



ВСЕ УСПЕВАТЬ!

**ТАЙМ-
МЕНЕДЖМЕНТ
НОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ
ЗА 30 ДНЕЙ**

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ



Время действовать!

Ицхак Пинтосевич

ХОЧУ... все успевать!
Тайм-менеджмент нового
поколения за 30 дней

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.9
ББК 88.52

Пинтосевич И.

ХОЧУ... все успевать! Тайм-менеджмент нового поколения за 30 дней / И. Пинтосевич — «Эксмо», 2013 — (Время действовать!)

Ицхак Пинтосевич – тренер успеха № 1 на русскоязычном пространстве, занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности. В этой книге-тренинге он делится разработанной им уникальной системой тайм-менеджмента, благодаря которой вы сможете эффективно управлять своим временем и жизнью, повысить продуктивность в десятки раз, реализовать свой потенциал, зарабатывать больше и в итоге жить в гармонии с собой. Книгу тренинг дополняет дневник-планировщик «Полный контроль». Книга также издавалась под названием «Полный контроль! Тайм-менеджмент нового поколения за 30 дней».

УДК 159.9
ББК 88.52

© Пинтосевич И., 2013
© Эксмо, 2013

Содержание

Об авторе	6
Образование	7
От автора	8
Благодарность	12
Для кого эта книга?	13
Введение	14
Что значит «Много замыслов в сердце человека»?	17
4 главных этапа системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»	18
Как действовать по книге-тренингу	20
Правила книги-тренинга	21
Описание системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»	23
Отвлекающие факторы = неупорядоченные задачи	26
Контроль и планирование	27
Обработка информации	29
ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ – 7 шагов к просветлению и эффективности	30
Шаг 1 – определи цели	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Ицхак Пинтосевич
ХОЧУ... все успевать! Тайм-
менеджмент нового поколения за 30 дней

© Пинтосевич И., текст, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Об авторе



Ицхак Пинтосевич – автор книг и уникальных тренинговых программ по самосовершенствованию, НЛП-тренер, занимает 2-е место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, тренер успеха № 1 на русскоязычном пространстве. В прошлом профессиональный спортсмен. Бронзовый призер чемпионата мира по легкой атлетике. Бизнесмен, который в 26 лет управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов. В 27 лет отправился в духовное путешествие и после странствий по миру поселился в Иерусалиме. Более десяти лет изучает все существующие системы прикладной психологии, более пяти – Тору и Каббалу. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди его клиентов самые успешные компании мира – такие как Procter & Gamble, Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, Mary Kay, «Приват Банк», а также политики, бизнесмены, олимпийские чемпионы и «звезды» шоу-бизнеса. Системы развития Ицхака «Действуй! Живи! Влияй! Богатей!» практикуют более 100 тысяч человек во всем мире.

Образование

- Киевский государственный институт физической культуры. Тренер по легкой атлетике.
- Педагогический институт (Иерусалим) – преподаватель иудаизма.
- Международный эриксоновский университет (Ванкувер – Канада) – бизнес-тренер, ассоциированный тренер NLP.
- Карнеги-Институт (США), программы: Ораторское мастерство, Переговоры, Презентация, Искусство коммуникации.
- Мастер спорта СССР международного класса.
- 2005 год – курс обучения по программам личностного роста LandMark Education (USA).
- 2006 год – Институт гипноза и психотерапии – «Клинический гипноз» Патрик Нуайе (Швейцария).
- 2008 год – Энтони Роббинс «UPW».
- 2009 год – Академия менеджмента Ицхака Адизеса «Мастерство изменений».

От автора

«Много замыслов в сердце человека – а замысел Б-га исполняется».
Притчи царя Соломона

«Ты, главное, делай все правильно и с хорошей целью, и результаты будут».
Ицхак

У меня уже сложилась традиция: начинать писать новую книгу 31 декабря. Второй год подряд я делаю это. В прошлом году так была написана книга-тренинг «Ставь Цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год». В течение 2012 года я написал еще две книги. «Создавай! Хорошие привычки за 30 дней» и «Влияй! 7 заповедей лидера». В 2013 году в плане издание 10 книг. Большая их часть уже написана.

Этот год стал таким продуктивным именно благодаря системе «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ». Все остальное я делал как обычно. Просто наконец-то 20 % важных усилий, которые давали 80 % результатов, удалось удвоить – теперь я получаю в 2 раза больше результатов! А может, Б-г услышал мои молитвы? Думаю, и то и другое.

Как мне это удалось? В начале каждой новой книги я пишу свою биографию в разрезе темы, которой посвящена книга. Мою биографию можно прочитать в первой и самой важной книге-тренинге «Действуй! 10 заповедей успеха». Именно в ней я открыл ту систему, которая из полного неудачника сделала из меня успешного человека. Остальные книги посвящены деталям, которые пришлось шлифовать позднее. А «Действуй! 10 заповедей успеха» – фундамент, на котором я построил свою жизнь. «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ» – управление жизнью и временем – моя девятая книга.

Все приходит в нашу жизнь именно тогда, когда это необходимо. Обычно что-то хорошее приходит как награда за труд – или как следствие страдания.

АНЕКДОТ:

Пессимисты – это те, что когда-то финансировали идеи оптимистов.

Каждый из нас относится к какому-либо типу личности. По соционике, существует 16 типов (тест можно пройти на сайте www.pintosevich.com в разделе «Методика»). Есть четыре типа руководителя, по Ицхаку Адизесу (один из моих учителей).

По соционике, я – Гексли. По Адизесу – Предприниматель. Это значит, что я устремлен в будущее. Живу в мечтах и идеях. Реальность мало значит для меня. Ведь реальность – это следствие. А мечты и идеи – причина. Все, что сегодня мы получили в виде реальности, когда-то было мечтами неких людей.

Если беспорядок на столе означает беспорядок в голове, то что же тогда означает пустой стол?

Альберт Эйнштейн

С одной стороны, это прекрасно. У меня миллион идей. Я вижу развитие любой ситуации. Со мной советуются политики и бизнесмены. С другой стороны, я не мог точно рассчитать время. Брался за множество дел, которые не успевал сделать.

В общем, все, что ты слышал про «рассеянного с улицы Бассейной» или про «странных парней», можно отнести ко мне. Что утешало? Что многие гении были еще более странными, рассеянными, неорганизованными... и им это не мешало быть гениями.

Да, мы – мастера находить себе оправдания и отговорки... Беспорядок и хаос можно назвать «творческим беспорядком» – и сразу становится легче. Только внутри есть ощущение правды. А правда говорит, что порядок лучше, чем хаос.

В общем, в какой-то момент я понял, что больше так не могу. Это произошло три года назад. Все это время я искал способы стать организованным. Давал себе обещания. На тренинге Тони Роббинса делал все упражнения с одной целью – стать организованным. Мотивация была просто сумасшедшая: я решительно и бесповоротно решил стать организованным! И не стал... Хотя с тех пор постоянно хочу достигнуть этого. Путь занял около пяти лет.

**Раньше я думала, что я постоянно опаздываю. А потом поняла:
я в порядке, просто остальные куда-то спешат.**

Мэрилин Монро

В какой-то момент я подумал, что уже никогда не смогу стать организованным человеком. Страшно завидовал своим организованным друзьям. Моя жена – Дева по гороскопу. И я стараюсь брать на работу Дев с красными дипломами: это гарантирует порядок и гиперответственность. Восхищаюсь людьми, у которых порядок, но сам я не такой. Но знаю: если о чем-то мечтаешь и действуешь, результаты будут обязательно! Возможно, не сразу. Но вода камень точит.

Я присматривался к своим организованным друзьям и знакомым. К тем, которые за год вперед заказывают себе гостиницу на следующие новогодние праздники. К тем, у которых никогда нет спешки и все организовано. Самое удивительное, что один из моих друзей родился со мной практически в один день. Телец по гороскопу. Так он – самый организованный человек, которого я знаю.

Он планирует свой отдых и образование. Благодаря своей организованности, он стал миллионером. У него был друг – такой же мечтатель, как я. А он был при нем организующим элементом. Управлял 40 компаниями своего друга. В каждой имел свой процент. Одна из компаний вдруг «выстрелила» – и оба они стали миллионерами! Это – идеальный тандем. Но я никак не мог найти своего «организатора». Любого «организатора», который старался меня вставить в «систему» и заставить делать все по графику, я просто «выживал» из своей компании.

В конце концов, я разочаровался в идее классического тайм-менеджмента. Его придумали организованные люди для организованных людей.

Есть люди, которых невозможно загипнотизировать. Наверное, есть и те, которых невозможно организовать. Это был мой промежуточный вывод. Но я не сдавался. Я вообще никогда не сдаюсь! Это – одно из моих главных ведущих убеждений. Вода камень точит. Главное – не останавливаться.

«Генри Форд был очень строптивой личностью. Неудачи не останавливали его, а только убеждали поднажать. Поразительно в нем было то, что он не останавливался ни с пятой, ни со сто пятой неудачи. Если уж он решил чего-то добиться, то предпринимал столько попыток, сколько было нужно, чтобы получить положительный результат».

Из биографии Генри Форда

Промежуточным решением, которое сильно добавило мне организованности, было создание планировщика без времени. «Дневник-планировщик на 49 дней «Создай Успех!» В нем я вообще предлагал не волноваться о времени. Перестроить свое мышление и поставить все в зависимость от достижения целей. Ведь главное – достичь результата. А вовремя или нет, по сути, не так уж и важно. Кстати, все мои проекты были с погрешностью во времени в несколько лет. Например, я задумал написать первую книгу в 2006 году. Написал только в 2008-м. И так во всем.

Этот мой способ дал хорошие результаты. Действительно, на первом этапе главное – достигать цели. Я написал 8 книг. Создал 6 уникальных обучающих программ. Открыл собственное издательство и «Агентство АйПИО» по продвижению экспертов и авторов. И вышел на уровень, когда «Дневник-планировщик на 49 дней» перестал работать. В нем просто уже не хватает места для всех дел, которые я должен сделать завтра.



Продуктивность и эффективность возрастут в разы.

Для каждого уровня развития существуют «инструменты» и навыки, которые обеспечивают эффективность на этом уровне. Для следующего уровня их уже не хватает.

Маленький мальчик прекрасно катается на трехколесном велосипеде. Но в 6 лет уже нужен новый. И в 12 лет велосипед надо менять. В 16 подросток уже смотрит в сторону машин. В 25 ему прекрасно подойдет двухместное купе-кабриолет. Но в 45 – он уже отец пятерых детей – и нужен микроавтобус.

Так во всем. Слава Б-гу, я это знал. И когда перестал спать, потому что голова была перегружена мыслями о том, что надо делать завтра, я понял: надо срочно искать «инструмент» для управления временем, жизнью, делами. Иначе эта рутина и суета просто сожрут лучшие годы жизни!

Я начал создавать систему тайм-менеджмента, управления жизнью и временем. Естественно, я молился Б-гу и просил помочь. И то, что ты держишь в руках или читаешь с экрана монитора, – «замысел Б-га, который исполняется». Это – реализация моей мечты и молитв.

Сейчас я спокоен и уравновешен, как Будда. Все успеваю и никого не подвожу. Все планирую заранее, и вследствие этого продуктивность выросла в десятки раз.

Я назвал эту систему «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™. ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ и ясность. Все это появится в твоей жизни. Голова будет свободна для радости жизни и для творчества.

Продуктивность и эффективность возрастут в разы. Как следствие, вырастут заработки и удовольствие от жизни.

Ты будешь уделять время только делам, которые действительно важны для тебя.

Система «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™ – одна из четырех основ богатства. Приглашаю тебя ознакомиться с четырьмя основами богатства и главным секретом. Это четырехнедельная онлайн-программа. Информацию о ней найдешь на сайте pintosevich.com Тогда ты точно станешь свободным человеком, который полностью контролирует свою жизнь.

В общем, не будем терять время. Это – самый ценный ресурс, который у нас есть. Срочно приступаем к освоению системы управления жизнью и временем «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™.

Это принесет в твою жизнь – жизнь!

С Помощью Б-га.

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

Благодарность

Я благодарен Б-гу за то, что в каждый момент моей жизни Он дает мне возможности для развития и духовного роста. Моя душа растет и развивается.

Я благодарен моим родителям за прекрасный «компьютер» (мое тело и мозг), который они создали. И благодарен учителям, которые дали моему мозгу и интеллекту лучшие в мире программы.

Я благодарен моей жене и детям, которые помогают мне во всем, часто в ущерб своим собственным желаниям.

Я благодарен всем, кто помогает мне создавать обучающие программы, которые улучшают жизнь людей.

Весь коллектив IPSystems и «Агентство АйПИО», а также художников, редакторов и дизайнеров. Мои издатели ЭКСМО – просто ангелы! Спасибо вам!

И я благодарю тебя, мой читатель, за то, что начинаешь действовать. Главное – не останавливайся!

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

Для кого эта книга?

Ее точно надо читать, если ты перегружен работой. Постоянно чего-то не успеваешь. Спишь плохо и с каждым днем чувствуешь себя все хуже. Хотя делаешь все больше. Эта книга-тренинг поможет делать меньше – и получать бóльшие результаты.

Когда я создал для себя систему ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ, мои доходы возросли в 4 раза. И я впервые стал ездить отдыхать!

Обычно чем больше делаешь, тем больше наваливается.

Ты все время чем-то занимаешься – а результаты не радуют. Меньше занимаешься – и вновь не удовлетворен.

После прочтения этой книги будешь заниматься только тем, что действительно необходимо. И радоваться результатам. Это и есть ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Я очень люблю свою первую книгу «Действуй! 10 заповедей успеха». Тысячи читателей присылают благодарственные письма. Эта книга-тренинг принесет еще бóльшую пользу. Книга «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ. Тайм-менеджмент нового поколения за 30 дней» нужна всем: она даст возможность увеличить свою эффективность, достичь отличных результатов – и при этом избавит от внутреннего стресса.

Я буду твоим личным тренером и приложу все силы, чтобы ты достиг полного контроля и построил эффективную, гармоничную и счастливую жизнь!

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

Введение

«Неудач не существует – есть только опыт».

Ицхак

«Цель жизни – жизнь с целью».

Робин Шарма

«Все, что Б-г делает, – все к лучшему».

Тора

Эта книга-тренинг уникальна: она поможет раз и навсегда решить один из главных жизненных вопросов. Как всем управлять?

Книга поможет тебе увеличить результативность в десятки раз.

ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ над своей жизнью – что может быть лучше?

Система очень проста.

Но то, что в нее входит, необходимо выполнять неукоснительно. Только так она работает.

Когда начнешь использовать два главных процесса (обработка входящей информации и планирование действий), наступит новая эра твоего бытия. Разница между жизнью с системой «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ» и без нее – как между жизнью с компьютером и без него.

Помнишь себя без мобильного телефона? Без компьютера? В 5 лет и сегодня? Как говорится, почувствуйте разницу. Жизнь с системой «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ» – это прорыв в твоём развитии.



Полный контроль над своей жизнью – что может быть лучше?

Эта книга-тренинг – часть моей главной Миссии: создать универсальную систему развития. Самую простую и действенную. Она называется «Система +Плюс»™. Эта универсальная система улучшает 5 основных сфер жизни. Она включает книги-тренинги и обучающие программы (тренинги): в формате живого общения или в системе онлайн.

ДЕЙСТВУЙ! – общее развитие личности. Книга-тренинг «Действуй! 10 заповедей успеха». Мой личный блог «Действуй!» на сайте pintosevich.com

ЖИВИ! – физическое развитие. Книга-тренинг «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья».

ВЛИЯЙ! – коммуникация, лидерство. Книга-тренинг «Влияй! 7 заповедей лидера».

БОГАТЕЙ! – создание богатства. Книга-тренинг «Богатей! 4 основы и главный секрет» и книга-тренинг «Богатей! 7 путей к деньгам и славе». Блог «Богатей!» с лучшими статьями на тему богатства и бизнеса.

ЛЮБИ! – отношения, семья, воспитание детей. Блог с материалами по теме – на сайте pintosevich.com

Система подготовки индивидуальных консультантов «Новый Код Коучинга»™.

Я готовлю сертифицированных специалистов, которые помогают развиваться и достигать целей во всех этих сферах. Подготовка тренеров, которые могут обучать по моей системе, происходит на занятиях «Тренинг Бизнес-Тренеров», которые проводятся дважды в году.

Много замыслов в сердце человека. А замысел Б-га – исполняется.

Псалмы

Книга-тренинг «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ. Тайм-менеджмент нового поколения за 30 дней» – моя авторская система управления жизнью и временем. Она включает в себя тайм-менеджмент, самоменеджмент, дисциплину и «инструменты» для максимального повышения КПД (меньше усилий – больше результатов).

В итоге ты становишься более эффективным, начинаешь больше зарабатывать и достигать своих целей. Главное, что отличает эту систему: здесь уделяется пристальное внимание сохранению гармонии. Если ты согласишься на успешных людей практически в любых сферах, то заметишь, что у них обязательно есть «пробой». Что я имею в виду? Ради успеха в одной из сфер они недоработали в нескольких других. Например, multimillioner может быть большим человеком. Или у него нет семьи. И что точно «хромает» у большинства успешных людей – это воспитание детей. С этим я и мои Коучи Нового Кода сталкиваемся постоянно. Два главных запроса успешных людей:

1. Как перейти на следующий уровень успешности.
2. Что делать с детьми, которые не оправдывают ожиданий успешного родителя.

Система «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ» создана, чтобы управлять жизнью в целом. И еженедельный контроль, и планирование направлены на сохранение гармонии во всех важных для тебя сферах жизни.

Как и остальные мои системы, я ее делал для себя. Причиной ее создания был полнейший кризис в этой сфере: он давал мне мотивацию к поиску средств борьбы с собственной неорганизованностью. Предварительно я изучил лучшие системы тайм-менеджмента в мире. Все они не работали для меня, поскольку слишком сложны. Я люблю простые и понятные вещи, которыми легко пользоваться. Именно поэтому я создал свою систему. И утверждаю, что она – самая простая и эффективная.

Эта система делает тебя более результативным. Намного более. Хотя ты наверняка уже знаешь мое главное убеждение. Его сформулировал Царь Давид в Псалмах:

Все, что Б-г делает, – все к лучшему.

Тора

Множество раз я писал эти строки, а произносил тысячи раз. Например, на сегодня жена запланировала поездку для друзей младшего сына на «самоходке». Это такой военный минитанк. У него день рождения, и она решила, что прекрасным подарком станет поездка десяти детей на военной самоходке. Дело было в Киеве. Назначили выезд на 17–00. А в 16–30 водитель позвонил и сказал, что не приедет. Такое бывает. Она расстроилась, а я обрадовался. Почему? «Много замыслов в сердце человека, а замысел Б-га – он исполняется».

И «Все, что Б-г делает, – все к лучшему». Тора.

Мы делаем все, что зависит от нас, а результаты – это производное от наших действий и великого замысла Б-га.

У тебя другая версия? Может быть. Но моя версия позволяет ни секунды не тратить на переживания. Принимай то, что происходит. Ставь новые цели – и действуй!

Что значит «Много замыслов в сердце человека»?

«В сердце человека», на языке мудрецов, значило «в подсознании». Множество мыслей крутится в подсознании. Человек порой не осознает их. Но однажды решает что-то делать из многообразия возможностей и выборов. И делает, и доводит до конца. Так одна из мыслей становится реальностью. Вся реальность существует только в решении Б-га, который дает всему энергию и жизнь. Поэтому из множества мыслей человека реальностью становится только то, чему Б-г дает возможность существовать.

Эта фраза написана внизу на каждой правой странице. Пока ты дочитаешь книгу, ты ее запомнишь. И перестанешь лишний раз волноваться о результатах. Их контролирует Б-г. Он не ошибается. Так что за результаты не волнуйся. Будущее под контролем Создателя. Сосредоточь свое внимание и усилия здесь и сейчас. Предпринимай максимум полезных действий, а результаты будут. Не нравятся результаты? Это опыт. Делай выводы, учись совершать более правильные действия. Делай их лучше и быстрее – и получай новые результаты.

И если тебе в момент получения результата кажется, что это не лучший вариант, вспомни слова Стива Джобса, когда его выгнали из Apple: *«Точки твоей жизни когда-нибудь соединятся, и из будущего тебе станет понятно, для чего было то или иное событие в твоей жизни. А пока ты должен верить, что «точки» соединятся во что-то очень хорошее. Для этого тебе надо положиться на судьбу или на Б-га».*

АНЕКДОТ:

Жена мужу:

– Ты опять лежишь на диване...

– Зато ты знаешь, где всегда меня можно найти.

А я предлагаю, пока читаешь эту книгу, смотреть чаще на нижнее поле, где написано одно из моих главных убеждений.

Если получилось то, что ты хотел, – время радоваться! Если не получилось – время учиться и делать выводы для дальнейших попыток реализовать твой замысел.

Все к лучшему!

Система «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ» поможет тебе устранить хаос в подсознании. И осознанно выбирать те проекты и действия, которые стоят того, чтобы положить на них жизнь. Ведь каждая минута, час и день уходят в прошлое безвозвратно. И в конце жизни некоторым становится «больно за бесцельно прожитые годы»...

Они просто не знали систему «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»:)

А если что-то вновь идет не по плану, вспомни третью установку, которая написана на нижнем поле страницы: *Ты, главное, делай все правильно и с хорошей целью, а результаты будут. Ицхак*

Узнай, как делать правильно, поставь значимую цель – и действуй! Все дороги открыты перед тобой. Неудач не существует, есть только опыт. Это четвертая мысль, которая повысит твою эффективность. И она тоже будет с тобой, пока изучаешь книгу. Читай эти фразы вслух, слушай их, говори своему окружению. Они дают правильный настрой. Главное – иди к своей цели! Почему это главное? Только так можно построить системную жизнь и реализовать свой потенциал. Так сказал Робин Шарма: «Цель жизни – жизнь с целью».

4 главных этапа системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»

В систему входит 4 главных этапа. Они подразделяются на 7 шагов. Все просто и понятно.



Вначале надо определить свои цели.

1. Вначале надо определить свои цели. Для этого есть простая система. Зайди на сайт pintosevich.com и получи от меня бесплатно видеотренинг «Ставь Цели!». В нем 3 фильма по 30 минут – я учу правильно ставить цели.

После этого надо ежегодно и ежемесячно вносить небольшие коррективы. Как это делать, объясняю в главе планирование и контроль.

Жизнь надо прожить так, чтобы потом не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

Николай Островский

В этой книге в 1-м шаге «Определи цели» приведены основные техники, которые помогут определить Миссию, Видение, Главную Цель на год и 2 Главных проекта. Если захочется еще глубже исследовать себя, есть книга-тренинг «Ставь Цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год» и онлайн-программа «Богатей! 4 Основы и Главный Секрет». Там я помогаю найти свое предназначение и выстроить стратегию развития на 5–7 лет. Через вебинары я помогу тебе сделать это.

2. Необходимо изучить эту книгу и осознать 7 простых действий, или 7 шагов. Эти шаги говорят о том, как работать с информацией, планировать и контролировать. Их надо проходить ежедневно и еженедельно, без исключений. И тогда твоя производительность и результативность вырастут минимум в 10 раз. А внутреннему спокойствию и ясности позавидует даже Будда.

3. Для того чтобы было легче приучить себя к этим 7 действиям, воспользуйся книгой-тренингом «Создавай! Хорошие привычки за 30 дней». Через 30 дней тренировок ты выйдешь на качественно новый этап жизни. Используй настенный календарь «Создание Привычек за 30 дней» – он помогает в закреплении навыков и в создании новых привычек.

4. Начни пользоваться вспомогательными средствами для управления жизнью и временем. Это бесплатная программа для компьютера Wunderlist и планировщик «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ».

Программу Wunderlist для любых компьютеров абсолютно бесплатно ты можешь скачать здесь www.pintosevich.com/polnycontrol. Также на этой странице я записал видео-тренинг по пользованию Wunderlist.

7-й шаг системы – это обучение автоматизации шести шагов из книги-тренинга. Это видеоглава. Но не приступай к ней, пока не пройдешь первые 6 шагов.

Я верю: из книги-тренинга ты поймешь, что надо делать. И начнешь делать.

Если тебе необходима дополнительная помощь, можешь заказать у меня на сайте видео-тренинг «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ», где я подробно обучаю каждому элементу системы. Возможно, ты лучше воспринимаешь информацию через видео и объяснения. В любом случае этот навык необходим. Он «включит» твою жизнь на совершенно новую мощность.

АНЕКДОТ:

Приходит пациент к доктору.

– Доктор, я хочу жить долго, что вы посоветуете?

– Бросить пить, курить, не общаться с женщинами, не играть в азартные игры.

– И что, доктор, я буду жить долго?

– Не знаю, но ощущение этого у вас появится.

Если необходима дополнительная помощь на этапе внедрения этого сверхважного навыка, обратись к профессиональным Коучам Нового Кода. Они помогут тебе внедрить этот важный навык. И проконтролируют тебя! Это необходимо на первом этапе. Когда привыкнешь к системе «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ», сам сможешь контролировать кого угодно.

Ничего не будешь забывать. Не будешь никуда спешить. Превратишь в реальность все прекрасные советы о 80/20. (20 % дел дают 80 % результатов). Как это контролировать? Теперь будешь знать и уметь.

Когда научишься и поставишь свою жизнь под свой ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ, сможешь помочь своему окружению и близким.

Я рассматриваю свои проекты как социальную миссию улучшения жизни людей.

Верю, что мои книги-тренинги используют люди, нацеленные на добро и духовное развитие.

С помощью программы «Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!»™ я освобождаю людям больше ресурсов для духовного развития.

Итак, переходим к изучению программы управления жизнью и временем. Программы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ».

Как действовать по книге-тренингу

Правила очень просты – ты сможешь их легко выполнить. Только надо прямо сейчас, после того как прочитаешь, кому-то **ПООБЕЩАТЬ**. Именно так. Пообещать дочитать книгу-тренинг до конца и сделать все упражнения. Это займет не более 7 часов. Прочитать и сделать упражнения. И твоя производительность и эффективность вырастут в несколько раз. Это стоит того!!! А чтобы выполнить обещание – скажи, что ты заплатишь штраф (_____кому_____), укажи сумму, которая заставит тебя посвятить 7 часов себе. Чтобы не отвлекаться и не бросать. Такие декларации (и штраф) очень помогают сконцентрироваться на важном. Ты просто не сможешь отвлекаться.

Правила книги-тренинга

1. Прочитай, объясни 5 людям. Найди позитивных развивающихся людей. Обломщиков и негативщиков остерегайся, как огня. Развивающихся людей ты можешь найти в Facebook на странице Isaac Pintosevich Systems. Их там уже более 30 000. Это позволит тебе закрепить новую информацию и запомнить теорию.

2. Используй книгу-тренинг «Создавай! Хорошие привычки за 30 дней». Сразу же по формуле $m100 \%M$, поставь себе задачу ВНЕДРИТЬ привычку управлять своей жизнью. ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ™ даст тебе новый уровень эффективности. Скорость и эффективность достижений увеличится. Как увеличивается скорость передвижений человека после того, как он купил машину и научился ее водить.

Но процесс обучения вождению длится месяц. Точно так же за 30 дней ты внедришь в себя привычки ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ™. Не останавливайся на одном дне. Надо сделать все – при этом можно в некоторые дни делать по минимуму. Результаты, которые получишь, будут тебя мотивировать. Главное – создай навык! Все время на изучение навыка ПОЛНОГО КОНТРОЛЯ: 7 часов на обучение и 30 дней по 15 минут в день – на действия.

Перемены всегда влекут стресс. Новое неминуемо связано с перенастройкой отношений и изменением представления о самом себе. Так было, и так будет. Сегодня за какие-то три дня происходит столько глобальных перемен, возникает столько новых проектов и переоценок, сколько во времена молодости наших родителей случалось в течение года.

Дэвид Аллен, эксперт по вопросам управления временем и личной продуктивности

3. Перед началом чтения книги зайти на сайт www.pintosevich.com и на главной странице скачай видеотренинг «Ставь Цели!» Посмотри его – и поставь цели на ближайший год. Этому посвящена 1-я глава нашей книги. Если ты так и не смог поставить цели, купи книгу-тренинг «Ставь Цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год». Без постановки целей невозможно поставить жизнь под свой контроль.

Просто научись говорить – «нет»!

Нэнси Рейган

ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ™ начинается с того, что у тебя есть твои личные цели. И вся жизнь синхронизируется с ними. Как говорил Робин Шарма, «Цель жизни – жизнь с целью». Цели – это то, что ты и только ты создаешь у себя в голове. Это – виртуальная реальность. Без создания этой реальности невозможно управлять жизнью.

Ничто не может тебе помешать поставить цели. Кроме страха неудачи. И страха осуждения и критики. От этих страхов просто необходимо избавиться перед постановкой целей. 2-я заповедь из «Действуй! 10 заповедей успеха» – именно об этом. Преодолей страх!

4. Для того чтобы пользоваться системой «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ», необходимо скачать и установить на свой компьютер и смартфон программу. Она бесплатная и называется Wunderlist. Подробно об этой программе и о том, что пошагово надо сделать, – в главе «Шаг 7 – Автоматизация процессов». Там я подробнейшим образом показываю и рассказываю, как пользоваться этой программой.

Если же ты привык пользоваться бумажными ежедневниками, то там же, на сайте, можешь заказать «Планировщик ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™.

Искусство двигать прогресс состоит в том, чтобы сохранять порядок, осуществляя перемены, и осуществлять перемены, сохраняя порядок.

Альфред Норт, математик, логик, философ

5. Начиная с сегодняшнего дня – и каждый день – необходимо выделять вечером 10 минут на анализ прошедшего дня и на планирование следующего.

6. Начиная с этой недели, необходимо в конце недели выделять 1 час на анализ проектов и подготовку следующей недели.

7. Необходимо в конце каждого месяца выделять 2 часа на подготовку следующего месяца.

8. Необходимо, начиная с этого года, в конце каждого года выделять 2 часа на подготовку следующего.

Вот и все правила. Если ты согласен/сна, то поставь свою подпись внизу этого листа. Этим ты подтверждаешь, что согласен/сна выполнять 8 правил Полного контроля.

А я ставлю свою подпись под утверждением: твоя эффективность и продуктивность, а вместе с ними и заработки, вырастут за этот год минимум в два раза.

Описание системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»

Раз ты читаешь эту книгу, значит, у тебя есть потребность упорядочить свою жизнь. Ты не представляешь, какое счастье и легкость я почувствовал после внедрения системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ». Скоро и ты почувствуешь это.

Система «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™, как и остальные мои системы, – это упрощенные и улучшенные гениальные научные разработки.

Для написания каждой книги я изучаю от 10 до 20 бестселлеров и научных работ по теме. Наиболее фундаментальные работы – это Стивен Кови «7 навыков высокоэффективных людей» (2-й и 3-й навыки) и Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок».

Суть управления жизнью и основы тайм-менеджмента можно найти там. Недостатком этих работ является их чрезмерная научность и сложность. Они о том, что надо делать, но не о том, как это делать. Брайан Трейси дает множество хороших советов, но в них нет системы. И непонятно, с чего начинать.

Система «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™ объясняет и дает 7 «инструментов» для контроля жизни и своего времени.

В течение первых двадцати пяти лет моей жизни я хотел свободы. В течение следующих двадцати пяти лет я хотел порядка. В течение дальнейших двадцати пяти лет я понял, что порядок – это свобода.

Уинстон Черчилль

Все просто и понятно. Берись и делай. Только помни, что привычку внедрять достаточно тяжело. Даже такую простую, как делать зарядку. Поэтому воспользуйся книгой-тренингом «Создавай! Хорошие привычки за 30 дней», чтобы гарантированно закрепить «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™.

30 дней работы над собой и своими делами по 10–15 минут в день по моей системе – и вся жизнь впереди, полная достижений и свершений. Или прочитать пару страниц и бросить?

АНЕКДОТ:

На советский завод приезжает американская делегация. Идут по цеху и видят: стоят возле станка мастер и рабочий и о чем-то эмоционально разговаривают. Переводчица – американская, попросили перевести. Та, слегка смущаясь, переводит:

– Мастер говорит рабочему: «Кто-то вступил в интимные отношения с твоей матерью, ты, гулящая женщина, даже эту изнасилованную шестеренку, гулящая женщина, не можешь, гулящая женщина, правильно сделать, гулящая женщина. Директор, гулящая женщина, даст тебе хороший женский половой орган, гулящая женщина, и вступит с тобой в интимные отношения посредством заднепроходного отверстия, гулящая женщина, если из-за тебя, пассивного гомосексуалиста, опять сорвется на половой член план, гулящая женщина, который должен выполнить завод!»

В ответ на это рабочий отвечает, что рабочий уже вступил в интимные отношения с речевыми органами директора, что рабочий вступил в интимные отношения со всеми на заводе шестеренками и, что самое невероятное: он вращал на половом члене завод со всеми его планами!

Что ты выбираешь? Если вначале ты пообещал дочитать, то уже не сможешь бросить!) Это – сила декларации и концентрации!

Итак, вначале давай разберемся, как Система работает.

Это сказали профессора и великие ученые Стивен Кови и Дэвид Аллен. А я перевожу на понятный русский язык. Потому что есть огромная разница в «моделях мира», существующих в головах американцев и людей, которые родились и выросли в СССР.

ОСНОВЫ СИСТЕМЫ «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™

1. Контролируй достижение результатов. Тебе не надо контролировать время. Тебе надо контролировать достижение результатов. Даже еще проще: тебе просто надо делать запланированные действия, которые приведут к результатам.

Время контролировать не получится: 24 часа в сутках, 60 минут в часе. Контролируй – не контролируй. Можно контролировать свои дела, менять приоритеты. Делать все быстрее и эффективнее. Этим мы и будем заниматься: учиться распределять максимально приоритетные дела по времени – и делать это максимально эффективно. И только то, что надо!

2. Создай состояние мышления, при котором 100 % творческого и интеллектуального ресурса будет направлено на действия, которые приведут тебя к результатам.

Обычно человек вырабатывает 20–30 % того, чего мог бы достичь, если бы «включился» на 100 %. Но при обычном подходе к планированию и мышлению это невозможно. Наша задача: с помощью использования методики «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ» «включить» мозг и интеллект на 100 %.

Вы не можете управлять временем: это – гипербола. Вы можете руководить только действиями и фокусировкой своего внимания. Время лишь помогает уяснить, в условиях каких ограничений, то есть (где и когда) вам нужно выделить конкретные ресурсы (силы и средства).

Дэвид Аллен

Если сказать проще, освободить мышление для достижения результатов. Для этого я предлагаю действовать в двух направлениях.

1-е направление – планирование по специальной системе. Это позволяет одновременно видеть все цели и задачи. В этом случае планирование будет учитывать общую картину твоей жизни – и не придется совершать бесполезных действий. Таким образом, твой ресурс вырастет на порядок.

2-е направление – обработка всей входящей информации по специальной системе. Обычно человек реагирует на внешние сигналы. Например, житель крупного города получает в день до 15 000 рекламных сообщений. Это и журналы, и наружная реклама, и компьютер, и телевизор. Встречи с друзьями, которые в разговоре рассказывают о своих покупках или планах. Все это – рекламные сообщения. Некоторые из них превращаются в желания, некоторые – в цели. Кроме того, есть люди, от которых мы зависим. Они просят, приказывают или с помощью манипуляций заставляют что-то для них сделать. Все это – внешние стимулы. Они вызывают в мышлении определенные реакции. И в этом заключается главная сложность. В мозге включается множество незавершенных процессов.

«Управление Временем» на самом деле термин неверный, поскольку задача заключается не в том, чтобы управлять временем, а в том, чтобы управлять самим собой.

Стивен Кови

Они «проваливаются» в подсознание и продолжают там «происходить». Сознание человека обрабатывает 7+–2 единицы информации. Это то, что ты осознаешь в данный момент. Но

в это узкое поле врываются мысли из подсознания. «Хочу это... Забыл!!! Ведь я должен был... Я же обещал позвонить!...» Подобный «шум» постоянно прорывается из подсознания: от ерундовых мыслей – до депрессивных: жизнь проходит, а я занимаюсь не тем, о чем мечтаю...



Это – как компьютер, в котором открыто множество программ и в браузере открыто 50 окон.

Ресурс подсознания «сжирается» невыключенными и незавершенными процессами. Это – как компьютер, в котором открыто множество программ и в браузере открыто 50 окон. И компьютер начинает тормозить. А если включить два антивируса одновременно, то компьютер просто заклинит и он выключится.

В таком состоянии я жил несколько последних лет. Очень много проектов, желаний, целей, сотрудников, обязательств, обещаний... Состояние внутреннего перегруза и тревоги. Я уверен, что это состояние знакомо и тебе, раз ты читаешь эту книгу.

Именно для того, чтобы освободиться от этого состояния, люди приходят на «Genesis-Путь Бабочки с огнехождением» Новое Рождение. Начать с Нового Листа. Найти самое важное и устремиться к нему. Именно такой эффект достигается на тренинге. Но потом текучка, рутина и привычный способ мышления создают реальность «перегруженного компьютера». Годы я искал способ решить эту задачу. И нашел.

Отвлекающие факторы = неупорядоченные задачи

Моментальная обработка всей входящей информации по специальной системе позволяет «выключить» все лишние процессы мышления.

А планирование позволяет действовать только в направлении своих целей, приближаясь к одной из них.

Алгоритм действий в системе «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ»™ продуман до мелочей. Работает система только при выполнении всех семи шагов. Система похожа на компьютеры Apple. Все продумано до мелочей.

Деструктивными факторами становятся разного рода пустяки или нежеланные мысли. И вот уже ваш «центральный процессор» работает сверхурочно по программе, которую вы сами же и запустили. Обычно очевидными приоритетами в наших ментальных хранилищах являются те позиции, которые попали туда последними (последние входящие сообщения). Они же становятся и самыми громкими, «забивая» всё остальное содержание. Незафиксированные задачи обладают странной особенностью тревожить человека в самые неподходящие моменты.

Дэвид Аллен

На прочтение книги тебе понадобится 2–3 часа. На просмотр видео к главе «Шаг 7 – Автоматизация процессов» – еще 1 час. На выполнение всех упражнений и заданий – еще 3 часа.

Всего 7 часов на изучение системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ».

И начиная с восьмого часа – пользование системой. Обработка всей входящей информации, чтобы голова была ясной и свободной и работала на 100 % над конкретными действиями.

Человек должен быть дисциплинированным, потому что он по своей природе незрел и дик.

Иммануил Кант

Контроль и планирование – 1 раз в неделю по 1 часу и каждый день по 10–15 минут.

Раз в месяц – 2 часа.

Вот такая простая система.

А вот то, что ты получишь:

- уменьшение стресса;
- избавление от привычки все откладывать «на потом»;
- обретение душевного равновесия;
- подъем сил, энергии и воодушевления;
- повышение возможности самореализации;
- повышение концентрации;
- повышение мастерства управления проектами, временем и людьми;
- повышение возможности выразить свой творческий потенциал;
- усиление ощущения свободы.

Теперь – более подробно о Планировании.

Контроль и планирование

1. Контроль и планирование дают возможность организовывать свою жизнь в соответствии с глубинными ценностями. В то же время они предоставляют свободу. Планирование включает уникальную Миссию, Видение (5–7 лет), Главную Цель (1 год) и 2 Главных Проекта.

Контроль и планирование придают направленность и осмысленность каждому твоему дню.

2. Контроль и планирование помогают сбалансировать жизнь путем установления целей каждого еженедельного ключевого проекта.

3. Система делает жизнь эффективной посредством еженедельного планирования с ежедневной адаптацией. Ограниченная перспектива планирования на один день безнадежно устарела.

Красная нить планирования: основное внимание уделяется человеческим отношениям, результатам и целям. И в меньшей степени – времени.

Рабочей моделью для Планирования я выбрал главную коучинговую стратегию G.R.O.W.

СТРАТЕГИЯ G.R.O.W. СОСТОИТ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ЭТАПОВ:

1. Цель – прежде всего понять или вспомнить все свои цели (Миссию, Видение, Главную Цель и Главные Проекты).

АНЕКДОТ:

Настоящие женщины не выходят замуж за настоящих мужчин, потому что настоящая женщина с первого раза не соглашается, а настоящий мужчина два раза не предлагает.

2. Реальность – оценить существующие факты. Фактами являются цифры, безоценочное и безэмоциональное описание реальной ситуации.

3. Возможности – на этом этапе необходимо максимально включить творчество. Мозговой штурм (индивидуальный или групповой). На наших программах я обучаю Коучей Нового Кода использовать методику Mind Groupa. Это соединение интеллектуальных потенциалов 5–6 людей, которые помогают друг другу находить новые возможности для достижения целей. Ты можешь найти Коучей Нового Кода у меня на сайте или сам освоить эту профессию. 3 раза в году начинается обучение новая группа. Советуйся, фантазируй – возможности безграничны. Ограничением является только твое мышление. Выйди за рамки. Посмотри на ситуацию с разных углов. Используй технику Уолта Диснея, когда он «превращался» в ребенка и мечтателя на первом этапе разработки проектов. Надо перенести на бумагу все возможности!

Всегда завершайте свои размышления выводами. Фактор, не позволяющий превратить всю нашу жизнь в увлекательную игру, это отсутствие привычки завершать свои размышления четкими выводами (не оставлять их незавершенными).

Дэвид Аллен

4. Планирование – исходя из всех твоих целей (Миссия, Видение, Главная Цель и Главные Проекты), исходя из реальных фактов, исходя из перечисленных возможностей – сделай план. Главной частью плана является первое действие. Оно должно быть в любом случае – даже если у тебя нет плана. Ты не знаешь, что делать. Произведи первое действие и поставь конкретный срок. Дедлайн.

Подробнее о том, как проводится Планирование, в соответствующих главах.

Главное, что в итоге у тебя появляется конкретный план с числами и действиями. И все привязано к твоим целям – краткосрочным и долгосрочным.

Обработка информации

ТРИ ЭТАПА ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

1. ФИКСАЦИЯ

Закljučается в переносе абсолютно всей информации (желания, цели, обещания, действия, которые необходимо сделать, действия, которые можно было бы сделать, идеи и мысли, которые могут потенциально стать действиями) на внешние носители.

Проще: все надо записывать. Как это делать, я рассказываю в главе 2 «Составляй списки».

2. РЕШЕНИЕ

Закljučается в одном из четырех решений:

1. Сделать сразу (дела, для выполнения которых требуется около двух минут, лучше делать сразу).
2. Сделать такого-то числа или перепоручить конкретному человеку.
3. Выкинуть.

Дисциплина является связующим звеном между целями и достижением.

Джим Рон, психолог, бизнес-тренер

4. Отложить (еженедельная остановка – 1 час, для внимательного контроля и планирования. В этот день я с удовольствием вычеркиваю те дела, которые, как оказалось, можно не делать:).

3. ВЫБОР ЗАНЯТИЯ НА БЛИЖАЙШИЙ ЧАС

Каждый час отличается от последующего и предыдущего. Разное самочувствие, состояние, внешние обстоятельства, настроение. Правильно принятое решение: чем и как заниматься, чтобы максимально быстро продвигаться к главным целям.

Вот основная задача третьего этапа Обработки.

Например, для меня главным проектом на ближайший год является написание и издание новых книг. Планирование происходит под влиянием этого фактора. Но иногда я просто физически не могу писать. Но, кроме написания, есть еще сбор материала. Сюда входит сбор цитат и анекдотов, изучение исследований и бестселлеров по теме новой книги.

Поэтому, если есть свободный час, я могу его заполнить одним из многих занятий, связанных с книгами. Даже просмотр новостей в этом случае становится «сбором информации». Главное – помнить о целях; тогда происходит «информационный отсев» полезной информации.

Читая журналы, я вырываю страницы с необходимыми фактами и интересными идеями. Вот сейчас я писать устал, поэтому переключаюсь на поиск анекдотов к книге. И польза есть, и весело.

ЗАДАНИЕ:

Ты прочитал уже несколько глав. Напиши свои выводы, запланируй несколько действий, которые следуют из выводов. Запиши здесь – и забудь все остальное. Вот твоя «чистая прибыль» от затраченных 30 минут на чтение.

Мои идеи: _____

Мои действия (конкретно одно действие и срок выполнения): _____

ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ – 7 шагов к просветлению и эффективности

Шаг 1 – определи цели

Когда-то я понял, что управлять временем невозможно. Тайм-менеджмент (управление временем) – это лженаука. Ведь время не меняется и не поддается влиянию. Управляй – не управляй, его остается ровно 24 часа в сутки.

В часе 60 минут. И для миллиардера, и для папуаса. Час = 60 минутам. Сутки = 24 часам. Спать нужно примерно 7–8 часов. Как эффективно использовать остальное время и превращать его в счастье, деньги, удовольствия, духовные ценности, искусство? Вот это – главный вопрос.

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.