. Например:

Какую выгоду я смогу получить, употребляя за завтраком овсяную кашу?

Наверняка вы знаете, что каша из овсяных хлопьев, сваренная на воде без добавления сахара, – это очень специфическое по вкусу блюдо. Но регулярное употребление этой каши помогает вам поддерживать в тонусе собственный организм.

Проще говоря, завтрак, состоящий из овсяной каши и фруктов, и время, потраченное на его приготовление, – это важное дело. А вот поход в заведение быстрого питания, в котором продают вкусный, но далеко не полезный фаст-фуд – дело не важное. И вы его можете отложить.

Разделив все свои дела по важности, вы удивитесь, что действительно нужных и важных дел у вас окажется не больше четырех.

Вот эти приоритетные дела вам и нужно внести в свой еженедельный график. При этом вам стоит помнить, что на одну конкретную задачу не нужно выделять лимитированный отрезок времени. Потому что если по каким-либо причинам вы вовремя не сможете зафиналить одно дело и не приступите к выполнению другого дела, то ваш график будет нарушен, и вы начнете паниковать.

Ваше беспокойное поведение обязательно отразится на скорости выполнения задач, и вы начнете опаздывать все больше и больше. Поэтому не ставьте конкретные временные границы, будьте более лояльны к себе.

Более того, никогда не надо составлять длительные планы, затрагивающие большой промежуток времени. Каждый раз, когда вы будете заглядывать в свой еженедельник, вы будете испытывать внутреннее давление, будете постоянно бояться не закончить свои дела вовремя.

Вам не стоит приниматься за работу, если вы не чувствуете в себе желания выполнить ее до конца. вам нужно навсегда исключить из своего словарного запаса фразы «надо» и «необходимо».

Ведь как только вы ощутите внутренний подъем, вдохновение, жажду деятельности, вы сможете завершить все свои дела гораздо быстрее и качественнее, нежели вы сделали бы это по принуждению.

Например, вы решили написать книгу. В день вы обязаны придумывать не меньше трех страниц. Но вдруг в вашей жизни наступил творческий кризис, во время которого вы не можете себя заставить написать хоть строчку. У вас создается ощущение, что ваша муза вас покинула.

Несмотря на это, вы все равно принуждаете себя садиться за письменный стол и работать. Скорее всего, вам придется переписывать эти вымученные страницы, потому что они абсолютно не подходят под вашу литературную задумку.

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.