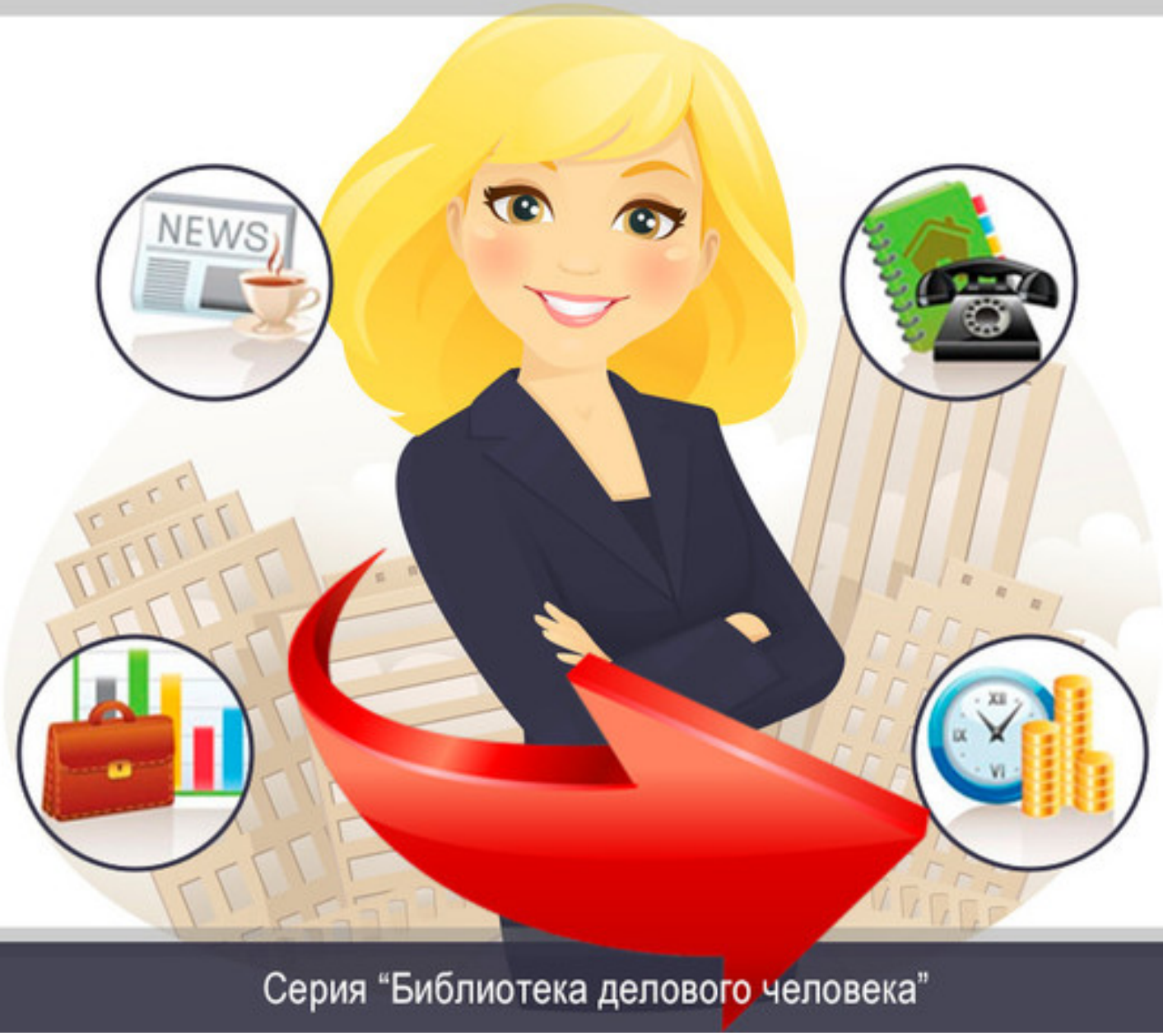
Инесса АЛЕНСОН

ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Лайф-менеджмент



Серия "Библиотека делового человека"

Библиотека делового человека

Инесса Аленсон

Лайф-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью

«АВ Паблишинг»

2014

Аленсон И.

Лайф-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью / И. Аленсон — «АВ Паблишинг», 2014 — (Библиотека делового человека)

ISBN 978-5-457-77062-1

Лайф-менеджмент – новая система технологий в управлении жизнью, появившаяся только в 2003 году. Но эта хитрая наука уже зарекомендовала себя, ведь она помогает достигать поставленных задач и планировать жизнь в целом. С помощью этой книги вы определите, что для вас действительно важно, а значит, последующие шаги в жизни станут для вас более осознанными и результативными. Вы узнаете о стратегии лайф-менеджмента, ведь в книге подробно расписаны все хитрости этой эффективной методики. Автор делится советами, как управлять эмоциями, общаться с окружающими, победить «болезнь современности» – прокрастинацию. Кроме того, с помощью книги вы узнаете, как тренировать полезные привычки и заниматься самообразованием эффективно!

ISBN 978-5-457-77062-1

© Аленсон И., 2014
© АВ Паблишинг, 2014

Содержание

Предисловие 6
Глава первая. Что мешает вам быть счастливым? 7
Пять преград на пути к успешной жизни 8
Три шага стратегии лайф-менеджмента 10
Глава вторая. Шаг первый. Определяем ценности и ориентиры 11
Максимум жизни 11
Треугольник ценностей 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Инесса Аленсон
Лайф-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью

© Аленсон, И., 2014
©Издательство AB Publishing, 2014
ООО «Креатив Джоб», 2014

Предисловие

Помните тот часто задаваемый в детстве вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» И в ответ мы фантазировали, смело мечтали о своем будущем, представляя себя в роли космонавтов, актрис, учителей или, скажем, президентов. Позже, в юности, мечты становились реальнее, мы начинали более осознанно оценивать свои возможности и, опираясь на свои способности и знания, делали первые шаги во взрослую жизнь. При этом одни, не отказываясь от мечты, вкладывая все свои силы, шли вперед и действительно добились того, о чем грезили. А другие, может, из-за неуверенности, страхов неудачи или неспособности побороть обстоятельства стали «плыть по течению». Мечты о том, чтобы стать музыкантом или успешным руководителем, так и остались мечтами…

Но и те, кто добился высот в карьере, сталкиваются с трудностями. Как часто бывает так, что, растрачивая все силы на пути к воплощению идей и профессиональному успеху, человек теряет вкус к жизни: он ограничивает себя в личных интересах и свободном времени, жертвует общением с близкими и друзьями, забывает об отдыхе и таких важных аспектах жизни как саморазвитие и самообразование. Или же, что знакомо особенно женщинам, посвящает себя целиком семье и воспитанию детей, но не чувствует себя полноценной личностью в современном мире из-за нереализованности в карьере.

И как же выбрать действительно верный путь в профессии и в жизни в целом? Как не стать обывателем, бесцельно прожигающим свое время? Как сделать свою жизнь максимально успешной, сохраняя эмоциональный настрой и психологическое здоровье в норме? Этими вопросами, а также выявлением направлений, ценностей, приоритетных для человека, занимается лайф-менеджмент. В то же время, являясь системой навыков, знаний, направленных на повышение качества жизни в целом, лайф-менеджмент помогает определять стратегию жизни, затрагивает вопросы управления временем и эффективного планирования. Осознанное управление жизнью позволит сделать ее по-настоящему интересной, счастливой и успешной.

В этой книге вы найдете полезные методики лайф-менеджмента, попробовав которые, точно заметите, что жизнь меняется. И меняется к лучшему!

Глава первая. Что мешает вам быть счастливым?

Нам кажется, каких бы успехов вы ни добились, как ни был бы высок ваш уровень жизни, к этой книге вас привело, в любом случае, желание добиться новых результатов. И прежде чем начать сразу с объяснения плана реализации системы лайф-менеджмента, мы предлагаем вам оценить собственную жизнь. Считаете ли вы себя успешным, счастливым и удовлетворенным своей жизнью?

Если вы чувствуете себя недостаточно счастливым, испытываете трудности в мотивации и определении целей, не знаете, чего хотите, или, например, эмоционально подавлены из-за проблем в общении с окружающими; имеете привычку откладывать выполнение дел на потом – то есть, в каких-то аспектах вас не устраивает ход вашей жизни – то сначала найдем те причины и те проблемы, которые лежат в основе вашей неудовлетворенности жизнью. Итак.

Пять преград на пути к успешной жизни

Первой и самой распространенной преградой является ваше собственное неведение или незнание. Но не в том смысле, что у человека нет определенных знаний или специальных навыков, а неспособность осознать широту всех осуществимых идей в огромном мире возможностей. Вы продолжаете подстраиваться под складывающиеся обстоятельства, решения и действия других людей, не допуская даже мысли о чем-то новом. Из-за того, что вы плохо разбираетесь в своих потребностях и желаниях, позволяете себе погружаться в рутину и повседневность, вы просто не замечаете красивого, невероятного, полного ярких открытий мира.

Даже в таких незаметных мелочах, как, например, выбор одежды или блюда для завтрака, проявляется это неведение. Замечали ли вы, что на каком-то бессознательном уровне, год за годом вы готовите два-три типа завтрака, поочередно их меняя? Вы так привыкли – так готовили в вашем детстве, так готовили вашим родителям. Огромное количество рецептов полезных, энергетически богатых и при этом легких блюд доступно в книгах, журналах да и на просторах Интернета, но вы продолжаете жарить яичницу с беконом, нанося вред своему организму. Вы не ведаете о новых возможностях, вы привыкли жить «так», возможно, у вас просто нет желания что-то менять. А на самом деле, вы добавляете серость и однообразие в свою жизнь – и так каждое утро! Посмотрите шире, экспериментируйте даже с привычными, повседневными, так сказать, «ритуалами».

Таким образом, первой преградой является неведение о доступных возможностях, связанное с неопределенностью в желаниях и потребностях. Вы не знаете, что вам действительно нужно. Подобная неясность в желаниях зачастую связана с воспитанием. Из-за принятой модели, построенной на строгости и подавлении чрезмерных запросов ребенка, вы могли просто-напросто потерять ту первоначальную детскую способность внезапных желаний и не можете по-настоящему ощутить свои потребности. Это уже можно отнести ко второй преграде, которая заключает в себе неверные убеждения. Вообще, родительское влияние в детстве очень часто формирует убеждения взрослого человека, который, в свою очередь, продолжает использовать ту же модель поведения в отношении своих детей. Каждому известны такие фразы, как «закрой рот», «прекрати, мне надоели твои вопросы», «подумай о других, не будь эгоистом», «делай, как я тебе сказала – или будешь наказан». С малых лет человек привыкает к тому, что за любым действием может последовать наказание или критика. Так появляются страхи, неуверенность в желаниях и возможностях, неспособность следовать личным желаниям. Человек понимает только необходимость действовать во благо семьи, которое может и не быть благом лично для него. Самый распространенный случай – покидая порог школы, подросток не прислушивается к собственным интересам, а идет получать высшее образование туда, куда, по мнению его родителей, ему следует идти. Так, будучи уже почти совершеннолетним, он до сих пор не может высказать собственного мнения относительно своего будущего.

Мы опустим вопрос о влиянии школы, ведь школы бывают разные, и педагогические подходы учителей отличаются. Также мы не будем затрагивать вопросы принятых традиций в обществе или отдельной семьи, включающие в себя вероисповедание, устоявшиеся нормы брака. Главное, понимать, что в любом случае ваша жизнь – это исключительно ваш выбор, ваши желания и намерения. Не стоит идти на поводу выбора родителей или навязанных посредством СМИ и медиа стереотипов. При этом, конечно же, никто не отменял простых принципов морали и этики. Все больше распространяется мнение, что наш мир стал чересчур циничным – мы разучились проявлять чувства и приходить на помощь другим. Важно найти середину в своих убеждениях, которые могут метаться между двух крайностей

– проявлением альтруизма, из-за которого вы будете бояться действовать («а вдруг я лишаю шансов на успех другого?»), и чрезмерного эгоизма.

И еще одно убеждение, которое может негативно сказаться на пути к улучшению жизни. Это скорее даже навязанный миф: «Если я получу желаемое – я стану несчастным». То есть человек подсознательно боится того, что при достижении цели жизнь потеряет смысл и станет неинтересной. Но ведь при достижении цели вероятен тот факт, что появится новое и, возможно, еще более сильное желание. Рука об руку с этим страхом идет другой: вдруг я получу желаемое, а оно принесет мне только вред и несчастье? Но ведь на то и жизнь – ошибки не исключены, а уж если они случаются, постарайтесь воспринимать их как данный вам опыт для достижения новых задач и исполнения мечты.

Так мы подошли к третьей преграде. Это страхи. Они могут быть связаны и с воспитанием, и с окружающими нас обстоятельствами, неудачным опытом. В личной жизни, например, это страх быть отвергнутым, боязнь выглядеть глупым. В работе – страх ошибки, страх наказания или страх быть обязанным кому-либо.

Четвертая преграда – самооценка. А именно заниженная самооценка. Вы можете думать, что не достойны той или иной работы, что не достойны счастья или любви. Многие копят в себе комплексы и не пытаются с ними бороться. Желания у такого неуверенного в себе человека, которых возникает все меньше и меньше, начинают казаться ему незначительными и не нужными. Оборачиваясь на успехи других людей, постоянно принижая себя, вы рискуете так и остаться в тени жизни сторонним наблюдателем.

Противоположной преградой, пятой, является гордыня, высокомерие, которое не дает вам объективно воспринимать собственную жизнь. Сценариев развития последствий много. Например, успех, вскруживший вам голову, позволивший вам стать выше других, лишь первое время будет приносить удовлетворение. Ведь у этой монеты есть обратная сторона: гордыня может лишить вас друзей, родных и уважения со стороны коллег. Так что задумайтесь, готовы ли вы к отсутствию поддержки и одиночеству?

Это лишь основные преграды на пути к успешной жизни. Согласны ли вы, что страхи, неведение собственных возможностей, а также неверные убеждения влияют на вас, на ваше течение жизни? Подумайте, какая преграда стоит именно на вашем жизненном пути? Попробуйте разобраться, где именно, в каком аспекте вы чувствуете наибольшее недовольство: в работе, в отношениях с любимым человеком, или, быть может, вы не можете разобраться, что важнее для вас? Ведь для каждого человека понятие счастья свое. А как его достичь? Что нужно сделать, чтобы жизнь стала упорядоченной, осознанной, карьера и личная жизнь приносили удовольствие и только положительные заряды эмоций? Для ответов на эти вопросы и была разработана стратегия лайф-менеджмента.

Три шага стратегии лайф-менеджмента

Итак, рассмотрим основные шаги на пути к осознанному и эффективному упорядочиванию жизни.

Первый шаг. Определение ценностей жизни. Наглядным примером будет треугольник ценностей, где вершинами являются, соответственно, личная жизнь, работа и личностное развитие. В то же время на первом этапе необходимо разобраться с вашими убеждениями, мировоззрением, которые формируют так называемый максимум, вершину жизни.

Вторым шагом является определение направлений, постановка ориентиров и целей, реально достижимых в обозримом будущем.

И, наконец, третьим шагом будет разработка жизненного плана, плана достижений целей согласно жизненным ценностям. Ведь лайф-менеджмент – это по сути и есть планирование жизни, включающее в себя, в том числе, конкретные планы, рассчитанные на определённые сроки, а также инструменты порядка, призванные помочь вам в организации времени и дел. Прежде чем мы приступим к третьему шагу, рассмотрим еще некоторые важные составляющие для лайф-менеджмента, а именно – необходимые установки и принципы в общении с окружающими, затронем тему «болезни современности» – прокрастинации, обратимся к вопросам тренировки полезных привычек и важности самообразования и саморазвития.

Глава вторая. Шаг первый. Определяем ценности и ориентиры

Максимум жизни

Каждый из нас хотя бы раз задавался вопросом «Что останется после меня?», имея в виду то, каким человеком он останется в памяти окружающих, будут ли его помнить, когда его не станет? А если да, то будут ли воспоминания добрыми и полными уважения и почтения? Или же наоборот: прожитые человеком годы останутся никем не замеченными и сотрутся в памяти людей, как миллионы заурядных и ничем не примечательных человеческих жизней?

По-настоящему великий человек – это тот, кто вносит вклад в историю и культуру своего народа, страны и развития мира в целом. И это так называемая «вершина» жизни, максимально достойная цель существования. Но не каждый рожден и способен стать таким человеком. Вообще, большая часть людей плывет по течению, не задумываясь о своем предназначении. Кажется, что таким людям и не нужно никакой наивысшей достойной цели. Прожить в угоду развлечениям и безделью или поддавшись режиму жизни «работа – дом – работа» – это, конечно, тоже способы существования. Но тот, кто не видит и не ставит перед собой какой-либо максимум, например, в том, чтобы посвятить себя важной и нужной для других работе или воспитывать здоровых и умных детей для будущих поколений, остается на деле без ориентира в своем будущем. Жизнь подобного обывателя проходит впустую, потому что нет того, что вдохновляет и мотивирует на действия. Пусть максимум «хочу, чтобы было добро во всем мире» и кажется утопичным, но, по крайней мере, такая мечта будет определять ваши действия и в отношении с другими людьми, и в работе, а также будет питать ваше духовное развитие. Но, конечно, подобный максимум действительно ставят перед собой единицы, ведь большинство людей предпочитают осязать итог своей работы и ориентируются на собственные потребности, материальные желания. Дарить добро всему миру – способность великих творцов и нескольких людей, занимающихся благотворительностью в огромных масштабах. Но нам кажется, ничего плохого, если вы перед собой нарисуете подобную вершину для вдохновения и мотивации.

Максимум жизни можно представить в виде написанного плана, временные рамки реализации которого вы определите сами – год, два, пять. Он может строиться по трем основным направлениям, которые мы обозначили как треугольник ценностей с вершинами «личная жизнь», «работа», «личностное развитие». Главное решение жизни – это понять, во благо чего вы собираетесь существовать в дальнейшем? Если вы не выберете приоритетом себя и близких, а остановитесь на служении миру в целом, человечеству, то получается, что вам придется стать собственно инструментом, с помощью которого вы и будете действовать. Заметен тот факт, что будучи молодым или в среднем возрасте, человек чаще рисует материальное богатство и карьерный успех в своем максимуме, а к пожилому возрасту появляются вопросы о назначении себя как части целого мира.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о жизненном максимуме женщины. Принято считать, что цель любой женщины – это счастливая крепкая семья, любящий муж и здоровые дети – то самое «женское счастье», превратившееся даже в стереотип. К этим ориентирам соответственно добавляется целый ряд дополнительных целей. Но одновременно с этим в современном мире все больше женщин стремится и к вершине «работа», то есть ставят в приоритеты продвижение по карьерной лестнице, независимость в материальном

плане от мужчин, самореализацию как личности, наличие социального статуса. Учитывая, что в мире распространена модель семьи, в которой роль воспитания детей мужчинами второстепенна, на женщин возлагается одна из самых сложных задач – вырастить здоровых, умных, воспитанных детей, граждан страны и мира так, чтобы и у них с детства были собственные убеждения и ценности, не противоречащие законам морали и этики. Таким образом, составление максимума жизни непросто, а для женщин – сложно вдвойне.

Настраивать себя на веру в свои возможности, держать самооценку на уровне и стараться повышать планку своих притязаний – вот три важных рецепта для приближения к максимуму жизни. Старайтесь всегда стремиться к знанию, ведь стремление к развитию – уже начало успеха.

Треугольник ценностей

Тремя вершинами нашего треугольника, как мы уже говорили, являются «работа», «личная жизнь» и «личностное развитие». Это деление несколько условно. Каждая вершина включает в себя целый ряд ценностей и соответствующих им жизненных стремлений.

Начнем с вершины «работа». Сюда относятся любые действия, связанные с деньгами, карьерой, бизнесом, спортом, проектами творческого и изобретательского плана. Также это все материальные богатства: недвижимость, предметы быта, автомобили. Конечно же, у большинства мужчин эта вершина является пиком треугольника, материальный достаток стоит на первом месте в жизни. В «личную жизнь» мы включаем, естественно, стремление создать семью, родить детей, а также взаимоотношения с близкими, родными и друзьями, любовь, забота и все те действия, которые нацелены на поддержание собственной красоты и здоровья. Естественно, предпочтение этой вершине отдает большинство представительниц слабого пола.

«Личностное развитие» – это поиск себя. Это неиссякаемое желание самосовершенствоваться. Сюда мы относим и все, что связано с получением знаний, образования и с тренировкой новых навыков, умений.

Так что же важнее для вас? И как это выяснить?

Самый простой способ – это составить список желаний и стремлений. Написать все, что вы действительно хотите в своей жизни. Ограничьте себя сотней пунктов, так вам будет проще выявить процентное соотношение ценностных ориентиров. Старайтесь быть максимально конкретными в составлении списка. Если вы хотите новую работу, решите для себя, какой именно вид деятельности вам импонирует, какие обязанности вы хотите исполнять. Если вы хотите новую пару носков, и это непременно должно входить в сто самых необходимых для вас желаний на данном этапе жизни, то почему бы и нет. По крайней мере, да и скорее всего, вы первым делом вычеркнете этот пункт. И исполнению желаний будет положено начало.

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.