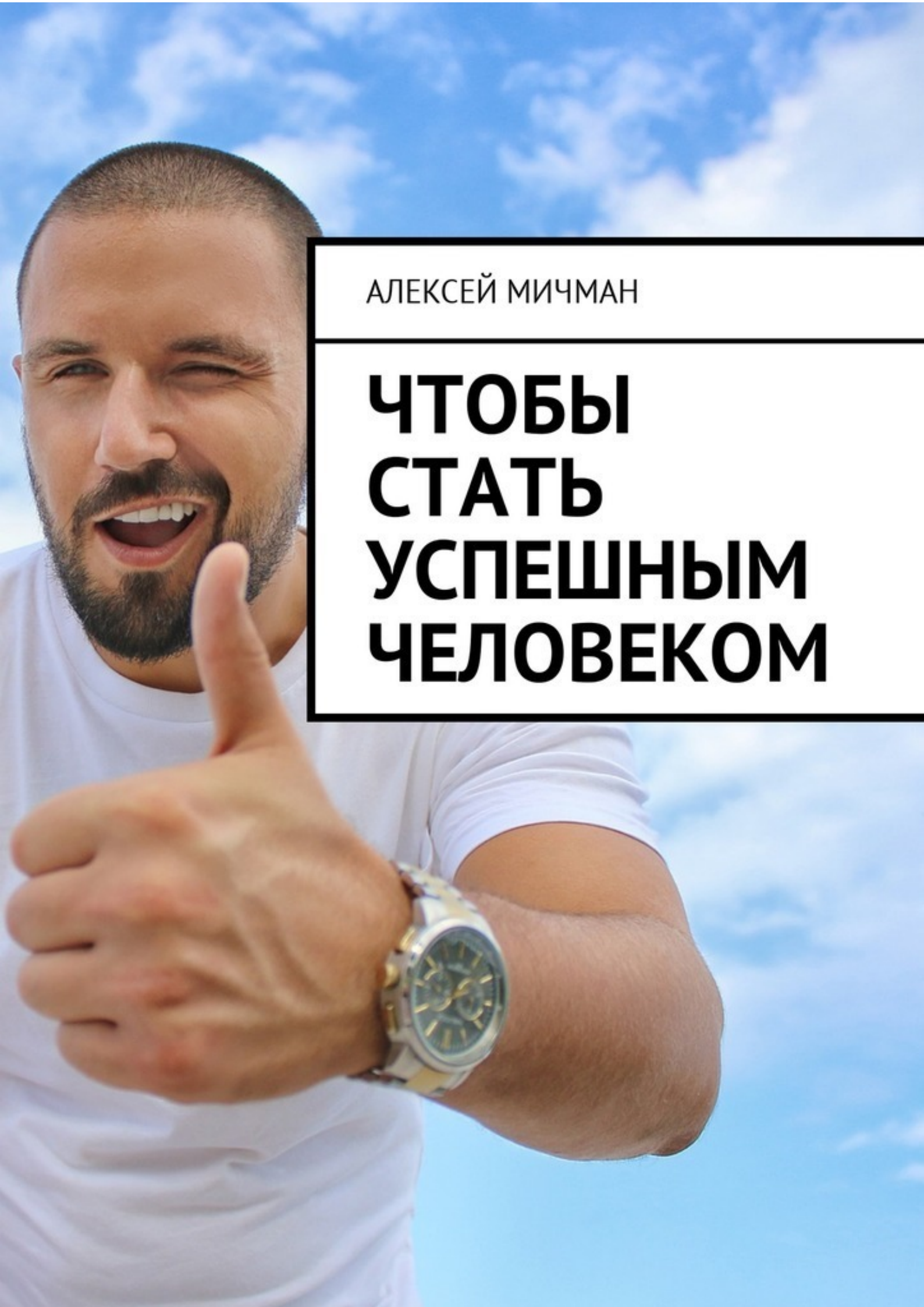

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

ЧТОБЫ СТАТЬ УСПЕШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Алексей Мичман

Чтобы стать успешным человеком

«Издательские решения»

Мичман А.

Чтобы стать успешным человеком / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903163-1

Чтобы стать успешным, нужно совсем чуть-чуть поработать над собой. В этой книге собраны пять работ автора помогающие навести порядок в жизни, приоритетах, времени и целях:1) Как расставить жизненные приоритеты;2) Как разумно спланировать свой день;3) Как найти мечту и превратить ее в цель?;4) Как научиться мыслить позитивно?;5) Как стать успешным и познать смысл жизни?

ISBN 978-5-44-903163-1

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Как расставить жизненные приоритеты 7
Основными сферами жизни человека являются следующие элементы 8
Как разумно спланировать свой день 10
«Разделяй и влавствуй!» 11
«Метод швейцарского сыра» 12
В зазеркалье 13
Не без хитростей 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Чтобы стать успешным человеком

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3163-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Чтобы стать успешным, нужно совсем чуть-чуть поработать над собой. В этой книге собраны пять работ автора помогающие навести порядок в жизни, приоритетах, времени и целях:

1) Как расставить жизненные приоритеты;
2) Как разумно спланировать свой день;
3) Как найти мечту и превратить ее в цель?;
4) Как научиться мыслить позитивно?;
5) Как стать успешным и познать смысл жизни?

Как расставить жизненные приоритеты

Жизненные приоритеты – это не что иное, как универсальное осознание важности главных аспектов нашей с вами жизни. Жизненные приоритеты, не смотря на свою универсальность, для каждого человека в отдельности олицетворяют нечто индивидуальное, а в некоторой степени уникальное.

Основным критерием движения сферы по шкале важности с первой на последнюю позицию или обратно является важность ее в данный момент времени, осознанность того, без чего невозможно или значительно труднее будет двигаться дальше.

Основными сферами жизни человека являются следующие элементы

1. Семья и дети, родственники, личные взаимоотношения.

2. Работа, профессиональные взаимоотношения, коллеги, профессиональная деятельность, карьерный рост.

3. Учеба, саморазвитие, самосовершенствование, профессиональное образование, обретение профессии, поиск себя.

4. Здоровый образ жизни, спорт, здоровое питание, профилактика болезней и их лечение.

5. Хобби и непрофессиональные интересы, увлечения, путешествие, творчество.

6. Друзья, дружеские взаимоотношения, знакомые, единомышленники.

7. Общество, общественное признание, общественные интересы.

Все вышеперечисленные сферы проявляются в нашей жизни, но занимают в ней совершенно разное место, обладают различными приоритетами. Влияние же на расстановку приоритетов оказывают различные факторы.

На первом месте стоят проблемы в любой сфере деятельности, будь то работа, семья, отношения с друзьями или, наконец, драгоценное здоровье. Согласитесь же, что при возникновении какой бы то ни было проблемы, наша направленность в точку возникновения активируется с большей силой и интенсивностью. Любой проблемный участок всегда стоит на первом месте, когда существует какая-то проблема ни о чем невозможно думать, пока возникшая проблема не разрешится или к существованию, которой мы можем привыкнуть с возрастом или с течением времени или пока ее не захлестнет собой какое-то значимое событие в жизни рождение ребенка, смерть любимого человека, безусловно, повлияют на расстановку приоритетов.

Поэтому на второе место по влиянию на определение приоритетов, конечно же, выходят значимые события жизни. События, которые переполнят наше сознание в момент возникновения и отодвинут на второй план все остальное, а в некоторых случаях заставят пересмотреть всё с самого начала, за счет смены взглядов и отношения к происходящему.

На третьем немаловажном и почетном месте находится такой фактор как возраст человека. Если у молодого человека на первом месте будет хобби, учеба или работа, а здоровье в силу непонимания его значимости окажется, чуть ли на самом последнем месте, то у пожилого, опытного человека же будет все в точности до наоборот на первом месте окажется здоровье, семья и какие-то важные события (рождение внуков, например), а карьера же откатится далеко на последнее место.

Как можно увидеть из уже выше сказанного – все сферы нашей жизни представляют собой, некий сгусток подвижной и я бы сказал даже динамической, постоянно меняющейся субстанции. Это некая система, в которой происходят события, постоянно изменяющие все вокруг и внутри нас, изменяющей степень важности каждой сферы взятой в отдельности или вместе для каждого конкретного человека при различных обстоятельствах и на разных этапах жизни и уровнях развития. Изменения же эти носят далеко не глубокий характер, а зачастую являются поверхностным и временным явлением.

Очень важным искусством для каждого человека является правильное определение, этих самых жизненных приоритетов, в правильной их расстановки. Ведь если все сделать неправильно, то это обязательно скажется негативно на самой жизни, на ее качестве.

Многие люди не задумываются над этим, потому, что все и так складывается настолько удачно, что необходимость в этом просто отпадает. И это по глубине своей сути очень хорошо – это счастливые люди и дай бог, чтобы дальше все происходило в том же русле.

Но ведь большая часть людей не осознает, что же она творит, и даже не знает, как правильно расставить жизненные приоритеты, не может определить, что же для них является главным, а что нет. И от этого они несчастны, испытывают постоянный стресс и дискомфорт, чувствуют неудовлетворенность достигнутого результата, впадат в депрессию.

Чтобы этого избежать, надо проанализировать свою жизнь. О нет, не пугайтесь всю необязательно, а достаточно что-то значимое вспомнить из прошедших дней, недель, а лучше месяцев и последовательно записать негативное событие в колонку не приоритетное, позитивное событие в колонку приоритетное. Чем больше у вас получится список, то тем более точным и соответственно более точным будет результат. Из полученного результата вы всегда сможете выделить приоритетные сферы жизни. Список можно и даже можно продолжать дальше – просто записывая результаты текущих событий и тем самым основываясь на вновь полученных результатах продолжать корректировать список приоритетов и в дальнейшем. Это непрерывный процесс не надо прерывать никогда, да и когда начнете получать положительный результат, просто сами не захотите прерывать. Тем более это совершенно не трудно делать, всего-то уделять минут по пять – десять в день, не более.

Как разумно спланировать свой день

Каждый день дел невпроворот, и они вместо того, чтобы решаться, все накапливаются и накапливаются? Нервы на исходе от такого объема нерешенных задач? Очевидно одно – вам пора пройти небольшой курс-практикум по тайм-менеджменту и научиться планировать свой день правильно.

«Разделяй и властвуй!»

Даже в неисправимом трудоголике сидит ярый лентяй, который рано или поздно все равно возьмет свое. Спросите, как же его обмануть, не допустить к власти? Достаточно просто! Нужно всего лишь одну поставленную задачу разделить на маленькие задачки.

Перед одним менеджером крупной компании стоял непростой вопрос, касающийся налоговой инспекции. Бедолага все тянул кота за хвост, откладывал, находил себе оправдания, но, в конце концов, понял, что с этим что-то нужно делать. И тогда он решил прибегнуть к тайм-менеджменту. Декомпозировал поставленную задачу до абсурда тем, что разложил ее на крошечные операции: 1. Приобрести конверт; 2. Найти адрес налоговой в справочнике; 3. Подписать конверт и так далее. Затем он составил список, по которому каждый день выполнял пять мини-задач и затем с легким сердцем вычеркивал их, тем самым сокращая свой список. Через пару дней такое тяжелое и большое дело, словно снежный ком, стало таять. Вопрос был решен благополучно и удачно, причем в короткий срок. Вот и выходит, что дробя проблему на маленькие кусочки, мы тем самым приближаемся ее к долгожданному решению.

«Метод швейцарского сыра»

В тайм-менеджменте есть прекрасный метод решения поставленных задач в срок и без лишнего стресса. Называется он «метод швейцарского сыра». Данный способ предусматривает партизанскую тактику достижения намеченных целей: истреблять «врага» из поставленной большой задачи потихоньку, маленькими кусочками, по мере поступления проблем, проделывая в деле крошечные дырочки со всех сторон. И как только большое дело будет подточено, остается лишь добить его одним легким ударом. Этот метод хорош особенно для тех, кому свойственно стремительно переключать свое внимание с одной задачи на другую, для тех, кому в тягость выполнять поставленные цели в логической последовательности. Такое хаотичное «отламывание кусочков» может быть более эффективным и комфортным для них, нежели четкая последовательность выполнения.

В зазеркалье

Кстати, дробить можно не только поставленную задачу или проблему, но и ее исполнителя. Для этого нужно разделить себя на «сегодняшнего», «завтрашнего» и «вчерашнего». И тогда логическая цепочка ваших «Я» будет следующей: «Ай да нехороший „я вчерашний“, составил столько планов… Но ничего, „сегодняшний я“ это понимает и скрепя сердце, конечно, сделает, а потом отыграется на „завтрашнем я“, причем по полной программе».

Алан Лакейн, специалист по тайм-менеджменту, советует выступать в качестве консультанта по отношению к самому себе. Необходимо написать рекомендации по осуществлению поставленных задач, словно вас попросили об этом. С помощью такого метода дела будут решаться намного быстрее и эффективнее, нежели заставлять себя насильно работать над неприятным делом.

Не без хитростей

Как известно, на поле боя не обходятся и без хитростей. Так, один менеджер придумал весьма интересный способ, который называл – «Обмани себя». В своем списке намеченных дел он создал отдельный раздел, отведенный только под большие задачи. В течение дня таких задач накапливалось 5—7. В первую очередь он брался за осуществление не очень сложных, как того рекомендует классический тайм-менеджмент. Спустя время он заметил, что в его списке проставлены уже 3 галочки из 5. После такого результата возникает желание завершить начатое. Ничего не остается, как просто «добить» оставшиеся крупные задачи и с легким сердцем завершить начатое.

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.