

Андрей Усачёв

Тайм-менеджмент за 2 часа

Реализуй свой план на миллион



Андрей Усачёв

Тайм-менеджмент за 2 часа

«Издательские решения»

Усачёв А. А.

Тайм-менеджмент за 2 часа / А. А. Усачёв — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-04-000858-2

Книга адресована тем, кто хочет научиться управлять своим временем, стать максимально результативным и успешным. Книга носит исключительно практический характер.

ISBN 978-5-04-000858-2

© Усачёв А. А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Отзывы	7
Для чего нужен тайм-менеджмент?	9
Почему знания о тайм-менеджменте не приносят результата?	10
Примеры из жизни «не работающего тайм-менеджмента»	11
Задание номер один. «Вспомнить всё»	12
Необходимость 25-го часа	13
Задание номер два.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Тайм-менеджмент за 2 часа
Реализуй свой план на миллион
Андрей Александрович Усачёв

© Андрей Александрович Усачёв, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Доброго дня, уважаемый читатель!

Я бесконечно рад Вашему решению взять время в свои руки и научиться контролировать его. Чтобы время работало на Вас и давало те результаты, о которых Вы мечтаете.

Создавая эту небольшую книгу, я не ставил целью выдать просто массу теории о том, что такое тайм-менеджмент. От этого было бы очень мало толку. Теория мертва. Работает только практика.

Поэтому я систематизировал свой опыт и выдал его в формате максимально подробных инструкций, пошаговой системы и инструментов.

Так, чтобы Вы, читая книгу, сразу брали и делали, создавая свою жизнь.

С уважением, Андрей Усачёв ([битая ссылка] <http://Ausachev.ru>)

P. s. СРАЗУ ПРИМЕНЯЙТЕ то, что Вы узнаете из этой книги, иначе Вы лишь впустую загрузите свой мозг очередной порцией информации.

ОТЗЫВЫ

Перед тем как решиться идти на тренинг, я сомневался: «А поможет ли он? Получу ли я тот результат, за которым иду, на который рассчитываю?» Это был мой первый тренинг, идя сюда, я испытывал волнение.

В процессе тренинга я испытал легкость и огромное удовольствие.

В результате, Андрей полностью развеял мои сомнения по поводу эффективности данного тренинга, я увидел, представил и осознал, насколько не трудно управлять своими делами во времени.

Мое будущее, в результате прохождения тренинга, я могу описать так: «Планирование дня, месяца, жизни с учетом затрат времени и финансов, а также с учетом сжатости сроков. Я скажу „НЕТ“ своей привычке делать дела в последний момент».

Владислав Черепанов

Перед тем как решиться идти на тренинг, я задавалась вопросами: «Как уметь эффективно расходовать свое время? Как применить теоретические знания по тайм-менеджменту на практике? Будет ли при эффективной системе тайм-менеджмента время для отдыха?»

В процессе тренинга я убедилась: Психолог – не советчик, а сталкер!

Спасибо Вам, Андрей, что я сделала все сама, с первой минуты!

В результате, я усвоила грамотное ведение ежедневника и расстановку по приоритетам, за чем и приходила.

Мое будущее, в результате прохождения тренинга, я могу описать так: «Как минимум: достижение цели, повышение эффективности действий, повышение объема и источников дохода».

Мария Рязанцева

Перед тем как решиться идти на тренинг, была проблема в распределении приоритетов дел, бизнес приносил маленький доход.

В процессе тренинга с головой ушла в работу, не заметила, как прошло время.

В результате, я увидела все дела, которые напрямую ведут к деньгам и увидела, сколько денег может принести бизнес.

Мое будущее, в результате прохождения тренинга, я могу описать так: «Я вижу, откуда берутся деньги, и в какие конкретные вещи нужно вкладывать деньги и время, чтобы получить максимальный результат».

Мария Бакалова

Перед тем как решиться идти на тренинг, у меня были проблемы с распределением времени, расстановкой приоритетов, составления долгосрочных планов.

В процессе тренинга было достаточно комфортно, пропало чувство страха перед принятием решений.

В результате появился конкретный план действий.

Мое будущее, в результате прохождения тренинга, я могу описать так: «Вижу себя успешным человеком».

Дарья Стародумова

Перед тем как решиться идти на тренинг, было хаотичное планирование, откладывание важных дел на потом, трата энергии и сил на совершенно ненужные дела.

В процессе тренинга я по-другому взглянула на свою жизнь, стало грустно, когда я увидела, куда утекает мое драгоценное время. Но, большое спасибо Андрею, что благодаря ему, я поняла это в 20 лет!

В результате, решилось все, в чем были сомнения, а как решатся проблемы: я посмотрю на практике.

Мое будущее, в результате прохождения тренинга, я могу описать так: «Увеличение эффективности, направление энергии в нужное русло и, в конечном итоге, достижение все более и более глобальных целей».

Анна Зырянова

Перед тем как решиться идти на тренинг, у меня были мысли о том, что ничего супер нового не узнаю, или узнаю, но как данность, а не как уже инструменты и знания к реализации своих целей.

В процессе тренинга было очень легко, комфортно, удобно и доступно подана информация, где максимально достигнут эффект осознания и мотивации.

В результате, развеялись сомнения в своих целях, так как стало видно, из чего они состоят, и появилась определенная система, упорядоченность. И стало видно, насколько то, или иное дело в моей жизни эффективно и приносит результаты, что позволяет расставить приоритеты.

Мое будущее, в результате прохождения тренинга, я могу описать так: «Я уверена, что польза данного тренинга принесет плоды в уже короткие сроки, потому что теперь я обладаю мощным оружием, которое помогает видеть не только цель, но и весь путь, что скорее важнее».

Виктория Щербакова

Перед тем как решиться идти на тренинг, я думал: оправдает ли это затрат.

В процессе тренинга было интересно и практично.

В результате я понял, что необходимо тестировать.

Мое будущее, в результате прохождения тренинга, я могу описать так: «Повышения КПД в достижении цели и краткосрочных проектах».

Антон Захаров

Для чего нужен тайм-менеджмент?

Скажите, Вы когда-нибудь слышали про такое страшное слово, как тайм-менеджмент? Может быть, Вы читали про него что-нибудь, видео смотрели или семинары посещали? Может быть, Вы смогли внедрить что-нибудь? Хотя бы копеечку какую-нибудь?

Для чего нужен тайм-менеджмент? Что такое тайм-менеджмент?

Менеджмент – управлять, тайм – время. Управление временем.

Можно, конечно, сейчас придаться и сказать: «Как можно управлять временем?»
Время – это неизбежный и не зависящий от нас процесс. Оно идет бесконечно. Мы же не можем его остановить, отмотать назад, перемотать вперед. Поэтому, если придаться, то можно сказать, что тайм-менеджмент – это не управление временем, это управление собой или своими делами во времени.

Зачем нужно управлять своими делами?

Чтобы быть максимально эффективным,

Контролировать результаты,

Распределять нагрузку,

Достигать цели,

Быть пунктуальным и т. д.

Так считают многие люди, в частности участники моих тренингов и мастер-классов в их начале. Но так ли это?!

Почему знания о тайм-менеджменте не приносят результата?

Вы же не первый день слышите про тайм-менеджмент? Вы даже читали про него, слушали что-то там, даже что-то внедрили. И, при этом, что изменилось в вашей жизни? Вы стали более эффективными? Вы стали контролировать свои результаты? Вы научились распределять свои силы, достигать цели, распределять дела?

Очень многие продвинутые люди, которые читали Глеба Архангельского, Стивена Кови, Эйзенхауэра, замотивировались, начали внедрять написанное в свою жизнь и очень быстро слились. Все люди сливаются рано или поздно.

Потому что все, что ныне написано, все, что ныне есть – категорически сложно внедрить в свою обычную жизнь. Категорически сложно получить из этого какой-то результат. Сложно, потому что требуется максимальная самодисциплина. Нужно заставлять себя, постоянно тыкать носом. Мы же все здравомыслящие люди. Зачем нам это надо? Мы же не какие-нибудь мазохисты, которые любят себя тыкать носом. Правильно?

Примеры из жизни «не работающего тайм-менеджмента»

Вы планируете свой рабочий день? Как выглядят Ваши планы? Вы думаете, что ваш ежедневник, планинг, выглядит так: первое то, второе то, третье вот это, четвертое вот это, пятое это. Правильно? Все по порядку, все расписано, все со временем, все грамотно, красиво. Но, по сути, если вчитаться, если разобраться, ваш ежедневник выглядит так: что-то где-то делаем, где-то какие-то звонки, где-то какие-то, якобы, результаты.

Скажите, Вы являетесь собственником бизнеса? Работаете в бизнесе более года? Если да, то скажите: что изменилось за этот год в вашем бизнесе? Есть какой-то рывок? Чистая прибыль – миллион, есть? Пятьсот тысяч? Сто? Если ваша прибыль меньше ста тысяч, то возникает вопрос: зачем заниматься бизнесом? Это не бизнес, это самозанятость. Почему так происходит? Давайте будем разбираться в этом вопросе.

Задание номер один. «Вспомнить всё»

Раньше, в советское время и постсоветский период, была такая штука, которая называлась фотография дня. Помните? И нынче она, в умных книжках, называется хронометраж. Слышали о таком?

Сейчас возьмите тетрадку или листочек, или что-нибудь в этом роде, и опишите свой вчерашний день. Чем детальнее Вы его распишете, тем лучше. Прямо по времени: в 8—00 подъем, в 8—10 умылся и т. д.

Надо понимать, что тайм-менеджмент не может рассматриваться только в рабочих процессах. Никогда в жизни, ни на что нельзя смотреть исключительно в рабочих моментах.

Вы же человек? И Вы, наверняка, стремитесь к личным результатам? И работаете Вы не ради работы, а для того, чтобы Вам было хорошо в личной жизни? Правильно? Поэтому и распорядок дня пишите полностью. Все вчерашние сутки, сколько помните. Можете даже в ежедневник свой заглядывать, подсматривать.

Как помните, так и пишите, не надо прямо досконально. Если Вы помните досконально – это здорово. Если какой-то кусок времени Вы не помните, так и пишите: «что-то делал». Потому что, наверняка, Вы помните временные отрывки вчерашнего дня, такие как: «заработал сто тысяч рублей», «подписал договор на два миллиона» и т. д.

Необходимость 25-го часа

Зачем нужно уметь управлять грамотно своими делами во времени?

– Для максимальной эффективности.

Зачем нужна максимальная эффективность?

– Для достижения цели.

Мы же к чему-то стремимся, мы же чего-то хотим. Мы же хотим чего-то большего, и поэтому мы начинаем планировать. Для того, чтобы успевать делать все. В рекламных заголовках часто пишут: «Вам не хватает 24 часов сутках?», «Хотите найти 25 час?» То есть, мы добавляем, вернее – ищем, дополнительный час для того, чтобы все успеть. А все успеть – это сделать свои дела. То есть, достигнуть чего-то.

Вспомните себя год назад. Что изменилось с тех пор? Можете сказать: «Да, хороший поворот в жизни был»? Вы удовлетворены этим хорошим поворотом? К нему Вы стремились и к нему пришли? Вы превзошли свои ожидания?

Вспомните себя пять лет назад. Вы об этом мечтали? Или Вы думали, что через пять лет Вы уже будете ездить на Бентли, жить где-нибудь на острове. Было так? Мечтали о чем-то большем пять лет назад? Также, ровно, как и сейчас. Вы мечтаете, что через пять лет у Вас будет все на мази, все вообще в шоколаде.

Бизнесмены мечтают, что через пять лет у них бизнес будет на автопилоте, будет уже сеть, они будут галактику завоевывать. Не через пять, так через десять лет. Но, при этом, как-то не совсем получается: не успеваем, некогда.

Задание номер два. Сегодняшние достижения и «хотелки»

Давайте сделаем с вами жестокое упражнение.

Окунемся в точку «А». Напишите все свои достижения. Что Вы считаете своим достижением на сегодняшний день? Начиная от рождения и заканчивая сегодняшним днем.

Причем, достижение должно быть достаточно хорошее. Не просто: «закончил школу, институт», а что-нибудь существенное. Это, может быть: «в шестом классе занял первое место по рисованию». Вы к этому стремились, Вы этого хотели и очень сильно радовались этому. Для Вас это реально было достижение. Не каждый же шестиклассник может это сделать.

Напишите все Ваши достижения, которыми Вы гордитесь, которые Вас отличают от остальных, чем не каждый может похвалиться! Может у Вас есть что-то подобное: Вы гордитесь тем, что купили первую машину за собственные деньги. Не важно, что это шестерка десятилетия, но это Ваша первая машина, лично заработанная.

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.