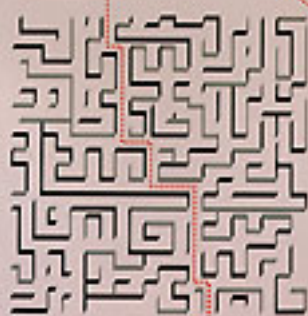


Н. А. Сидорова

ПРИНЯТИЕ бизнес-решений



Альфа-Пресс

Наталья Анатольевна Сидорова

Принятие бизнес-решений

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=165532

Аннотация

Книга адресована широкому кругу читателей, а, прежде всего - деловым людям, которые понимают: в современной высококонкурентной рыночной среде традиционные методы решения задач срываются не всегда; новаторство и творчество нужны и в применении к сугубо техническим проблемам, и в обработке информации, и в организации труда, и в личном общении с партнером или соперником, начальником или подчиненным.

Содержание

Вступление	4
Часть первая. Принципы эффективного мышления	6
Глава 1. Постановка цели	8
Глава 2. Тайм-менеджмент	14
Глава 3. Самомотивация	20
Глава 4. Стратегия успешной деятельности	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Наталья Сидорова

Принятие решений

Успешный человек берет на себя ответственность за любое свое решение. (Закон принятых решений)

Вступление

Как часто мы задумываемся о том, что наши решения приводят совершенно не к тем результатам, о которых мы думали и на которые рассчитывали, давая совершенно определенный ответ! Стараемся найти массу причин для объяснения собственной неудачи. Ссылаемся на обстоятельства, оправдываемся перед другими, виним себя, ищем виноватых среди других. И этот круговорот затягивает нас в омут нерешенных проблем все глубже и глубже. Возникает великолепный и, к сожалению, до боли знакомый вопрос «что делать?». Конечно, можно радостно заявить: «Да ничего!» И повернуться к имеющейся проблеме спиной. Только по необъяснимым законам Вселенной проблема снова и снова будет вставать на пути. И не только в бизнесе. Соответствующие сложности, очень схожие по своей сути, станут появляться во всех сферах жизни. Получается мрачноватая картинка: «Черный квадрат», который волшебным образом превращается в «Черный круг». Вероятно, мало кому захочется видеть перед собственными глазами столь великолепную картину. Несмотря на то что это, совершенно точно будет подлинник. И снова тот же вопрос «что делать?». Давайте вместе разберемся. Раз в руках эта книга, то значит, вопрос о принятии решений, уже актуален. И разбираться с вопросом принятия эффективного решения мы будем следующим образом. В процессе чтения мы вместе на практике разберем курс принятия решения. Книга построена таким образом, что теория постоянно пересекается с практическими занятиями. Постепенно, шаг за шагом, ты, как на тренировке, усвоишь все то, что тебе важно знать. Представь, что это не книга, а курс личностного роста. Курс, составленный лично для тебя. Учитывая твои личные потребности, возможности и желания. Тренером, учеником и выпускником станет один-единственный человек. Догадался, кто это будет? Первый шаг к успеху сделан. Верно это – ТЫ. Мало того, в процессе занятий тебе будут задаваться вопросы. Отвечать на них станешь – ты. И, вероятно, у тебя тоже возникнет масса вопросов, на которые отвечать, да, да, тоже станешь ты. Все еще хочешь разобраться с собственной решительностью? Тогда двигаемся вперед. Что ни говори, а прав тот великий, который однажды решил, что вся наша жизнь – игра. И, несмотря на нашу значимость, солидность, высокий профессионализм, мы поиграем. Играть станем по-взрослому. В какие-то моменты тебе захочется бросить книгу и не прикасаться к ней. Может быть, что-то вызовет смех, а может, тебе захочется спать. Это – различные формы избегания, обрати внимание на то, как дети выполняют нежеланные задания). Чем больше дискомфорта у тебя будут вызывать некоторые задания, тем ярче и успешней станет твой результат. При условии, что ты дойдешь до завершения упражнения или задания. Отбросим детские погремушки, школьные прогулы, студенческие ночные бдения. Оставим непосредственность, легкость, напористость, открытость и бесценный опыт, приобретенный годами. Как в любой игре, у нас тоже будут свои правила. Изучи их внимательно и прими обдуманное решение. Готов ли ты играть по ним? Прежде чем принять какое-либо решение, дочитай заданную тему до завершения.

Правила игры.

1. В процессе чтения и выполнения задания будь честным перед собой. Фиксируй все свои мысли и переживания.

2. В начале каждого дня и по его завершении выполни личное обязательство.
 3. Выполнение всех упражнений и заданий обязательно.
 4. Пользуйся любой формой записи для изложения собственных мыслей переживаний и ощущений.
 5. Исключи исходящие телефонные звонки во время выполнения заданий.
 6. Курить, пить, есть во время выполнения задания запрещается.
 7. С этого момента понятие «проблема», заменяется, понятием «задача».
 8. Доводи каждое начатое дело до завершения.
- Прими осознанное решение. Ответ _____. Подпись _____. Дата _____.

Решение принято, пути назад нет. Есть новые ощущения? Остановись и подумай над тем, почему именно это решение ты только что принял. Что именно повлияло на твое решение? Если тебе смешно от того, что ты сейчас делаешь, смейся. Скорее всего это защитная реакция на то, что тебе пришлось полностью взять ответственность за принятое решение на себя. Как давно ты принимал полностью осознанное решение? Как часто ты перекладываешь ответственность за собственные решения на других? (Правило № 1). Если тебе хочется поспорить, замечательно. Только спорить придется с самим собой.

Для удобства принятия решений понадобятся некоторые инструменты. Мозоли на руках не появятся, можешь быть спокоен. Нам потребуется активный умственный, а не физический труд. Следовательно, инструменты следующие:

- 1) блокнот, органайзер или тетрадь (то, что всегда будет под рукой);
- 2) часы (и забудь о том, что счастливые обходятся без них);
- 3) зеркало (важно постоянно носить его с собой, поэтому позаботься о собственном удобстве и комфорте окружающих, подумай о размере зеркальной поверхности);
- 4) ручка;
- 5) диктофон (желательно воспроизводящий запись);
- 6) некоторые дополнения, о которых мы поговорим позже.

И раз решение принято, у тебя есть определенное время для того, чтобы соответственным образом подготовиться и продолжить наш разговор в заявленное тобой время. Запиши время начала занятий.

День недели:..

Дата:..

Время:..

До встречи на твоей первой тренировке.

Часть первая. Принципы эффективного мышления

Пришло время для дальнейших действий. Пожалуйста, посмотри на заявленное тобой время и сравни с действительностью. Запиши результат.

Если ты вовремя, то, значит, ты действительно решил что-то менять в своей жизни и готов отвечать за каждое свое слово и решение. Если существует некая разница в любую временную сторону, то остановись и подумай. Если ты вернулся к книге раньше заявленного времени, то подумай, как часто для принятия решения ты тратишь гораздо больше времени, чем тебе действительно необходимо. К каким результатам это приводит? Как много новых, реальных и перспективных, возможностей проходит мимо тебя? Ты не вовремя!

Если заявленное тобой время уже давно наступило, а ты изменил своему слову, то подумай над тем, насколько важен тебе результат и причины, по которым ты решил принять соответствующее решение. Ты находил массу более важных дел. Или это твоя обычная отговорка, когда ты не выполняешь взятых на себя обязательств. За такими действиями могут быть скрыты и неорганизованность, и собственная неуверенность в правильности выбора, и сомнения в получении результата, и многое другое. Остановись, подумай над этим. Сейчас ты не во время собственной тренировки. Ты назначаешь себе время сам. И отвечаешь за каждое мгновение своего времени и за каждое принятое тобой решение.

Для того чтобы приступить к дальнейшей работе, необходимо выяснить, какой результат ты хочешь получить. Что в данный момент жизни, самое важное для тебя. В какой области жизни для тебя важнее всего получить определенный результат. Давай сразу договоримся, что «добиваться» и «побеждать» – слова не нашего лексикона. Обрати внимание на корни этих, казалось бы, позитивных слов. Исторически здесь корни «бить» и «беда». Задумайся, насколько тебе нужны эти составляющие. Просто заменим их действительно позитивными выражениями – «достигать» и «выигрывать». Твое собственное мироощущение от этого действительно выиграет.

В течение всего твоего тренинга мы постоянно станем обращать внимание на то, какую роль играют твои слова и выражения, как они влияют на результаты принятых решений и на то, какое впечатление своими словами ты производишь на других людей, что на самом деле может стоять за собственными высказываниями. Вероятно, хватит предисловий. Перейдем к делу.

Первое, с чем тебе надо разобраться, это то, что ты имеешь. Есть хорошее выражение: «Имеем то, что имеем». Всегда бери фактическую реальность за точку отсчета. Других вариантов начала пути просто нет! Для начала ответь на один простой вопрос: «Кто ты такой?» Опиши себя. Все, что сможешь. Свои внешние данные, личностные, черты характера. Выполняя это задание, забудь об оценках. Делай как при обычной математической задаче. Дано. Не плохо и не хорошо. Просто это имеется в наличии. Может быть, ты первый раз так подробно и внимательно себя рассмотришь. Чем больше подробностей, тем лучше. Обрати внимание на все свои родинки, шрамы, морщинки, складки, на особенности внешности и характера. Ты можешь подробно нарисовать картину своего образа мышления, собственных эмоций. Перечисли свои способности и таланты. Составь список собственных достижений, которыми ты гордишься. Они могут быть совершенно не значительными для других, а для тебя могут играть важную роль. Напиши все то, что тебе нравится в окружающем мире: природные явления, здания, люди, предметы искусства. Ведь это все то, что есть только у тебя. Все то, что привлекает твое внимание, нашло отображение в тебе. Ты единственный в своем роде. Проведи полную ревизию того, что имеешь. Ты даже не представляешь, сколько открытий тебя ожидает. Следующим шагом станет ревизия твоего окружения. Опиши свою семью, своих родных. Если сможешь, вспомни несколько событий из своего

детства, которые произвели на тебя большое впечатление и запомнились. Как ты думаешь, почему именно эти события ты запомнил. Подумай, какую роль они сыграли в твоей жизни и, может быть, играют до сих пор. Вспомни о том, о чем ты мечтал в детстве, кем ты хотел стать и что иметь, каким тебя видели родители, какую роль в твоей жизни они играли. Чему больше соответствует твоя настоящая жизнь: собственным детским мечтам или желаниям родителей? Во что ты верил и продолжаешь верить? Как изменились твои мечты и желания? На память приходит один восхитительный фильм, в котором главный герой встречается с самим собой только в возрасте 12 лет. И ребенок у себя взрослого спрашивает: Что произошло в моей жизни за все эти годы? И взрослый, себе ребенку отвечает: «Я – успешный человек, у меня собственный процветающий бизнес, у меня большой дом и много денег, я – уважаемый человек». Ребенок спрашивает: «А я сейчас во взрослом возрасте летаю на самолете, как мечтал? И у меня есть собака? И где моя жена?» И взрослый герой сам себе, ребенку, отвечает, что всего этого нет и не надо, так как всего другого предостаточно и он и так очень успешный человек. И в ответ слышит от самого себя: «Я не летаю на самолете, у меня нет собаки, нет любимой женщины и семьи? Какой ужас, я – неудачник! И на что ты потратил мою жизнь?» Задай и ты себе тот же самый вопрос. На что я потратил все эти годы и почему не позволил себе осуществить собственные детские мечты? Какой человек оказывал на тебя большое влияние в детстве и кто оказывает влияние до сих пор? Что нового ты открыл для себя в отношениях с родными? Ты можешь открыть себе совершенно неожиданные страницы своей жизни и получить ответы на вопрос, что имеет огромное значение в жизни для тебя и почему тебе трудно сегодня принимать решения. Ответы на многие жизненно важные вопросы («почему я поступаю так, а не иначе»), кроются в собственном детстве. Прежде чем перейти к следующему пункту нашего тренинга, заполни следующую таблицу.

Кто такой решительный человек?	Кто такой нерешительный человек?

Точно так же, как ты описывал себя, максимально подробно, сделай описание этих двух типажей. Сравни с собственным описанием и любым способом выдели черты из этой таблицы, схожие с собственными. Переходя к следующему этапу, зафиксируй основное.

1. Ты единственный в своем роде.
2. Ты точно знаешь, откуда ты пришел и кто имеет на тебя влияние.
3. Ты видишь картину того, над чем тебе надо работать в этом тренинге, чтобы быть решительным человеком.
4. Если ты был честным с собой, то готов двигаться дальше. Если еще есть сомнения, то вернись и заверши начатое упражнение.

Глава 1. Постановка цели

Над чем ты готов работать в первую очередь? Подожди, не все сразу. Список может оказаться очень длинным, хотя на самом деле одно из главных ты уже сделал. Ты знаешь, с чем, вернее, с кем на данный момент ты имеешь дело. И твоя готовность действовать тебя вдохновляет? А с чего начинается любое движение в жизни? С фантазии, мечты, желания. Да, еще нужно добавить в этот список цель. Как ты думаешь, когда желание становится целью? У тебя есть две минуты, чтобы ответить на вопрос (ответ сразу же запиши на диктофон). Сравним результат. Если, имея мечту или желание, ты приступил к определенным действиям по претворению этого в жизнь, значит, перед тобой имеется цель. Вот и вся разница. Просто наличие действий или движение к достижению определенного результата. Цель подразумевает то, что, имея желание или намерение, ты начинаешь действовать таким образом, чтобы твое желание исполнилось. Возьмем простой пример. Ты хочешь есть. Это одно из самых простых желаний (у некоторых достаточно навязчивое). Как только ты задумаешься над тем, что именно хочется поесть, где это взять, встать или попросить принести еду, желание превратится в реальную цель, сроки достижения которой регулируются только тем, насколько велико твое желание. Открою один секрет. Это относится к любому желанию. Чем более оно велико, чем сильнее жажда обладания чем-либо, тем активней твои действия и быстрее момент достижения.

Для того чтобы разработать маршрут и принять любое решение, важно знать, в какую сторону двигаться. А для этого необходимо знать цель. Выбрать самое важное, ради которого и начнется, собственно говоря, твое движение. Сделай свой выбор, прими решение и назови свою цель, ради которой ты и взял в руки эту книгу. Назови свое истинное намерение. Что? Ты хочешь сказать, что эта книга у тебя в руках только потому, что ты хочешь стать решительным и впредь принимать только оптимальные решения? Ты с кем сейчас разговариваешь? Подойди к зеркалу. Тебе не надо быть в какой-либо маске, не надо рассказывать историй (я уверена, это у тебя получается профессионально). Посмотри себе в глаза и честно ответь себе на вопрос, ради какой конкретной цели ты принял решение **ДЕЙСТВОВАТЬ**. Ты можешь считать, что цель не всегда важна, что первостепенным является, само действие. На самом деле без цели действие станет бессмысленным. Представь такую картину.

Капитан корабля решил отправиться в путешествие, собрал на борту команду и заявил о том, что ему, капитану, все равно, куда плыть, главное – восхитительное ощущение от процесса. И отправился наш корабль с командой и волшебным капитаном во главе туда, куда ветер подует. И бороздил моря и океаны долгое время. В один солнечный тихий день собралась команда на палубе и сказала капитану, что просто плыть им надоело, смотреть на горизонт тоже, провизия скоро закончиться, а просто поплавать можно и на лодке рядом с домом. И задумался капитан о том, сколько времени он потратил ни на что. И решил он доплыть до ближайшего порта, чтобы запастись провизией и принять решение, куда отправляться дальше. Подошел к карте и проложил курс. Так у капитана появилась цель и намерение по ее достижению. Иногда ты, как капитан без курса, бороздишь океан жизни, и в твоей жизни не происходит ничего яркого и впечатляющего. Она просто проходит мимо тебя, как вода. Это может продолжаться столько времени, сколько ты сам выберешь. Только в любой момент может разразиться буря, закончиться провизия или команда решит оставить тебя одного. У тебя есть время, 24 часа твоей жизни, твоего настоящего, чтобы ответить самому себе на этот вопрос. Если ты у зеркала, ты – решительный человек. Потрать эти 24 часа и выясни сам у себя собственную цель и причины, из-за которых она для тебя так важна. Время пошло. От зеркала можешь отойти.

Твои цели могут охватывать совершенно разные сферы жизни. Реши, что для тебя важнее.

	Собственные желания и цели	Навязанные добрыми родственниками и друзьями
Бизнес, карьера		
Творчество		
Внешность		
Взаимоотношения		
Любовь, семья, секс		
Здоровье		
Образование		
Личностный рост		

Заполни приведенную таблицу следующим способом: по десятибалльной шкале расставь собственные приоритеты, затем оцени то, насколько большую роль в принятии решений в любой из сфер играют окружающие тебя люди, насколько решающим для тебя в окончательном выборе чаще всего бывает мнение другого человека, даже если оно не отражает твоих собственных желаний и потребностей. Теперь, так же как и в первой колонке, расставь баллы. Дальше сравни полученный результат. Эта заполненная таблица наглядно покажет тебе, насколько ты подвержен влиянию со стороны, особенно в принятии решений. И заодно ты совершенно четко увидишь, принимаешь ли ты решения, исходя из личных желаний и целей. И еще раз спроси себя, чьей жизнью ты живешь.

Теперь давай разберем каждый пункт нашего списка в отдельности, хотя по своему усмотрению ты можешь его изменить или дополнить.

Итак, твой бизнес и (или) карьера. Есть ли у тебя желание продвигаться по карьерной лестнице? Связано ли твоё желание с имеющейся работой, или тебе необходимо искать новое место приложения своих профессиональных качеств? Может, тебе хочется сменить область профессиональной деятельности или даже открыть свой бизнес. А задумывался ли ты когда-нибудь о том, что твоё хобби может приносить тебе доход? Возникли новые идеи? Запиши их в тетрадь. Возможно, эти мысли приведут тебя к новому успешному делу. Будь готов к тому, что в процессе чтения этой книги у тебя станут возникать, казалось бы, совершенно абсурдные идеи. Фиксируй все то, что приходит в голову. Через некоторое время может оказаться, что ты всю жизнь об этом только и мечтал. Только проводя все своё время в метаниях и поисках верного решения и в мучительных сомнениях, совершенно не замечал, великолепного клада собственного успеха. Пришло твоё время. И ты готов жить своей жизнью и принимать решение и ответственность за то, что с тобой происходит.

Образование. Ты стремишься получить определенное образование? Для чего оно тебе нужно? Ты хочешь иметь именно эту специальность, почему ты принял решение получить данное образование? Престиж, все пошло, а я чем хуже? Большой спрос на специалистов в данной области, надеешься в будущем легко трудоустроиться? Проще поступить, меньше платить, знакомые преподаватели, родители мечтают, чтобы ты стал специалистом именно в этой сфере? Есть желание овладеть еще одной специальностью, потому что предыдущая не принесла успеха? Единственный и приемлемый вариант выбора – это то, что полученное образование приблизит тебя к собственной цели. Образование лишь один из способов достижения цели, задача, решение которой приведет тебя к более высоким результатам и успеху. Образование – это просто промежуточный пункт. И в соответствии с поставленной целью выбирай, какое именно образование тебе необходимо, и действительно ли оно тебе

нужно. Образование дает тебе очередную возможность выбора и, следовательно, принятия решения. Если получение образования дает тебе рост и возможность профессионального и личностного раскрытия, то – «ДА», получай выбранное тобой образование. В остальных случаях прежде подумай о цене и последствиях. Понятие «цена» не всегда подразумевает финансовые затраты.

Личностный рост. Нет предела совершенству. Работать над собственными личностными качествами можно и нужно постоянно. Главное, чтобы ты не останавливался на достигнутом. И во время процесса работы над собой важно, чтобы каждый твой шаг стал осознанным. Определи, над чем конкретно тебе надо работать, ради чего ты решил работать над собой. Если ты испытываешь чувство вины за то, что не соответствуешь какому-то положительному образу в глазах окружающих тебя людей и если это становится причиной для личностного роста, то данный выбор вряд ли окажется результативным. Если же ты принимаешь решение о развитии некоторых личностных качеств, руководствуясь более успешным достижением поставленных целей, то смело берись за дело. Это достойная причина. Приобретай новые привычки, учись соответствовать собственным представлениям образу и бытию успешного человека. Расставайся без сожаления со старыми и вредными привычками. Привыкай действовать как лидер. Становись сильным, преуспевающим и состоятельным. Будь в каждом деле настроенным на успех и открытым для любых возможностей. Результат не заставит себя ждать.

Здоровье. В последнее время появилось достаточное количество доказательств того, что наше тело отображает наши проблемы и негативные установки через различные заболевания и несчастные случаи. Не стану повторять то, что ты можешь найти в специальной литературе, имеющейся в продаже в большом количестве. Просто если у тебя проблемы со здоровьем, то, значит, твое тело, кричит о помощи. Вероятно, тебе необходима врачебная поддержка. И все же разберись со своими мыслями, сомнениями и отношениями с окружающим миром. Возможно, причина твоих проблем кроется в твоём восприятии того, что происходит в твоей жизни уже достаточно длительное время. Повернись к себе и своей жизни лицом и честно признайся, кто и что тебя не устраивает. И начни с этим разбираться. Перестанешь поворачиваться к своим проблемам спиной, и твое здоровье с радостью откликнется. Вероятно, ты даже сэкономишь приличную сумму денег на докторов. Со временем ты научишься слушать свое тело и относиться к любым проблемам так же, как к задачам, которые необходимо решить для приобретения определенного опыта, важного именно для тебя. На первом этапе займись своим здоровьем и учись определять причины возникновения болезней в своих чувствах и отношениях к происходящему в твоей жизни.

Любовь, семья, секс. Великолепно, если во взаимоотношениях с близкими в твоей жизни все складывается так, как тебе хочется. Возможно, существующая ситуация оставляет желать лучшего. Главное – перестать напрягаться. Ты знаешь, есть великолепная фраза. «Все, что ни делается, все – к лучшему». Значит, на данном этапе твои приоритеты находятся в несколько другой области. Если тебя волнует отсутствие личной жизни, если в твоей семье разлад, то, возможно, это зеркало того, что происходит в твоём внутреннем мире. Может, ты в какой-то момент решил наказать себя одиночеством. Может, ты боишься повторения прошлого неудачного опыта (хотя любой опыт – всегда просто опыт, важный и нужный лично тебе для твоего роста). А может, ты не желаешь брать на себя ответственность за отношения? Сравни это с тем, как ты обычно относишься к серьезным решениям. Есть вероятность того, что ты достаточно часто избегаешь брать ответственность на себя в любом деле. Кроме того, все может быть гораздо проще. Тебе просто в данный момент очень важно побыть одному. Такой период жизни. Ты ищешь точку отсчета для нового витка собственной жизни. И это твой выбор. Определись с собственным отношением к своей личной жизни. Забудь о том, что тебе говорят родные и близкие (хотя в их словах, как ни странно, может быть кое-что

полезное). Что важно в семье для тебя? Любовь, искренность, забота, поддержка или что-то еще? Для чего тебе семья? Лично тебе. Задавай себе вопросы «зачем мне это нужно?» и «почему для меня это важно?» как можно чаще. Будь честен в ответах. В них ты увидишь собственные страхи, зависимость от мнений или других людей и новые возможности. Двигаемся дальше.

Творчество. Скажешь, что это не про тебя, и пропустишь этот пункт? Восхитительно, и пропустишь самое интересное. Открою тебе одну тайну. Все то, что ты делаешь своими руками, прилагая при этом определенную долю фантазии, можно назвать творчеством. Готовя себе еду, ты занимаешься творчеством. Составляя письмо любого содержания, тоже творишь. Можешь не согласиться, все равно это так. Творчество помогает тебе раскрывать и развивать твою фантазию, интуицию и интеллект. А для успешного человека это важно. Во время творческого процесса тебе приходится постоянно делать выбор и принимать решения. Если ты решил (опять это страшное слово) развивать свою решительность и учиться принимать оптимальные решения, то самым легким и приятным способом сделать это станет твое личное творчество. Выбирай то, что захочешь. Можешь перепробовать массу вариантов. От вязания (очень модного творческого времяпрепровождения во всем мире и для женщин, и для мужчин) до постройки скворечников и создания кулинарных шедевров. Если, начав заниматься чем-либо, понимаешь, что тебе неинтересно, придумай какой-нибудь другой вид творчества. Главное не останавливаться до тех пор, пока не найдешь свое.

Внешность. Что для тебя входит в понятие «внешность?» Одежда, макияж, состояние кожи, мимика или весь имидж в целом? Какую роль играет внешность в твоей жизни. Роль защитной маски или проявление твоего внутреннего состояния? А может, ты играешь своими внешними данными, для получения возможности манипулировать другими людьми и событиями. Определись, какие внешние проявления становятся для тебя средством для достижения цели. Подумай и определись, навязан тебе твой имидж или это твой осознанно созданный образ, который гармонично отображает твое внутреннее состояние. Насколько важно тебе мнение окружающих по поводу твоей внешности. И если ты принял решение, о каких-либо изменениях собственных внешних проявлений (фигуры, веса, цвет волос, стиля в одежде и др.), то для кого и ради чего ты все это затеваешь? Еще раз напомним. Постоянно, перед тем как принять любое решение, относительно каких-либо изменений или перемен в своей жизни (таких как смена работы, местожительства, новые отношения, смена имиджа), всегда честно ответь на вопросы «ради кого я все это делаю?», «что лично мне это даст?». Если собираешься делать ради себя, для достижения цели или просто ради собственного удовольствия, смело принимайся за дело. Это твой лично выбор. И только тебе решать, какой результат и какие последствия может принести твое решение. Выбери самое важное для себя из полученной таблицы. То, ради чего ты станешь вставать по утрам и действовать.

Итак, ты определился с целью. Насколько она для тебя важна, решать только тебе.

Самое интересное, что сама по себе цель – это короткое мгновение, в момент ее достижения, а весь путь до нее и мгновения радости достижения могут занимать гораздо большее время. Итак, тебе важно во время достижения цели принимать оптимальные решения. А оказывается, что при постановке цели тебе не менее важно принимать большое количество решений. И ответов только два. А путей достижения поставленной цели – множество. И любой может привести тебя к твоей цели. Удивлен? Все просто. Вот пример. Есть дом, в котором ты живешь. Есть улица, населенный пункт, где и находится твой дом. Если ты находишься в другом месте, а твоя цель попасть домой, то ты можешь выбрать несколько вариантов достижения цели. Разница проявится во времени, маршруте и непосредственно в проявлении твоих действий. Важен окончательный результат. И еще более важна причина, по которой тебе необходимо достичь цели. Именно из-за нее ты можешь принимать оптималь-

ные или неоптимальные решения. Из-за нее время достижения цели может существенно сократиться. Воспользуйся приведенной таблицей, чтобы наглядно увидеть карту поставленной цели.

	Исполнитель	Время	Параметры
Краткосрочные цели			
1 месяц			
3 месяца			
6 месяцев			
Долгосрочные цели			
1 год			
2 года			
5 лет			

Заявляй каждую поставленную цель только в настоящем времени. Поставленная цель касается только тебя. Это твоя цель. Представь, что она уже достигнута. Поставь дату и подробно опиши ее. Если это вещь, то отобрази ее цвет, размеры, марку производителя, стоимость. Если твоя цель связана с чем-то другим, то в любом случае важно максимальное количество подробностей. Особенно важна дата достижения. Благодаря этому ты можешь составить подробный план действий. (Например, с 1 октября 2005 года я работаю управляющим нового отдела сбыта крупной производственной корпорации, моя зарплата 3999 долларов, под моим успешным, творческим, активным руководством работают восемь сотрудников.) Теперь тебе предстоит важная, ответственная миссия. Тебе действительно важна твоя цель? Мы с тобой уже говорили о причинах, которые приводят нас к нашим целям и дают возможность сокращать маршрут и время. Более подробно об этом мы поговорим в течение твоего тренинга. А сейчас ты просто перечислишь максимальное количество причин, по которым заявленная тобой цель действительно важна для тебя. Запиши их в свою тетрадь. Если ты не готов назвать причины, задумайся над тем, насколько важна твоя цель именно для тебя. Может быть, на данный момент она неактуальна и твои приоритеты совершенно в другой области. Реши прямо сейчас. Что для тебя действительно важно? Это твоя жизнь, и, кроме тебя, ее никто не проживет. Так и делай ее собственными действиями и ответственными решениями. Время пришло. Называй свою цель, хватит сомнений, страхов и раздумий. Заяви ее себе. Стань громким, назови свою цель вслух. Громко. Услышь себя. Послушай, как звучит твоя собственная цель, прочувствуй ее, как будто она достигнута. Повтори ее несколько раз. Опиши ее подробно. Растворись в ней. А теперь остановись. Помолчи. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь я верю тебе. Это действительно важная для тебя цель. Теперь ты легко и уверенно назовешь каждую причину, по которой тебе действительно необходима именно эта цель. Я слушаю тебя и загибаю пальцы. Возникают вопросы, а ответов пока нет? Записывай их в свою тетрадь с пометкой «Цель».

Важно помнить о том, что твои цели затрагивают не одну область жизни. Чем подробнее и точнее ты представишь себе все то, чего решил достичь, тем яснее и конкретнее станет твой план по достижению твоих целей. Составь четкое определение своей жизненной цели. После того как ты заполнил таблицу, сделать это станет гораздо проще. Рассмотрю свою жизнь со всех сторон. Бизнес, семья, финансы, творчество, здоровье, отношения с друзьями и единомышленниками, путешествия, личностный рост, благотворительность. Затронь все сферы жизни. Посмотри на то, что в твоём понимании самое важное для тебя. Прими решение, в какой области твои решения приоритетны, на что в жизни ты не обращаешь внимания, где твои результаты оставляют желать лучшего. Создай карту собственных жизненных

целей. Определи, какие территории совсем не освоены. Куда необходимо направить собственные действия в первую очередь. Варианты исполнения карты могут быть совершенно различными. В виде таблицы, приведенной выше. Или в форме сводных аналитических графиков и систем. Если ты – творческая натура, изобрази свою карту целей в виде карты сокровищ или слона, которого ты станешь есть кусочками. Вариантов масса. Твой выбор станет лучшим для тебя. Формат тоже может быть любым. Главное, чтобы твой вариант исполнения стал удобным для тебя. Твоя карта целей будет всегда с тобой. Ты станешь с ней постоянно работать. Сверять курс продвижения, анализировать, уточнять сроки, планировать новые цели, фиксировать полученные результаты и отмечать достигнутые цели. Если тебе удобнее вести отдельную карту на каждую область жизни, сделай так, как тебе удобней. В этом правила создаешь ты сам. Это твоя жизнь, твои цели и действия. Есть только одна рекомендация. Ставь перед собой цель, которая тебя вдохновляет. А вдохновить может только собственная цель. Иначе, зачем все это начинать. Прими решение по созданию собственной карты достижений и приступай к действию. Определи, сколько времени тебе для этого понадобится. Ты сам принимаешь решение о том, когда сможешь перейти к следующему этапу работы. Заяви свое время:.

Задание

1. Заполнить таблицу.
2. Составить карту целей.
3. Осознанно принять решение по приоритетным областям.
4. Быть вовремя.

Рекомендации для ленивых и нерешительных. Ты уверен, что ты такой? Пожалуйста, повернись на другой бок. Или возьми книгу в другую руку. Получилось? Поздравляю, еще не все потеряно. Есть с чем работать. В любом случае ты прямо сейчас сделал выбор и принял решение. Выполнять или не выполнять. И это твое решение. Ты принял его осознанно? А теперь подумай над тем, последствия каких решений в твоей жизни привели тебя на твой диван. Оглядишься. Тебя радует то, что вокруг тебя? Ты видишь красивые и комфортные вещи? Будь честным. Кроме тебя, твои мысли никто не узнает и не услышит. Ленивых людей в принципе не бывает. Есть люди больные или те, у кого временно нет желания действовать. А про решительность я уже говорила. Ты каждое мгновение принимаешь решение. Не задумываясь об этом. Вот теперь лежи и думай о своей решительности в течение ближайших 24 часов. Хотя можешь принять решение о сокращении срока лежания.

Рекомендации для самых ленивых и нерешительных. Что ты хочешь? Ты уверен? Ответил? Поздравляю, ты только что принял ЧЕТЫРЕ решения. Если тебе предоставят то, что ты хочешь, ты примешь это? Еще одно поздравление, у тебя есть цель. Можешь даже дальше ничего не читать. Твой курс на сегодня завершен.

Глава 2. Тайм-менеджмент

Сверим часы. Снова обрати внимание на то, как твое решение относительно твоего заявленного времени играет с тобой. Ты, как обычно, можешь придумать массу историй о том, как ты был занят выполнением неотложных дел, о том, сколько неожиданно возникших вопросов тебе пришлось решить. Будь честным. Перестав рассказывать истории о своей «занятости», ты освободишь массу времени и энергии. Используй все отведенное тебе время. Не на пустоту, ничего не создающую, а на конкретные действия по достижению целей. Действия могут быть совершенно неожиданными. Единственное правило: ты должен быть уверен в том, что это действие приближает тебя к цели. К твоей цели. Может быть, кому-то со стороны твои действия покажутся странными и бесполезными, и только твое решение, и твоя вера в то, что именно это тебе и надо сейчас делать, приведут тебя к запланированным результатам. Создай для себя четкие временные границы по отношению к любым действиям. Могу открыть один секрет. У времени и у тебя нет прошлого и будущего. Время едино для всех. Есть только один миг. Настоящее, в котором ты находишься в данный, конкретный момент. А все остальное лишь твои ощущения, чувства. Ты каждое мгновение своей жизни творишь собственное будущее и изменяешь прошлое. Задумывался ли ты, когда-нибудь над этим? Осознавал, насколько велика твоя ответственность над собственным временем. Последствия твоего настоящего выбора или решения могут иметь значение не только для тебя. Каждую секунду ты собираешь урожай, посеянный мгновение назад. Если ты привык к тому, что всему есть логическое объяснение, то придется все то, что касается времени, принять на веру. Существует множество версий относительно времени. Если тебе станет интересно, воспользуйся дополнительной информацией. На данном этапе нашего тренинга следующим чудом после тебя станет время. Что же делать со временем, одним из драгоценных даров, наличием которого может гордиться любой живущий. Имеем 24 часа реального времени. Возникает вопрос, что с ним делать. Ответ только один – ценить, и очень дорого. Кто знает, сколько таких 24-часовых блоков у тебя есть. Воспользуйся этим даром для того, чтобы жить. От твоего решения по поводу ценности собственного времени зависит очень многое. Сделай в ближайший день очень простое упражнение. Фиксируй все временные границы, затраченные на каждое дело. Сон, приемы пищи, телефонные разговоры (деловые и «просто поболтать»), просмотр телевизора, чтение, гигиенические процедуры, время, затраченное на просмотр документов, работу и т. д. Все свои действия подробно заноси в свою тетрадь. На следующий день суммируй зафиксированное время. Каков твой результат? 24 часа? Ты уверен, что ты человек, а не ходячие и говорящие часы? Полученный результат вычти из 24. Что получилось? Запиши **< / emphasis >**, это время прошло мимо тебя. Ты его не осознал. Все твои действия и принятые решения, совершенные в это время, не были осознаны. К каким результатам и последствиям они приведут? А теперь посмотри, сколько времени ты потратил на скандалы, слезы, переживания и сомнения. Посчитай. Впечатляет? И у тебя до сих пор возникает вопрос, почему жизнь не удалась и как научиться принимать оптимальные решения. Bravo! Я горжусь тобой. Прими решение в течение 30 дней фиксировать время, потраченное на негативные эмоции, пустые разговоры, сомнения и копание в совершенных ошибках, собственных и чужих. У тебя есть возможность постепенно научиться заменять это время на результативное. Что именно ты станешь делать взамен, реши самостоятельно. Знаешь, если ты привык перебивать косточки своих знакомых, копаться в прошлом, если ты часто повторяешь фразы «если бы я...», «если бы у меня», тебе придется серьезно разбираться со своим временем. А начнешь с того, что честно ответишь на вопрос, чьей жизнью ты живешь. Будь честным, кроме как от самого себя, от кого ты еще

примешь правдивый ответ? Запиши его в свою тетрадь или на диктофон. Возвратись к этой записи после того, как завершишь занятия по главе и выполнишь все упражнения и задания.

Теперь посмотри свою карту целей. Вдохновляет? Следующий шаг, который тебе надо сделать, это составить курс по достижению цели. Существуют промежуточные цели и ежедневные задачи, решая которые, ты достигаешь своей цели. От твоих сегодняшних действий, приоритетных решений и выбора, зависит, насколько быстро, ты получишь запланированный результат. Какие действия тебе необходимо предпринять именно сегодня, в ближайшие 24 часа, чтобы получить те результаты, о которых ты заявил в своей карте? Тайм-менеджмент – это умение распоряжаться своим временем, эффективно использовать его, организовывать свой день таким образом, чтобы результаты достигались с наименьшими усилиями. От эффективности затраченного времени зависит твой результат. Ты можешь активно потратить 20 % своего времени и получить суперрезультат. А можешь 80 % времени говорить о том, как ты много делаешь, и не иметь в результате ничего.

Существуют важные дела, они ведут к определенным результатам и впоследствии к достижению цели. Такие дела необходимо планировать заранее и выполнять неукоснительно.

Имеются важные безотлагательные дела. Это результат запущенных мелочей или дел, которые благополучно откладывались на потом. В результате ты имеешь очередную головную боль в виде угроз от руководства и срыв сроков по выполнению важной работы или кипы неоплаченных счетов.

Неважные дела. К ним относятся те мелочи, которые имеют тенденцию накапливаться и переходить в степень важных и безотлагательных. Выпиши свои ближайшие шаги в органайзер на листок с сегодняшней датой. К таким же делам, можно отнести все те, которые мы выполняем за кого-то или по чьей-то просьбе. Часто ли в твоей жизни бывают ситуации, когда раздается звонок от родственника, приятеля или коллеги по работе с просьбой срочно для них что-либо сделать. Ты откладываешь все свои дела и прилагаешь все свои усилия, тратишь свое драгоценное время, чтобы выполнить эти просьбы. Я не говорю о том, что тебе надо всем отказывать в поддержке. Получив просьбу, особенно во время важного для тебя дела, которое приближает тебя к заявленной цели, задай себе вопрос, насколько приблизится твоя цель и решатся поставленные задачи, если ты станешь решать чужие проблемы? Если в просьбе стоит вопрос о безопасности жизни или об угрозе здоровью, то поддержи обратившегося к тебе человека. Если же проблемы возникли не по твоей вине, то спроси, зависит ли лично от тебя решение данной проблемы. И если нет, то позволь человеку получить свою долю опыта, а не стремись сломя голову быть буфером между жизненным опытом и тем, кто к тебе обратился. Займись приобретением собственного опыта. В качестве варианта может возникнуть совершенно восхитительный вариант просьбы в стиле «я знаю, что у тебя есть знакомые, которые могут решить мою проблему...». Если у тебя есть возможность предоставить контактный телефон этих «знакомых», то сделай это. А затем с чувством выполненного долга займись своими делами. Цени собственное время. И цени время других. Неважные дела также могут быть безотлагательными и несрочными. Планировать свое время начинай с дел несрочных. Всегда и постоянно. Давай выстроим все дела в том порядке, в котором их надо планировать, а затем в том, в котором выполнять.

Планируем	Выполняем
Важные и несрочные	Важные и срочные
Важные и срочные	Важные и несрочные
Неважные и несрочные	Неважные и несрочные
Неважные и срочные	Неважные и срочные

Хочу обратить твоё внимание на один замечательный секрет тайм-менеджмента. Неважные срочные дела – это несвоевременные просьбы, не имеющие к тебе никакого отношения, кроме того, что их тебе озвучили. Об этом мы говорили выше. Поэтому выполнение таких дел ты можешь перепоручить заявителю. А теперь по поводу неважных и несрочных дел. Подумай, всегда найдется человек, который сможет выполнить это дело вместо тебя, или сделай сам это дело, как можно быстрее. Кроме того, для того чтобы твой день стал плодотворным, успешным, результативным, планируй дела из разных сфер жизни. Воспользуйся приведенной ниже таблицей и планируй быстрее и легче.

Сфера	Пояснение	Планирование
Физический	Все то, что относится к здоровью, внешнему виду, питанию, быту	Ежедневное
Личностный	Твой личностный рост, обучение, чтение, новый опыт	По мере надобности, желательно каждый день, выделяя определенное время
Социальный	Бизнес, отношения с другими людьми. Ты в обществе	Ежедневное
Универсальный	Путешествия, творчество, религия	Ежедневное

Во время планирования всегда пользуйся картой достижения цели, задавай себе вопрос о том, приблизит ли выполнение запланированного дела к цели. Спроси себя: «Что мне надо сделать сегодня, чтобы достичь поставленной цели в заявленное время?» Планируй все заранее. Самые, казалось бы, незначительные мелочи имеют тенденцию со временем превращаться в громадные пирамиды задач, требующие максимальных временных и финансовых затрат, причем происходит это в самое неподходящее время. Уделяй должное внимание личным потребностям. Так же как и дела, связанные с бизнесом, важно планировать и отдых. Отводи достаточное время на сон, приготовление и прием пищи. Планируй встречи с друзьями и время общения с детьми. Если ты мало уделяешь времени своей семье, запланируй, то время, которое сможешь. Пусть это будет час. Отдайся общению настолько, чтобы это время запомнилось надолго. Можно провести с семьей целый день, смотря телевизор или отгородившись книгой или газетой, в скандалах или взаимных упреках. Вряд ли такое время можно считать проведенным с пользой или посвященным семье. Проведи этот час в любви, общении, радости и внимании. Дай возможность родным поговорить с тобой, поделиться новостями, погулять на свежем воздухе, поиграть в любимые игры. Если ты не находишь времени для собственной семьи, значит, ты неплототворно используешь свое время. В один момент ты можешь получить необратимые последствия такого отношения. И это не станет успехом твоей жизни. Прими решение быть ответственным за свой день, за то, что происходит в твоей жизни. Только ты своим решением можешь повлиять на события в своей жизни. Оглянись вокруг. Это то, чего ты достоин? Что тебе надо сделать сегодня, чтобы твоя жизнь радовала и приносила плоды успеха? Ты знаешь, что ответить. Хватит историй о потерянных возможностях и обстоятельствах. Решением прожить свой день так, как ты запланируешь, ты создаешь свое успешное будущее. Цени мгновение. Ты уверен, что знаешь, сколько тебе отпущено времени. Воспользуйся настоящим мгновением именно сейчас. Другой возможности просто может не быть. Исходя из своего решения возьми свой органайзер, запланируй

цели на год, месяц. И поставь на ближайшую неделю задачи, решение которых приблизит тебя к твоей цели. Раздели эти задачи на каждый день недели.

Цели на один год	Цель на месяц	Задачи на неделю
	Январь	
	Февраль	
	Март	
	Апрель	
	Май	
	Июнь	
	Июль	
	Август	
	Сентябрь	
	Октябрь	
	Ноябрь	
	Декабрь	

Далее выдели для себя приоритетные области и в связи с этим распределяй свое время. Чем конкретней станет твоя заявка к цели, тем четче ты увидишь, какие шаги тебе необходимо предпринять для достижения цели. Дальше проще. Как только ты станешь действовать, результат не заставит себя ждать. Обращай внимание на то, как ты продвигаешься в решении поставленных задач. Если тебя преследуют постоянные неудачи, откладываются важные для тебя встречи, не складывается дорога, разберись с этим. Может быть, ты еще не готов принять заявленный результат, и в твоей голове бродят постоянные мысли о том, что ты будешь делать с тем, что получил. А может, все просто, и ты просто боишься собственного успеха. Ситуация может быть еще проще. Ты уверен, что цель, о которой ты заявил, действительно важна для тебя? Уверен ли ты, что действительно этого хочешь? Решишь, наконец, позволить себе получать и иметь именно то, что важно тебе, а не кому-то рядом. Чей жизнью ты жил до сегодняшнего дня? Скорее всего именно из-за этого твои решения и не приносили желаемого результат, потому что лично для тебя этот результат не был важен. Разберись в себе. Разберись со своими желаниями и целями, если ты не сделал это до сих пор. То время пришло. Тебе нужен успешный день? Ты решил принимать оптимальные решения и оптимизировать свое время. Самое время. Это твой час пик. Реши, сколько тебе понадобится времени на то, чтобы разобраться лично с собой. Потрать это время на размышления. Все вопросы, которые возникнут в процессе раздумий, запиши в свою тетрадь или на диктофон. Некоторые ответы могут прийти к тебе сразу. А на некоторые понадобится время. Пока станешь размышлять, подготовь свой органайзер по такой схеме.

Дата			
Расписание	Время	Список задач	Примечания
	5.00		
	6.00		
	7.00		
	8.00		
	9.00		
	10.00		
	11.00		
	12.00		
	13.00		
	14.00		
	15.00		
	16.00		
	17.00		
	18.00		
	19.00		
	20.00		
	21.00		
	22.00		
	23.00		
	24.00		
	1.00		
	2.00		
	3.00		
	4.00		

Ты вернулся? И даже разобрался со своими целями и желаниями? Тебе нужна награда. И знаешь, какой она будет? Ты уверен? Да, ты самостоятельно пойдешь и выберешь себе подарок. Примешь решение и позволишь себе сделать этот подарок. Самое ценное – это возможность подарить именно себе, именно то, что хочется. И это не надо дарить кому-нибудь другому. Приятного подарка. И если ты готов, то можем двигаться дальше.

Рассмотри, пожалуйста, приведенный вариант органайзера. Для удобства заполнения расписания можно добавить 30-минутный интервал. На графу «Примечания» для удобства можно отвести целую страницу, для того чтобы вся информация по поводу твоих обязательств, обещаний и других сведений всегда находилась под рукой (по мере поступления). Итак, подведем итог по тайм-менеджменту. Во-первых, у тебя есть только 24 часа, и твоя самая главная задача – оптимально распорядиться данным временем. Во-вторых, разобравшись к этому моменту с собственными желаниями и личными целями, наполняешь своими намерениями все сферы жизнедеятельности. О них мы говорили выше: физическую, личностную, социальную, и универсальную. Определяешь именно то, что тебе необходимо в этих сферах. Учитывая собственные цели и задачи, заполняешь таблицу. В-третьих, устанавливаешь приоритетные области и переходишь от цели на 1 год, к цели на месяц и задачам на неделю. В-четвертых, исходя из сегодняшних возможностей в органайзере ставишь перед собой задачи сегодняшнего дня. В-пятых, постоянно задаешь себе вопрос о том, действительно ли это то, чего я хочу, соответствует ли поставленная задача моей цели. В-шестых, за выполненную работу поблагодари себя самым доступным способом, сделай себе любимому подарок.

Если во время чтения этой главы у тебя возникло ощущение, что ты ходишь по кругу, то так оно и есть. Только с некоторой поправкой. По спирали. Ты, как мощный экскава-

тор, слой за слоем расчищаешь собственное временное пространство. И повторяющиеся вопросы и задания дают тебе возможность разобраться со своей жизнью, отношением и с самим собой максимально глубоко. Так, как ты сам решишь и позволишь себе это сделать. Что ты при этом теряешь? Собственное спокойствие, удовлетворение от существующего на данный момент порядка вещей, вероятней всего похожего или на болото, или на омут. Возможно, отношения с некоторыми людьми, пользующимися твоей безотказностью в ущерб собственным делам. И это не потеря. Это стоимость твоего успеха. Чем ты готов за него платить? С чем ты готов расстаться ради собственного времени, собственной успешной жизни и решительного достижения собственных целей? Как и со всеми предыдущими ответами, тебе понадобится достаточное количество времени. Определись с этим сам. У тебя есть достаточно времени на размышления, выбор и решение. Ведь это решение касается твоей жизни. Возьми тетрадь или диктофон. Побудь один на один с собой. Твое время пошло.

Я, ____ (Ф. И. О.), готов заплатить своим ____ (временем, ленью, слабостью, нерешительностью, трусостью, лживостью, безответственностью). Список, можешь продолжить самостоятельно. За ____ (напиши здесь то, что ты выбрал своей целью, в настоящем времени).
ДАТА. ПОДПИСЬ.

Заполни свой чек. Обязательно поставь подпись и подробную дату. Укажи время заполнения. Можешь считать это личной заявкой на свою решительность и собственный успех.

Рекомендации для ленивых и нерешительных. Ты готов поговорить о своем драгоценном времени? Ты – решительный человек, раз принял на себя ответственность ответить таким образом. Все очень просто. Тайм-менеджмент создали такие люди, как ты. И поэтому этот занятый наиболее ценно для тебя. А именно для такого человека, который ценит себя и свое время превыше всего. Ты уж точно живешь своей жизнью и не напрягаешься заботами других людей, пусть даже самых близких. К этому у тебя есть талант. Воспользуемся им. Каждое утро задавай себе один вопрос. Что я хочу сегодня? Отвечай на него. И в течение всего дня делай все, чтобы твое желание любым путем осуществилось. Если не можешь осуществить его самостоятельно, ищи желающих сделать это для тебя. Думаю, что выполнение твоего желания путем привлечения масс исполнителей тебе удастся профессионально. Поблагодари всех за участие, а себя в первую очередь. Тебе полагается награда. Ты – Великий комбинатор и организатор. Следующий день планировать станем тогда, когда настанет его час. Жизнь для тебя полна сюрпризов и подарков. Твой урок тайм-менеджмента завершен.

Рекомендации для самых ленивых и самых нерешительных. Привет, ты снова здесь? Лежишь или сидишь? Который час? Ты знаешь, сколько сейчас времени? Это твой успех. И твое мгновение. Каким станет следующее? Что дальше? Готов ответить? Хочу тебя разочаровать. Ты ленив только потому, что просто не знаешь, чего ТЫ хочешь! Ответь на этот вопрос. Что ты хочешь сегодня? Что ты хочешь в ближайший час? Кто может реализовать твое желание? В течение какого времени? А когда день твоего рождения? Ты уверен? Великолепно. Кого бы ты хотел увидеть в этот день. А какие подарки хотел бы получить? Воспользуйся временем, оставшимся до твоего дня рождения. Позвони тем, кого хочешь видеть и закажи то, что хочешь, чтобы тебе подарили. Урок тайм-менеджмента для тебя окончен. Ты научился планировать на будущее.

Глава 3. Самомотивация

Ты можешь избегать решений.
Ты можешь отказать себе,
Забыв о том, что ряд лишений
Не приведет успех к тебе.
Забываясь о расхожем мнении,
Страшась любви и перемен.
Ты не заметишь, как в мгновение
Ты станешь тенью сам себе.
Так вдохнови себя решением,
Наполни страстью жизнь свою.
Встречай преграды как награды
Я жизни гимн тебе пою.

Ты уже на месте? Готов продолжать тренировку? Перед тем как двигаться дальше, ответь на один вопрос. По какой причине ты продолжаешь свой курс? Ради какой цели ты выполняешь представленные упражнения и задания? Что движет тобой? Простое любопытство или что-то более важное? Определись с этим. Подумай над поставленными вопросами. Ответы запиши на диктофон или в личную тетрадь. На протяжении всего курса в тот момент, когда ты начинаешь выполнять упражнение и возвращаешься к невыполненному заданию, чтобы его завершить, всегда отвечай себе на такие вопросы. Полученные ответы дадут тебе возможность понять, что движет тобой, и уловить простой механизм действия силы притяжения к цели. Да, да, законы физики, как это ни парадоксально, действуют и проявляются в самых неожиданных местах. Прими это, несмотря на сомнения и неверие. Твой путь по секретному пути только начинается. Постепенно перед тобой откроется множество легких и простых дорог по достижению целей путем принятия оптимальных решений. На данный момент ты можешь только чувствовать направление движения или нащупывать точку опоры. В начале пути мы станем двигаться вместе. Затем ты продолжишь свое движение самостоятельно, как и принято среди решительных и успешных героев.

Существует несколько вдохновляющих факторов.

Видение, или визуализация, цели (результата).

Компетентность, образование, знание.

Поддерживающее окружение.

Вера в успех.

Рассмотрим все по порядку. Перечисленные факторы сильны по-своему, и, объединив их, ты можешь получить мощный мотиватор. Можешь выбрать тот, который максимально вдохновляет тебя.

Самой яркой и вдохновляющей мотивацией является образ собственной цели, картина уже полученного результата. Ты видишь реализацию собственного желания как бы в настоящем и, вдохновляясь увиденным, начинаешь активно действовать. Дай себе возможность увидеть (пусть в собственном воображении) живую картину собственных достижений. Пусть каждый яркий образ вдохновляет тебя на принятие таких решений, которые приведут тебя к поставленным целям. Развивай свои способности по визуализации, находи в реальности поддерживающие образы. Если твоя цель машина, найди в журналах именно ту, которую тебе надо. Повесь ее изображение на уровне глаз в том месте, где ты чаще всего бываешь. Это твоя машина. Представь, как выглядит ее салон, приборная панель, какой звук

у мотора и клаксона. Прибери себе брелок для автомобильного ключа. Невозможно объяснить, как это работает, только результат, всегда говорит сам за себя. Ты ощущаешь себя обладателем. И неизвестным образом начинаешь принимать решения, совершать поступки, действовать так, что твоя цель реализуется. Развивая способности образного мышления, способности визуализации собственных целей, ты получаешь возможность создавать энергию, которая приближает тебя к поставленным целям, вдохновляет тебя и дает тебе силу принимать оптимальные решения.

Компетентность, образование и знание. Знай любое свое дело досконально. Разберись с тем, что тебе необходимо знать и уметь, для того чтобы твоя цель стала реально достижимой. Твои собственные знания, умения и навыки придадут уверенность в том, что добиться поставленной цели легко. Если тебе необходимы дополнительные знания, то займись повышением профессионального уровня. Вместо того чтобы придумывать оправдания, почему ты не можешь иметь то, что хочешь, учись. Запишись на курсы, воспользуйся специальной литературой, собери любую доступную информацию об интересующем тебя вопросе. Таким способом ты сможешь найти более короткий путь для реализации цели и потратишь время не на причитания и сомнения, а на личностный и профессиональный рост. Возникают очередные сомнения, обращайся к специалистам за поддержкой. Задавай вопросы и получай ответы. Хватит стесняться спрашивать. Перестань считать, что ты задаешь глупые вопросы. Самый глупый вопрос тот, который не задан! Твоя постоянная готовность к обучению откроет тебе массу новых возможностей, о которых совершенно не догадываются и которые не видят те, кто считает, что ничего нового больше узнать невозможно. Будь постоянно открыт для новых знаний и потока полезной информации. Каждый твой шаг к цели, каждая преграда, неудача на твоём жизненном пути – это бесценный опыт, благодаря которому ты станешь постоянно приближаться к каждому заявленному тобой результату.

Поддерживающее окружение. Используй всех окружающих тебя людей для собственного вдохновения. Подумай, что произойдет в твоей жизни, когда ты достигнешь поставленной цели. Что изменится в твоей жизни? Как станут складываться твои взаимоотношения с окружающими тебя людьми? Представь, что цель достигнута и строй свои взаимоотношения в настоящий момент так, как хотел бы, чтобы относились к тебе. Вдохновляйся новыми ощущениями, цени то, что есть, и стремись к лучшему. Посмотри вокруг. Какие люди тебя окружают? Насколько тебе комфортно? Какие люди тебе неприятны, а с какими бы тебе хотелось иметь дело? О чем вы говорите? О собственных успехах или о том, что жизнь не удалась? Как часто ты это делаешь? Успешный человек окружает себя успешными людьми. Вдохновляют ли тебя результаты твоих близких, друзей? Если да, то прекрасно. Радуйся результатам и достижениям других, ты вдохновляешь и себя. Если ты злишься, то, как ни странно, этот вариант ощущений тоже может стать мотивацией к достижению собственных результатов. Сделай то, что задумал, всем назло! Пусть удивятся. Единственное условие. Всегда помни о том, что если реализация твоей цели несет разрушение и вред, то этим ты создаешь собственный провал. Делай все таким образом, чтобы выиграл каждый. Успех создает и притягивает успех. Исходя из ответственности за происходящее вокруг тебя, отвечай и осознанно и вдохновенно принимай решения только за себя. Ты не можешь отвечать за других, а тем более решать за других. Именно твое собственное решение и вдохновит тебя больше всего. Ведь это делаешь ты сам ради себя. Тебе много не надо. Тебе надо лучшее. Делай себе ценные подарки. Выбирая подарок самому себе, думай не о его полезности, а о том, насколько он тебя радует. Выбирай себе самое лучшее, что можешь позволить. Зачем тебе посредственность? Каждый раз, делая выбор, и перед тем, как принять окончательное решение, спроси себя, достоин ли ты этого. Если считаешь, что тебе нужен лучший вариант, то смело отказывайся или предлагай свои условия. Позволь себе иметь только лучшее. Окружай себя красивыми вещами. Смело расставайся с непригодными вещами или с такими, которыми ты

не пользовался в течение последнего года. Хватит захламлять личное пространство. Освободи место для новых, качественных и красивых вещей. Всегда носи красивые вещи. Дома, на работе, на прогулках, на вечеринках. Одевайся как успешный человек. Можешь ли ты представить такого человека в брюках или штанах с вытянутыми коленями или пятном на рубашке? Тогда почему ты позволяешь это себе?

Позволь себе иметь лучшее. Книги, кинофильмы, цветы, парфюм, еду, отдых, мебель и многое другое. Ведь только лучшее окружение сможет сейчас вдохновить тебя на будущие достижения. Начинай с малого, если не можешь в данный момент позволить иметь большего. Приучай себя к качественным и красивым вещам постепенно. Через короткое время ты сам заметишь, как изменилась твоя жизнь. Ты станешь мыслить, жить и принимать решения как успешный человек.

Вера в успех. Веришь ли ты себе? Правда? А как часто ты даешь себе обещания и не сдерживаешь их? Как часто ты позволяешь называть себя нехорошими словами, среди которых «дурак» – самое ласковое. И после всего ты станешь утверждать, что ты веришь себе? Представь, что тебе дает обещания и не держит их другой человек. Постоянно обзывает, ругает и наказывает тебя. Как ты станешь относиться к такому «приятелю»? Запиши свой ответ в тетрадь. Прочитай то, что ты написал. Вот так ты относишься к себе. И после перечисленных «добрых» слов ты продолжаешь верить себе, доверять, ценить и ожидать собственный успех? Да? Кого ты обманываешь? Меня? С кем ты сейчас разговариваешь? Посмотри, пожалуйста, в зеркало в глаза самому себе и медленно, не отводя взгляда, ответь, кого ты обманываешь. Побудь с этим вопросом несколько минут. Продолжай смотреть. Что ты чувствуешь, насколько сильно твоё желание отвести взгляд? Какие ощущения ты испытываешь? Продолжай смотреть! Глаза в глаза! Этот ты сам разговариваешь с собой. Ты открываешь себя. Если хочется плакать, поплачь. Хочется рычать и кричать? Сделай это, главное – продолжай смотреть. Вероятно, в эти минуты ты переживешь массу ощущений, если позволишь себе это. Такие же ощущения бывают у человека, которого ты обманываешь. Если тебе было больно, задумайся над тем, как может быть больно и другим. Запиши на диктофон или в тетрадь все свои переживания и ощущения. Сделай небольшой перерыв. Проведи некоторое время в молчании. Столько, сколько тебе понадобится, чтобы разобраться с отношением к собственной вере и доверии. Готов двигаться дальше? Тогда продолжим.

От момента принятия решения до определенного результата путь не близкий. Всегда ли он прост и легок? Когда ты стремишься к поставленной цели, реальность такова, что для достижения приходится преодолевать различные преграды. И для преодоления каждой тебе придется принимать определенные решения. Некоторые из них будут приниматься легко. Некоторые потребуют времени для обдумывания. Твои главные задачи – движение и принятие нового решения (при условии неэффективности принятого ранее). Помни о том, что ты ответственен за все, что происходит в твоей жизни. Исходя из этого, ты увидишь и почувствуешь, что существуют только внутренние преграды. Только ты сам собственным выбором ограничиваешь себя и свои достижения. Только ты сам создаешь препятствия на пути к собственному успеху. Для чего? Чего ты боишься? Быть сильным, щедрым, успешным, любящим и искренним? Ты боишься доверять людям, или ты не доверяешь самому себе? Ответь честно на все эти вопросы. Перестань обманывать самого себя. Задай себе еще один вопрос. Когда ты принимаешь решение, для кого ты это делаешь? О чем думаешь в этот момент? Имеет ли для тебя значение в мгновение ответа мнение других людей? Кого ты слушаешь? Кто влияет на твоё решение? Если ты принимаешь решение из-за страха что-либо потерять или что тебя не поймут, то прими прямо противоположное решение. Руководствуясь в принятии решения страхом, ты никогда не получишь положительного результата. Страх, всегда ограничивает и разрушает. Ты уверен, что именно это тебе и нужно? После того как ты поставишь перед собой определенную цель, важную и желанную, сделай сле-

дующее. Ответь на вопрос, о том, что самое плохое и страшное может произойти в твоей жизни, если ты достигнешь поставленной цели. Вытащи все, ты сам поймешь, когда источник страхов иссякнет. Поверь, в этом процессе ты узнаешь много нового и неожиданного о себе любимом, откроешь многие тайны и секреты того, что тебя ограничивает. Могу привести пример. Человек, решил создать собственный бизнес. И на заданный вопрос, отвечает следующим образом: «Если бы я открыл собственный бизнес и он стал успешным, то все время стал бы тратить на него. У меня не стало бы хватать времени на семью и отдых. У меня могли бы отнять успешный бизнес, и я бы разорился». Следовательно, принимая решение по данному вопросу, человек, отвечая «нет», руководствуется собственными страхами. Как ты думаешь, возможно ли принять решение о начале нового дела, если впереди только собственный страх и он тебя останавливает. Как часто в твоей жизни бывают подобные ситуации. Может ли тебя мотивировать страх? Бывают случаи, когда страх смерти самый лучший мотиватор. Страх потерять человека заставляет нас по-другому смотреть на ситуации. Прежде чем излить свою ярость и гнев на любого человека, находящегося рядом с тобой, задумайся над тем, что эта встреча может оказаться последней в вашей жизни. И на что ты решишь потратить эти мгновения? Один из великих сказал: «Уходя, прощайся, как навсегда. Встречаясь, радуйся, как в первый раз!». Отслеживай, иногда используя твой страх, тобой могут манипулировать. Если ты чувствуешь, что тебя вынуждают принимать решение из-за собственного страха потери, то задумайся, какой лично ты сделаешь выбор, если забудешь об этом страхе. Разберись с тем, откуда берется твой страх. Где его начало? Ты в состоянии руководить собственными чувствами. Опиши свой страх в каждом отдельном случае. Разберись со своими ощущениями. Раздели эмоции и чувства. Эмоции – это результат зависимости от собственного эго. Чувства – это твоя ментальность, информация из подсознания. Учись разбираться с собственными проявлениями. Иногда страх порождает чувства одиночества, боли, унижения, вины. Иногда страх, как ни странно это звучит, может породить чувство благодарности. Вспомни такие моменты в своей жизни. Когда страх давал проявляться твоей осторожности и ты интуитивно, действовал исходя из собственной безопасности. Изучай себя, свои чувства и ощущения. В моменты страха можешь закрыть глаза и сфокусироваться на своих переживаниях. Таким способом ты сможешь легче разобраться с тем, какое решение в данный момент станет самым оптимальным для последствий. Если страх сковывает всего тебя и ты не можешь рассуждать логически, понимаешь, что все валится из рук и ты не можешь двигаться по направлению к цели, то займи себя совершенно любым действием. Самым лучшим станет выбор делать, казалось бы, самые абсурдные вещи. Произносишь такую фразу: «У меня есть цель, и я сделаю это!». И начинаешь действовать. Страшно, а ты действуешь. Прыгай на одной ножке, стой на голове, обзвони своих близких и пожелай успеха. Подари чужому человеку улыбку или запусти в небо воздушный шар. Устрой пир горой для дворовых кошек. Совершая несвойственные тебе дела и поступки, ты совершенно забудешь о своем страхе. Можешь купить краски, кисти, цветные карандаши, нарисовать свой страх и сжечь его или сложить из рисунка кораблик и отправить в плавание. А еще лучше, потерять. И потом каждый раз перед принятием ответственного решения, говорить себе: «Я страх потерял». И это правда.

Знаешь, мотивировать могут совершенно разные вещи. Каждый раз ты можешь выбирать то, что лучше соответствует поставленной цели, что станет тебя притягивать к цели. Возможно, сама цель настолько вдохновит тебя, что желание обладать ею, станет самой мощной мотивацией. Если ты ставишь перед собой задачу, решение которой создает для тебя определенный дискомфорт, придумай себе награду. Пусть этот подарок настолько вдохновит тебя, что ты сделаешь все для того, чтобы получить его. Чем ценнее награда, тем легче и решительнее ты станешь выполнять поставленные перед собой задачи.

Для ленивых и нерешительных. Уже понятно, что делать ничего не хочется, а еще более сложно принять решение о том, что именно не хочется делать. На самом деле все просто. Что может поднять тебя с дивана? Если у тебя есть работа и ты знаешь, что под стулом твоего рабочего места тебя ждет награда в 1 млн валюты любой приятной тебе страны только за то, что придешь и окажешь честь руководству своим личным присутствием на собственном рабочем месте, о, ты достоин самого красивого и дорогого кейса с вышеуказанной суммой. Прямо сейчас, с настоящего момента, ты станешь заказывать и принимать вдохновляющие подарки и награды за каждое, пока еще не сделанное дело. Заранее благодари себя за усилия. Что это будет, знаешь только ты. Пусть для меня это останется секретом. Лично меня вдохновляют совершенно неожиданные вещи. И чем неприятней дело, которое необходимо выполнить, тем желанней и ценней мой подарок самой себе. Что может быть приятней подарить себе именно то, что ты хочешь! Самое главное условие – получить презент и награду возможно только после завершения дела. Ходить в магазин и любоваться будущим подарком – обязательно.

Для самых ленивых и нерешительных. Скажу одно. Даже если ты никогда не вдохновишь себя на поступки и достижения собственных целей и желаний, жизнь не остановится. Ты продолжишь жить в посредственности, а вокруг тебя (без твоего участия) станет проходить и зажигаться праздничный карнавал жизнь. Все самое интересное произойдет без тебя. Это – твой выбор и твоя жизнь. Посмотри вокруг. Не удивлюсь, если ты одинок. Хочешь веселья, красок, любви, радости, подарков и успеха? Вставай, пока тебя не закопали. Жизнь продолжается. Еще одно мгновение уже прошло мимо тебя. И ты не знаешь, сколько тебе отпущено, так цени каждый свой вздох, каждый солнечный луч, каждый взгляд и протянутую навстречу руку. Иди, поиграй в игру. Ты – главный герой, это твой день.

Глава 4. Стратегия успешной деятельности

Уже готов к разработке планов по завоеванию мира? Ты уверен в собственном успехе или готов к кровавой битве за место под солнцем?

Существует множество стратегий, твоя задача – научиться разрабатывать свою собственную. Таковую, которая станет твоей картой успеха. Ты создашь одну единственную базу, которая станет отображать твой характер, твою сущность. И ты, каждый раз ставя перед собой новые цели и задачи, будешь пользоваться этой базой, наполняя ее вариациями и корректировкой в соответствии с задуманным. Пройдя определенный путь до этого пункта в твоём тренинге «Принятие решений», ты уже определился с тем, что тебе необходимо иметь, какие цели для тебя наиболее актуальны в данный момент, и точно знаешь, что ты хочешь получить и достичь. Ты разобрался с собственным отношением к себе, со временем и отношением к нему. Ты увидел ценность того, что ты имеешь в своей жизни на настоящий момент. Может, ты еще не готов смириться с посредственностью или принять то, что твоя жизнь сера и однообразна. И соответственно твои решения, принятые в состоянии отрешенности и безответственности, не могли привести к успеху. Ты знаешь, стратегия успеха очень проста. Сейчас ты узнаешь алгоритм успеха. Это не секрет. В какие-то моменты жизни ты, не задумываясь, действовал по этому простому алгоритму и решал поставленные задачи легко, просто и в короткие временные рамки. Это происходило тогда, когда ты верил в собственный успех, доверял собственной интуиции и знал, что все, что происходит в твоей жизни, происходит на благо тебе. Сделай паузу (только не надо ничего есть). Остановись и вспомни такие моменты своей жизни. Запиши в тетрадь или на диктофон то, что ты получил в результате собственных действий. Уроки, открытия, достижения в профессиональной деятельности, знакомства. Перечисли все, что вспомнишь. Ты быстро справился с заданием. У тебя так мало результатов, о которых хочется вспоминать или ты в нетерпении хочешь поскорее узнать алгоритм успешной стратегии? Потерпи. Похоже, что тебе необходим тренинг «Терпеливо ждем». Терпению и ожиданию тоже надо учиться. В предыдущей главе мы говорили о вере и о доверии. Терпение и ожидание рождается из них. Если ты веришь в собственный успех, в достижение поставленной цели и доверяешь тому, что происходит в твоей жизни, если ты видишь свою цель достигнутой еще в начале пути и не сворачиваешь с него, то и период ожидания пройдет в предвкушении результата. Всегда есть время, когда все сделано, от тебя не требуется никаких действий. А результата все нет. Что происходит с тобой в такие моменты? Ты мечешься в поисках собственных ошибок, раздражаешься из-за того, что момент успешного результата никак не наступит, или терпеливо и в предвкушении ждешь, когда ветер успеха и перемен наполнят твои паруса жизни? Выбери и подчеркни тот вариант, который больше всего подходит тебе. Это то, что ты имеешь, и то, над чем тебе придется самостоятельно поработать (при условии, что ты не выбрал последний вариант). Хочешь зашвырнуть книгу подальше?

Тебя злит то, что обещанного алгоритма все нет? Великолепно. Прямо сейчас у тебя возникло непреодолимое желание перевернуть страницу и найти долгожданный алгоритм успеха? Что сейчас происходит с тобой? Что ты делаешь? Обрати внимание на свои чувства и ощущения. Выдели их. Зачем ты торопишь события? Все в мире устроено идеально. Всему свое время. С этим то, ты уже разобрался. Раз тебе не терпится увидеть и прочитать то, что ты с таким нетерпением ждешь, и ты не в силах совладать с собственным желанием, что забегаешь вперед, то ты не готов к собственному успеху. Ты не готов двигаться дальше. Обрати собственные мысли внутрь себя. Для чего тебе необходим этот алгоритм прямо сейчас? Ждешь чуда?

Веришь в волшебство системы? Правильно делаешь. Остановись, для чего ты готов форсировать события? В 10 класс, минуя младшую школу, не попадешь. Как часто ты в своей жизни, забегаая вперед, получал совершенно не то, что тебе было важно? Вспомни такие моменты, когда твоя поспешность в решениях и действиях, отбрасывала тебя далеко назад. Поэтому вернись к началу главы и перечитай. Если ты не сделал рекомендованные задания, выполни их. А затем продолжим.

Ты получил свой урок. Что самое интересное, ты настолько был занят желанием, как можно быстрее получить стратегический алгоритм, что невнимательно читал и пропустил три шага из вожделенного алгоритма успеха. Давай снова возвращайся в начало главы и ищи их. Есть, нашел? Хорошо, не стану томить. На самом деле алгоритм прост.

1. Визуализируй поставленную цель.
2. Верь в собственный успех.
3. С благодарностью прими то, что имеешь, и цени это.

Это первых три шага. Видишь, как все просто. Как часто ты проходишь мимо очевидного и в погоне за собственными результатами, не обращаешь внимания на то, что все уже в твоих руках. Есть хорошее выражение «торопись не спеши». Может, оно про тебя? Мы с тобой посвятили времени целую главу твоего тренинга. Если ты не выполнял задания и упражнения, предложенные тебе в главе «Тайм-менеджмент», то вернись к ней и заверши. Все твои незавершенности накапливаются и, хочешь ты того или нет, тащат тебя назад. Не дают тебе возможности двигаться к поставленным целям. Просто потому, что в самый неподходящий момент возникают срочными и не терпящими отлагательства делами. Именно тогда, когда тебе важнее решать задачи по достижению поставленной цели. Итак, вернись и заверши. Вероятно, выполняя пропущенные задания, ты обнаружил новую информацию. Поэтому рекомендую, через какое-то время возвращайся к предыдущим главам, выполненным упражнениям, собственным записям. Так ты получишь максимальный эффект от данного тренинга. Возвращаясь к разговору о времени, хочу спросить о том, как часто возникают ситуации, когда ты берешь для выполнения определенных задач и на достижение цели время, недостаточное для этого. Может быть, ты даешь себе гораздо больше времени, чем тебе необходимо? И этим сознательно отодвигаешь получение результата. Зачем тебе это надо? Ты чего-то боишься? Следующим шагом алгоритма стратегии успеха станет четвертый шаг: определение четких и реальных временных границ. Всегда помни о том, что любой план требует корректировки. В какой-то момент ты можешь понять, что тебе потребуется дополнительное время для достижения цели. Посмотри, насколько активно ты действуешь, как часто ты отвлекаешься на бесполезные и неэффективные действия. Вероятно, что ты сам создаешь определенные препятствия, принимая решения и не задумываясь о причинах и последствиях своего выбора. Учитывай и то, что благодаря твоим постоянным и активным действиям, тебе может потребоваться несколько меньше времени, чем ты планировал заранее. Определи, что может приблизить цель при минимальных усилиях с твоей стороны. Планируй каждое свое дело, анализируй, если твои заявленные временные границы не совпадают с реальностью, смотри, что не работает, а что, наоборот, активизирует твое временное пространство. Каждый день определяй приоритеты. Только твое собственное решение относительно времени может ограничить или расширить время.

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.