

Андрей Парабеллум / Николай Мрочковский

БЫСТРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

*Вы способны на большее.
Вы можете успевать
больше, ставить
перед собой более
амбициозные цели
и достигать их.
Чтобы этому
научиться,
вам хватит
всего 10 дней.*



Андрей Парабеллум
Николай Мрочковский

Быстрые результаты

10-дневная программа
повышения личной эффективности



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва
2012

УДК 658.513.4+174.4

ББК 65.054.1+87.77

П18

Редактор Н. Нарциссова

Парабеллум А.

П18 Быстрые результаты: 10-дневная программа повышения личной эффективности / Андрей Парабеллум, Николай Мрочковский. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 168 с.

ISBN 978-5-9614-1935-1

Если вы хотите стать по-настоящему эффективным, научиться укладываться в самые жесткие сроки, сделать наконец все те дела, которые переносите из ежедневника в ежедневник, реализовать самые смелые свои мечты — начните читать. Пройдя курс известных бизнес-тренеров Андрея Парабеллума и Николая Мрочковского, вы сможете за день достигать таких результатов, каких все ваше окружение добивается за несколько месяцев. А за эти 10 дней вам удастся совершить поистине головокружительный взлет к вершинам эффективности!

Книга адресована всем, кто стремится к успеху и максимальной самореализации.

УДК 658.513.4+174.4

ББК 65.054.1+87.77

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Парабеллум А., Мрочковский Н., 2012

© Издание, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2012

ISBN 978-5-9614-1935-1

Оглавление

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 9 |
| ЧТО ГОВОРЯТ ОБ ЭТОЙ КНИГЕ? | 11 |
| ДЕНЬ № 1 | 19 |
| Физическая активность | 19 |
| Полный список дел | 20 |
| Категории | 21 |
| Информационная голодовка | 22 |
| Журнал успеха | 23 |
| Три «нет» | 23 |
| Самый большой «слон» | 24 |
| Не думать, а делать | 24 |
| Внутренний прапорщик | 25 |
| Все сразу | 25 |
| Скорочтение: одна книга в день | 26 |
| Домашние задания | 28 |
| ОТЧЕТЫ НЕКОТОРЫХ УЧАСТНИКОВ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА | 31 |
| ДЕНЬ № 2 | 37 |
| Планирование | 37 |
| Концентрация | 37 |
| Как успеть все | 38 |
| Скорочтение и качество восприятия | 39 |
| Какие книги читать | 40 |
| Освободить мозг | 41 |
| Прерывателям — нет! | 42 |
| Стакан воды | 42 |
| Отсекая лишнее | 43 |

| | |
|--|-----------|
| Нарезка «слонов» | 44 |
| Маленькие воришки | 44 |
| «Текучка заела» | 45 |
| Два новых «слона» | 46 |
| Информационная диета | 47 |
| Монстры против «слонов» | 47 |
| Massive Action Plan | 47 |
| Книжный магазин | 49 |
| Не надо оптимизировать | 50 |
| Домашние задания | 50 |
| ДЕНЬ № 3 | 53 |
| Элементы отдыха | 53 |
| 10 минут для восстановления | 54 |
| Час отдыха | 55 |
| Отписка от рассылок | 56 |
| Читаем в дороге | 57 |
| Мелкие дела | 57 |
| Приятный утренний ритуал | 57 |
| Первый час работы | 58 |
| Пять самых-самых + 1 | 59 |
| Завтрашний день будет особенным | 59 |
| Послеобеденный сон | 60 |
| Важно не что делать, а как делать | 60 |
| Вычищаем все до крошки | 61 |
| Читаем и расслабляемся | 61 |
| Куда девать новые дела? | 62 |
| Вспомните, как это было в детстве | 62 |
| Домашние задания | 63 |
| ДЕНЬ № 4 | 65 |
| Закрываем одно дело, появляются три новых | 65 |
| Убираем информационный хлам | 67 |
| Список из пяти дел | 68 |
| Восстанавливайтесь правильно | 69 |
| Результаты замедления | 71 |
| Точка отсчета — 100 | 71 |
| Почему вы не зарабатываете, сколько могли бы | 72 |
| Поход в книжный | 72 |
| Домашние задания | 74 |

| | |
|---|-----|
| ДЕНЬ № 5 | 75 |
| По итогам зачистки | 75 |
| Вернемся к нашим «слонам» | 75 |
| Ускорение: трудности и заблуждения | 76 |
| Подчищаем хвосты и играем в теннис | 77 |
| Контекстные дела | 78 |
| Планируем отдых | 78 |
| Почему необходимо отдыхать | 79 |
| Кто крадет нашу энергию? | 80 |
| У вас должен быть дедлайн | 82 |
| Опоздание: зло или норма? | 83 |
| Достаточное качество | 84 |
| Качество чтения | 85 |
| Конкурентное преимущество | 86 |
| Компьютерная игра в голове | 87 |
| Домашние задания | 88 |
| ДЕНЬ № 6 | 89 |
| Секрет скорочтения | 91 |
| Относитесь спокойно к критике и комментариям | 91 |
| 10 книг по профессии | 92 |
| Домашние задания | 93 |
| ДЕНЬ № 7 | 95 |
| Вопросы и ответы | 95 |
| Куда мы движемся, или Как не запутаться в своих целях | 97 |
| Ваш идеальный день | 97 |
| Как идеальное будущее превратить в реальное настоящее | 100 |
| Что будет, когда вы достигнете своих целей | 101 |
| Планируем неделю крупными мазками | 101 |
| Корректируем задачи | 102 |
| Периоды подъема и спада эффективности | 103 |
| Успейте вовремя! | 103 |
| Принцип «горячей картошки» | 105 |
| Домашние задания | 107 |
| ДЕНЬ № 8 | 109 |
| Мелкий опт | 109 |
| Выбираем три крупных дела | 110 |

| | |
|---|------------|
| Связываем себя обязательствами | 111 |
| Дело на грани возможного | 111 |
| Составляем план | 112 |
| Дочитываем оставшиеся книги | 113 |
| Mindmap — интеллект-карта | 114 |
| Домашние задания | 115 |
| ДЕНЬ № 9 | 117 |
| О пользе авралов | 117 |
| Работаем до результата! | 118 |
| Швейцарский сыр | 119 |
| Решение за минуту | 119 |
| Сводим проверки к минимуму | 120 |
| Магия дедлайна | 121 |
| Притча о коте и тигре | 122 |
| Вагон времени | 122 |
| Принятие решений | 123 |
| Домашние задания | 124 |
| ДЕНЬ № 10 | 127 |
| Ваши новые ощущения | 127 |
| Трудно лишь начать | 128 |
| Стратегия успеха: еще чуть-чуть | 128 |
| Взойдите на свой Эльбрус | 129 |
| От теории — к практике | 130 |
| Чувствуете ли вы себя монстром? | 131 |
| Колесо баланса | 131 |
| Избавляйтесь от слабых звеньев | 133 |
| Рассчитайтесь с долгами | 134 |
| Учитесь чувствовать себя | 135 |
| Избавляемся от прошлой жизни | 136 |
| Противодействие соблазнам | 136 |
| Действуйте разумно | 137 |
| Второе колесо | 138 |
| Как быть с медленным миром? | 139 |
| Вы и ваша семья | 139 |
| Ответы на вопросы | 140 |
| Работа с соцсетями | 141 |
| Вы уже монстр или только учитесь? | 141 |

| | |
|--|------------|
| «Слоны», «годзиллы» и кураж | 142 |
| История самой крупной сделки | 143 |
| Стремитесь к нереальным целям | 144 |
| У каждого своя «годзила» | 145 |
| Монстры, в атаку на книжные магазины! | 145 |
| Домашние задания | 145 |
| ДЕНЬ № 11. ИТОГИ | 147 |
| При чтении книг должна быть цель | 147 |
| Читайте правильные книги | 147 |
| Выставляем книгам оценки | 148 |
| Внедряем информацию из книг | 149 |
| Про деньги и мотивацию | 150 |
| Лучше один раз вовремя, чем два раза правильно | 150 |
| Думаем и делаем | 151 |
| Порядок высвобождает ум | 152 |
| Вы сделали это сами | 152 |
| Вы можете намного больше | 153 |
| Что дальше? Откат | 154 |
| Постоянная «прокачка» | 155 |
| Работайте над своим окружением | 156 |
| Учитесь сами и учите других | 158 |
| Делегируй это! | 159 |
| Наши секреты | 161 |
| Ted.com | 161 |
| Делитесь результатами. О планах молчите | 162 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 165 |
| ОБ АВТОРАХ | 166 |

Введение

Приветствуем!

Дорогой друг! Поздравляем с решением прочитать эту книгу и пройти невероятно мощный тренинг «Быстрые результаты».

Выполняйте задания последовательно, день за днем. Не стоит пропускать какие-либо дни или забегать вперед.

Тренинг разбит на три категории: для новичков, для продвинутых и для монстров. Если вы пока еще не проходили ни одного нашего тренинга по личностному росту, то советуем пройти его в режиме для новичков.

Для вашего удобства мы создали специальный рабочий журнал, в котором вы можете записывать всю необходимую информацию.

Желаем **ОЧЕНЬ Быстрых Результатов!**

Андрей Парабеллум (www.infobusiness2.ru)

Николай Мрочковский (www.4winners.ru)

P.S. Если у вас возникли какие-либо вопросы по тренингу, напишите нам на имейл vip@finance1.ru.

Что говорят об этой книге?

Книга представляет собой текстовую версию нашего тренинга «Быстрые результаты: как за 10 дней переделать трехмесячный объем работ», в котором мы заставили группу из примерно 200 наших учеников выполнять и внедрять в жизнь техники, о которых вы здесь узнаете.

Ниже некоторые отзывы участников об этом тренинге.

Это было круто!

22 сентября, 2011 — 00.08 — **nikservik**

Между мной сегодня и мной 10 дней назад — тысячи страниц! Очень качественно разогнался, сделал множество дел, которые тянулись месяцами, прочитал 36 книг, пролистал около 400. Написал две книги, провел три семинара, запустил сайт и рассылку. Начал активно использовать фрилансеров — и мне это нравится!

Очень сильно прокачал свою экспертность и уверенность в себе.

Три самые важные вещи:

1. Скорочтение. Это именно то, чего мне очень не хватало. До конца года проглочу «книгодзиллу» — третий этаж «Читай-города».
2. Работа чужими руками. Начал с расшифровки текстов и буду максимально внедрять.
3. «Слоны» и дедлайны. Теперь все внимание направлено на крупные дела, мелкие пробегают упаковками по часу.

Тренинг полезно пройти тем, кто ищет свою эффективность и устал медленно тащиться по жизни. Быстрые результаты — это убойная серия волшебных пенделей!

Огромное спасибо Андрею и Николаю!

Маленькими шажками с огромной скоростью внутри

1 сентября, 2011 — 18.27 — **prima**

Здравствуйте, друзья!

Меня зовут Елена. Я живу в Приморском крае и весь тренинг проходила в записи. Читая ваши отчеты, я вдохновлялась, а слушая Николая и Андрея, стремилась не тормозить.

В Интернет я пришла год назад за информацией, а нашла новые возможности. Мы с мужем воспитываем 10 приемных детей + двоих своих, и у меня есть мечта построить центр развития для ребят — и наших, и тех, которые лишены возможности вообще где-либо развиваться. Краевая администрация отказала нам в строительстве клуба, местные власти прошлись в духе: «Понабирают детей, а потом еще чего-то требуют».

Так я оказалась у подножия инфобизнеса. Первый блог у меня родился при прохождении тренинга «Быстрые деньги», сейчас зарегистрировала еще два, один называется «Супердомохозяйка». Если кратко: классно — ты дома и ты хозяйка своего времени, жизни и проч. Там много чего будет интересного и полезного для женщин.

Сейчас моя жизнь выглядит так: от колышка к колышку я иду маленькими шажками с огромной скоростью внутри. За тренинг огромное спасибо! Я получила самое главное — структуру работы с имеющимися делами, много полезных навыков, которые уже опробовала, и они работают. И, самое главное, уверенность в том, что все получится. Сделала такие дела, за которые даже не собиралась браться. Некоторые решались сами собой.

Первые четыре дня я шла на полной мощности, включая поездку в книжный на несколько часов. Потом по техническим причинам произошел сбой, и я притормозила. И уже не хотелось, не могло быть монстром. Последние два дня думала: «Дотянуть бы! Там в конце что-то обещали про психологию. Пустого здесь не дают, не пропустить бы что-нибудь важное!»

Первого сентября чувствовала, что по мне проехался каток для асфальта — шестерых школьников свозила в школу, из них трое — первоклашки, хорошо, что дождик капал и линейку сократили, иначе бы...

В конце концов и муж не выдержал моего 10-дневного забега — состоялся разговор, в результате которого я вышла из полупролегалного положения. Одобрения своим занятиям не получила, но и окончательного запрета тоже.

1. Навык скорочтения — это ценный подарок от Андрея, я написала список тем, в которых собираюсь стать специалистом. До тренинга я думала, что чтение будет для меня недосягаемой роскошью еще несколько лет.
2. Дедлайн стал для меня освобождением от раскачки, от такого, когда вроде бы сделано много, а толком — ничего. Спасибо за этот навык!
3. Меньше думать, больше делать. Здесь у меня тоже не все в порядке, часто откладываю действия. Буду прорабатывать.

Спасибо еще раз, Андрей и Николай, за ваш труд, опыт и посвященность (хочется написать — фанатизм!)? Успехов! Елена

«Годзиллы» подарили кураж

31 августа, 2011 — 20.22 — Гузель Исакова

Потрясающий тренинг!

Итак, что удалось.

1. Первые два дня были тяжелейшими, и когда случилась приостановка, то рекомендованный отдых я провела рядом с... кладбищем. Просто возле него была классная поляна, и оказалась она местом Силы.
2. После такого релакса было выполнено следующее:
 - я зарегистрировала ИП и расчетный счет, получила печать;
 - доделала интернет-магазин и партнерскую программу;
 - за три дня заработала 82 500 рублей;
 - прекрасно подготовила детей к школе;
 - прочитала более 80 книг;
 - расписала «слонов» и подготовила план до конца года;
 - научилась получать удовольствие от быстрого темпа;
 - написала двухмесячную программу для тренинга;

- подготовила вебинары (2 шт.);
- нашла помощников по работе и для детей;
- масштабное мышление — за это отдельное огромное спасибо!!! «Годзиллы» подарили кураж!

3. Какие умения я приобрела в процессе тренинга:

- быстро восстанавливаться;
- скорочтение;
- быстро принимать решения и действовать;
- вести несколько проектов одновременно.

Эти вещи я возьму с собой в будущее!

Николай, спасибо вам за тщательность, такт и конструктивизм в подаче материала! Андрей, вы — настоящий мудрец! Спасибо вам за отдачу, за талант и смелость делать то, что хочется, и быть самим собой!

4. Этот тренинг однозначно нужно пройти творческим и талантливым людям.

Я благодарю вас, ребята, за то, что помогли собраться и показать, как жить с этим дальше, за кучу идей, которые воплотились в материалы и ощутимые результаты уже в процессе тренинга!!!

С уважением, Гузель Исхакова

Перестал быть «хорошим парнем»

31 августа, 2011 — 19.52 — MihTolich

Проходил тренинг с 21 по 31 августа. Исходная позиция: управленец среднего звена, мечтающий когда-нибудь начать «свой бизнес» и при этом тихо ожидающий чуда — проснуться завтра богатым и счастливым. Гордился своими техническими навыками и безотказностью. К окончанию тренинга сделал реальные шаги по продвижению к своему бизнесу. Получил отличную энергетическую подпитку — изменилась даже походка. Сделал те дела, которые считал «невыполнимыми» или «для особо одаренных», дела, к которым боялся приступить.

Появились уверенность и кураж. Стал большую часть времени уделять своим проектам. Похоже, перестал быть «хорошим пар-

нем» — легко передаю ненужные мне дела исполнителям, не даю спихнуть на меня чужие задачи.

Стал сильно ценить время. Исключил бесцельное убивание жизни на онлайн-игры.

Три самые важные вещи, которым научился на тренинге:

1. Способ чтения книг «от Парабеллума». За время тренинга просмотрел и оценил около 60 книг по маркетингу и продажам — это та область, которая у меня хромает и в которую я боялся лезть. Скоро я там буду экспертом! Есть еще куча направлений, по которым буду «обалдевать знаниями», как говорил Винни-Пух. И делать это быстро.
2. Постановка дедлайнов. Знал и раньше, сделал ответственно только на тренинге. Сильно мотивирует, особенно когда сознательно ставишь ограничение без ефрейторского зазора. Или сокращаешь волевым методом срок, который обычно должен быть установлен для конкретного дела.
3. Подведение итогов в конце дня и планирование следующего. Планирование дел на неделю. На месяц, год и жизнь — думаю, скоро освою. Удовольствие от вычеркивания выполненных дел — отличная мотивация. На этот наркотик стоит подсесть. В сочетании с установкой дедлайнов позволяет втиснуть в одни и те же рамки большее количество дел.

Этими тремя вещами полученные навыки не ограничиваются: еще регулярный отдых через час работы, стакан чистой воды через каждые два часа — вместо кофе, дробление крупных задач на мелкие, зарядка и бодрящий утренний ритуал... Что, все перечислить?

Вот отключенный телефон еще понравился — но пока его применять сложно. Пока...

10 секретных дней от Парабеллума и Мрочковского!

31 августа, 2011 — 19.37 — Олег-фотограф

Меня зовут Олег Самойлов, до тренинга я занимался только семейной фотографией и немного обучал в этом направлении. В голове

моей было очень много проектов, но воплощать их в жизнь не хватало времени.

Вот подошел к концу тренинг бизнес-коучей Андрея Парабеллума и Николая Мрочковского «Быстрые результаты». Для меня это были очень сложные дни, очень много долгов по обработке фотографий, и я сделал 80% из того, что мне нужно было сделать до конца сентября! Сделал за 10 дней! Еще я не планировал читать книги, нет — просто у меня висели 10 книг в айпаде, которые я планировал почитать в самолетах, и за это время они как-то сами собой прочитались плюс еще почти 60 (точнее 58) книг в печатном виде. Да, я считаю, что способ быстро читать книги — главный навык, который я приобрел на этом тренинге. Самое удивительное для меня, что сдвинулось еще несколько огромных проектов, которые ждали лучших времен! Теперь я:

- руководитель студии молодежной фотографии KORA;
- свадебный и семейный фотограф;
- бизнес-консультант по увеличению продаж.

Плюс к этому:

- у меня запущена студия детской фотографии;
- готов на 60% первый выпуск нового свадебного журнала;
- я наконец-то посвятил целый день маме;
- я провел интернет-семинар по детской фотографии;
- нашел еще одного личного помощника-секретаря;
- нашел ассистента-фотографа;
- наладил несколько очень полезных контактов, которые обеспечили меня интересной работой на предстоящую осень!

И все это случилось со мной за 10 дней! Да, и я начал делать зарядку каждый день, вы знаете — это очень бодрит!

Когда ты делаешь много всего полезного и того, что тебе действительно нужно, ты перестаешь делать всякую фигню, которая не нужна. Вот только раньше стоял вопрос: что делать, а чего не делать. Сейчас, когда расставлены приоритеты в делах, все стало ясно, и я знаю, что нужно делать прямо сейчас! Это второй ключевой навык тренинга!

Ну и третий важный плюс для меня: я разобрался во внутренних проблемах. Нашел, что меня тормозит, что мешает идти дальше.

Оказывается, важно понять, что внутри тебя тоже есть монстры, которые привязывают тебя к чему-то...

Есть еще с десяток полезных вещей, которые приобрелись во время тренинга, но о них вам лучше узнать лично, когда сами будете на моем месте!

Николай и Андрей, спасибо — вы перцы!

День № 1

Физическая активность

Первое — обязательно начните день с какой-либо физической активности.

Неважно, что это будет, выберите сами, — важно, чтобы это заставило вас вспотеть.

Это может быть то, что вы любите, — бег, плавание в бассейне, прыжки на батуте, ролики, велосипед и т. д. Как минимум — зарядка дома, но тогда уж действительно активная.

Но мы сейчас говорим даже не о вашем здоровье. То, что оно станет лучше, хорошо. Но мы в этом тренинге не ставим цели улучшить ваше здоровье. Наши цели напрямую связаны с вашей эффективностью. Тогда при чем здесь зарядка?

Дело в том, что это проверено и доказано многими людьми — **день проходит гораздо эффективнее, если ты начинаешь его с физической активности.**

Просто попробуйте так сделать и обратите внимание, насколько хорошо или нехорошо вы себя почувствуете.

Второе — назначьте себе время, когда вы завтра проснетесь. Вы обязаны будете проснуться именно в это время.

Как вы это сделаете, как вы этого от себя добьетесь? Мы не знаем. Если вы легко просыпаетесь — отлично. Если вы просыпаетесь с трудом, значит, можете поставить себе 15 будильников, договориться с другом или близким человеком. Есть даже сервис, когда тебе могут позвонить и разбудить любым голосом. Хочешь — нежным и сексуальным, хочешь — голосом злого армейского сержанта.

Время просыпания тут не принципиально. Не имеет значения, во сколько именно вы встанете. Это может зависеть от ваших планов на день. Но здесь есть одно «но» и очень важное: во сколько наметили — во столько и должны проснуться.

Если наметили на 12 дня — будьте добры встать в 12. Если наметили на шесть утра — будьте добры встать в шесть. Проснетесь раньше намеченного — нормально.

Самая главная привычка, которую вам надо приобрести, — это жить по расписанию. Расписание составили — будьте добры его соблюдать. Понятно, что на первых порах получаться будет неважно, но это тоже в порядке вещей. **Это энергетический ресурс, который необходимо встраивать в свою работу.**

Полный список дел

Теперь составьте полный список дел, которые у вас есть, — все, что на вас висит, и все, что вам хотелось бы сделать в течение ближайшего будущего, то есть в ближайшие три-шесть месяцев. Сейчас ваша главная задача — освободить от всего этого свою голову.

Причем в список надо включить как мелкие дела (кому-то позвонить, прибить плинтус, что-то починить в компьютере, что-то купить), так и дела среднего калибра, те, на которые уходит по несколько часов. И даже все крупные дела. Допустим, вы хотите купить квартиру, получить второе высшее образование, написать диссертацию, съездить отдохнуть куда-то очень далеко, сделать ремонт, сыграть свадьбу. Запишите все-все.

Когда вы это сделаете, обратите внимание — как изменилось ваше мироощущение? Какие эмоции вы стали испытывать? Насколько вам стало проще и легче? Насколько освободилась голова?

Одна из главных целей сейчас — выбросить прочь все то огромное количество дел, которое висит у вас в голове. Чтобы они вышли оттуда и оказались где-то на бумаге либо у вас в компьютере. Зачем? Затем, чтобы вы меньше думали и больше делали. Это один из важных секретов эффективности.

Наш мозг хорошо подходит для того, чтобы анализировать какой-то материал, планировать, выстраивать логические схемы, но он плох в качестве оперативного хранилища.

Когда мозг держит в памяти одновременно много дел, которые надо сделать, его будто разрывает. И в результате вы, делая что-то одно, постоянно держите в голове, что «надо еще вот это и это успеть», и толком не успеваете ничего.

Это нужно немедленно исправлять.

У вас должно получиться хотя бы дел 50. Если меньше — вспоминайте. Если намного меньше — придумывайте, ставьте себе цели. Причем не забывайте даже мелочи: пойти оплатить квитанцию за телефон, еще что-нибудь небольшое в том же духе.

Особенно хорошо припомнить те дела, которые висят на вас давно. Ваши старые долги, которые, как вы понимаете, надо отдать. Может быть, кому-то что-то вернуть, сделать что-то давно обещанное. Все это надо записать.

Можно сделать это в Word либо в Excel. Можно в MindManager, если вы им владеете, — он как раз очень удобен для этих целей. Есть еще простенькая программка FreeMind (или XMind), которая тоже позволяет делать карты памяти. Если MindManager не осилите, возьмите FreeMind. Ее можно бесплатно скачать на <http://www.freemind.sourceforge.net> и пользоваться.

Категории

Теперь, когда этот огромный список составлен, смотрим на него, ужасаемся и начинаем разбивать все наши дела по категориям.

Делить их будем не так, как это принято в обычных книгах по тайм-менеджменту — срочные и важные, несрочные и неважные, срочные, но неважные и т. д. Мы сделаем иначе.

Среди всех пунктов вашего списка отметьте те, которые подходят под определение «быстрые дела». Это дела, с которыми можно покончить, потратив буквально 10, 15 или 20 минут, условно говоря — до получаса. Это то, что вы можете «закрыть» быстро: какой-то звонок, небольшая покупка, несложное дело дома или на работе, например, ответить на письма.

Вторая категория — это дела среднего масштаба. Те, что требуют нескольких часов, но не дней. Это не значит, что вам надо рассчитывать все с точностью до минуты. Понятно, что градация примерная. Но такие дела уже сложно сделать быстренько, на них действительно надо выделять время, однако это не что-то гигантское — не ремонт, который может затянуться всерьез и надолго.

Третья категория — «слоны», то есть те масштабные дела, которые отнимают много времени и которые за один день никак не «закрыть». Допустим, сделать ремонт, купить квартиру...

Это может быть большой проект по работе, что-то серьезное в личной жизни, планы куда-нибудь съездить.

Если «слонов» получится намного больше, чем «быстрых» дел, — это нормально. Значит, вы большой мечтатель. Намечтали себе массу дел, но еще к ним и не приступали.

Можно создать и отдельную категорию «периодические дела», куда вы будете заносить те дела, которые повторяются на регулярной основе. Записывайте ближайшее, что вам из этого регулярного надо выполнить. Но сейчас это не столь важно.

Дальше мы смотрим на список и как-то (например, красным маркером) **помечаем те дела, которые «горят».** Те, которые нужно было сделать еще вчера либо крайне важно сделать как можно скорее. Те, где действительно пожар.

Итак, составляем полный список дел, разбиваем их по категориям (быстрые, средние и «слоны») и отмечаем среди них «горящие».

Информационная голодовка

Первая «информационная голодовка», которую мы себе устраиваем, — это отсутствие телевизора. Просто отключаем его. Со всем. Можете просто выдернуть вилку из розетки или перекусить кабель, а можете отдать его соседу или продать. В крайнем случае, договоритесь с членами семьи, чтобы они не смотрели его при вас.

Зачем это нужно?

Причин для этого много. Понятно, что по телевизору вы ничего хорошего не увидите, а то редкое хорошее, что там все же бывает, вы можете найти в Интернете и спокойно скачать. Но главное, *телевизор — очень серьезный поглотитель времени.*

Давайте будем откровенны сами с собой: многие из вас понимают, что они «подсели» на телевизор. Немножко или много. Подходишь, включаешь его и — опаньки! — очнулся, а прошел час. Или полтора. Или весь вечер. Или даже день...

Во-первых, **по телевизору идет сплошной негатив.** Это закон массмедиа, по телевизору они обязаны показывать негатив.

Во-вторых, **телевизор пожирает кучу вашего времени,** а в-третьих — даже когда вы смотрите по телевизору что-то хорошее, **постоянная реклама выбивает вас из рабочего ритма.**

В общем, мы не знаем, как вы это сделаете. Но ваша задача — не смотреть телевизор. Абсолютно. Ну, то есть совсем.

Журнал успеха

Заведите журнал успеха. Предпочтительнее сделать его в бумажном виде — почему-то так он лучше работает, но можно и в электронном — в ЖЖ или Facebook.

Ваша задача — в конце каждого дня отмечать, что было сделано. Не то, что вы делали (потому что делать вы могли много чего), а то, что вы завершили к концу дня, получили результат.

Думаю, что у многих так бывало — вроде бы был занят, целый день пахал как папа Карло, а посмотришь — результатов никаких. Ничего толком не сделано. Знакомо такое?

Отмечаем именно то, что было сделано, а не то, что вы делали. Нам не нужна имитация бурной деятельности, нам нужны результаты.

В конце дня обязательно оценивайте прошедший день и делайте запись в своем журнале успеха. Если был выходной, значит — что вы сделали за выходной. Фиксируйте даже отрицательный результат.

Если конечного результата нет, то подходят и промежуточные. Понятно, что если ваша цель — купить квартиру, то в таком деле промежуточных результатов будет много (нашел риелтора, нашел продавца, собрал документы и т.д.).

Итак, ваша задача — начать ежедневно вести свой журнал успеха.

Три «нет»

Отключаем алкоголь, сигареты и кофе, просто говорим им «нет». Причем совершенно не ради вашего здоровья. Нас сейчас беспокоит не оно, а то, что связано с вашей эффективностью, активностью и энергетикой.

Зачем от всего этого отказываться? Затем, чтобы вы **перестали напрямую связывать свою энергетику и активность с внешними раздражителями**, чтобы вы поняли, что ваша мощь, энергия и огромные результаты зависят только от того, что внутри вас.

На самом деле таких внешних раздражителей намного больше, но пока ваша задача — отключить только эти три.

Самый большой «слон»

Выберите самое большое дело. Вы, наверное, представляете, какое дело из категории висящих на вас «слонов» быстрее всего продвинет вас к самой заветной вашей мечте. Это дело, которое хотелось бы сделать больше всего.

Не знаете, что выбрать? Вот хороший критерий: представьте, что к вам прилетел волшебник в голубом вертолете. Он говорит: «Я вижу всех твоих “слонов”. Выбери какого-то одного, и я тебе сразу это сделаю». Что вы выберете из своего списка?

Или вообразите, что вам предлагают волшебную палочку, которая может выполнить одно-единственное из ваших самых крупных дел. Что это будет?

Очень не рекомендуем выбирать что-то для развлечения — это должно быть то, что значительно продвинет вас.

Запишите, какой конкретный шаг вы можете совершить завтра, чтобы продвинуться в этом деле, сдвинуть этого «слона» с мертвой точки.

Это должно быть первое действие, которое продвинет вас вперед в этом направлении.

Теперь ваша задача — завтра обязательно сделать это. Причем сделать качественно.

Не думать, а делать

Сейчас ваша задача не в том, чтобы понять, как стать эффективным, а в том, чтобы делать.

Если вместо того, чтобы браться и делать что-то, вы пытаетесь понять, как же сделать это правильно, у вас вряд ли получается что-то серьезное. И, скорее всего, и в жизни у вас происходит точно так же: результатов вы добиваетесь «через раз».

Возможно, для вас станет прорывом, если вы начнете наконец-то планировать свой день и делать именно то, что запланировали, вместо того, что вам хочется, и вместо того, чтобы сидеть, например, в «Одноклассниках».

Внутренний прапорщик

У каждого из нас в голове есть три персонажа, три роли.

«Стратег» — это генерал, который выстраивает огромные планы, все наши списки, мечтания и цели из 500 пунктов. Если они переходят из месяца в месяц или из года в год (что самое страшное), и в них меняется только процентов 10, — я вас поздравляю: у вас в голове отличный генерал-стратег и очень плохие солдаты.

«Солдат» — это тот, кто исполняет, ему сказали — и он делает. У каждого из нас внутри есть такой солдат. Если у него хорошее настроение, много энергии, если за это еще и платят деньги и вокруг все очень здорово, то, в принципе, он не против и поработать.

Но роль, которой многим не хватает, — это **«Прапорщик», тот, кто будет солдата гонять.** Задача прапорщика — заставить работать всех солдат, включая тех, кто против, не согласен и вообще в армию не записывался — его туда силком забрали.

Так вот, ваша основная задача в этом тренинге — воспитать в себе внутреннего прапорщика.

Все сразу

Первое правило, которое нужно в себя встроить, — это то, что вам нужно делать все.

Предупреждаем сразу — у вас не будет получаться. Тело будет устраивать саботаж, мозги будут придумывать отговорки, вы будете мечтать о кофе без кофеина, сигаретах без никотина и пробежках без бега: «А что, если я буду представлять, как я бегаю, вместо того, чтобы на самом деле бегать...».

На семинаре «Как успеть все» мы говорим о том, что необходимо встраивать в себя по одной новой привычке в месяц. И делать это постоянно и осознанно.

Но можно встраивать и 10 привычек сразу. Конечно, через некоторое время из 10 привычек половина, скорее всего, исчезнет. Но останутся пять, а через месяц — три. Однако это все равно лучше, чем одна. Поэтому не бойтесь встраивать все сразу.

Чем в этом плане хороши тренинги? **Когда вы работаете в группе, это дает возможность встраивать в себя что-то неосознанно, по принципу «табун бежит — и я бегу».**

Ваша задача — делать все, до чего вы можете дотянуться. Поэтому, когда вы начинаете делать, не нужно думать, что именно из этого вы сделаете. Задача — сделать все.

Скорочтение: одна книга в день

Еще одна ваша задача — за следующий день прочитать книгу.

Мы понимаем, что это звучит шокирующе для тех, кто читает по три–пять книг в месяц. Читать, разумеется, вы будете не так, как делали это раньше. Я думаю, вы понимаете, что поглощать информацию вам надо гораздо быстрее. Если читать с прежней скоростью, это будет совершенно неэффективно.

Возьмите тоненькую книжку по своей основной специальности или по тому, что вызывает у вас наибольший интерес, но именно по специальности, а не беллетристику, не фантастику, не Акунина и не Донцову. **Сядьте и прочитайте ее.**

Это для продвинутых, не для монстров. Выделите на это время. Обычно часа, максимум двух, на небольшую книгу оказывается вполне достаточно.

А для монстров задача усложняется. Помимо прочтения книги, которую вы выберете, посмотрите, сколько сейчас у вас дома непрочитанной бизнес-литературы или книг по психологии. Но не в компьютере, а на бумаге — книг, которые можно взять в руки.

Если у вас дома есть десять таких книг, вам никуда не нужно ходить. Если десяти не наберется — идите либо в библиотеку, либо в книжный магазин. Лучше в магазин.

Какие могут быть темы? Бизнес, продажи, маркетинг, менеджмент. Технологии, Интернет, инфобизнес, психология. Как раздел психологии, можно добавить «Отношения».

Итак, вам нужно взять десять книжек. Можно по одной теме, можно по разным, как вам удобнее. И с каждой книгой проделать такое интересное упражнение: *прочитать ее за 10 минут.*

Вот, например, у нас в офисе лежит книга Джона Вон Эйкена «Кризис. Остаться в живых»¹.

Первая задача: **прочитать все, что находится на обложке.** Читаем: «Кризис. Остаться в живых»... Есть. На обратной стороне:

¹ Вон Эйкен Д. Кризис. Остаться в живых. Настольная книга руководителей, предпринимателей и владельцев бизнеса. — М.: Альпина Паблишер, 2009.

«...для практического руководства к действию», — так... тактика, отзывы. На внутренней стороне обложки — про автора, на другой — «кризис уже на пороге...» Так. Все, прочитал.

После обложки следующая задача — **познакомиться с содержанием**. Причем сделать это надо вдумчиво, «втянуть», «впитать» в себя структуру, понять, что такое — эта книга. Еще у книги должна быть аннотация, очень короткая, один-два абзаца. Читаем ее и оглавление.

Так, это то же самое... «О решениях, не о проблемах...». Благодарности... На оглавление и обложку обычно хватает одной минуты, на все остальное — минут десяти.

И теперь ваша задача — **«всосать» в себя, перелистывая, эти главы, впитать краткое содержание каждой главы**.

Если когда-нибудь это станет вопросом жизни и смерти, и вас спросят: «В какой книге написано про антикризис?» — вы вспомните: «Вот в этой фиолетовенькой». А если спросят: «Хорошо, а где было примерно вот это?» — вы должны суметь, взяв эту книгу, быстро найти в ней ответ. То есть ваша задача — впитать расширенную структуру книги, уяснить в целом, о чем она.

Итак, вы **быстро пролистываете книгу, тратя по минуте на каждую главу**. Читаете все выделенное полужирным и курсивом, быстренько, но не торопясь. Первая глава готова. Так, советы... Понятно, понятно...

Чем больше книг вы будете читать по одной и той же теме, тем выше будет ваша скорость, потому что когда-то вы это уже слышали, где-то читали... Правило 10 000 полетных часов никто не отменял.

Но пока у вас есть 10–15 минут на то, чтобы не вдумчиво читать, а уяснить для себя, что в этой книге содержится. Четверть часа — это максимум. Тогда у вас уйдет на выполнение задания два с половиной часа. Однако приготовьтесь сделать перерыв где-то после пяти книг — смотря какая у вас энергетика. Десять сразу может не получиться, но пять штук — это программа-минимум.

Почему стоит пойти в книжный магазин? Потому что там это работает лучше, чем дома. Во-первых, там нет холодильника. А когда вам становится трудно делать что-то, рука сама тянется к «белому другу». И во-вторых, там нельзя сесть. А стоя читается намного быстрее.

Если вы — в книжном магазине, то записывайте каждую из книг, которую вы «сканируете». Придя домой, по каждой напишите хотя бы абзац: что понравилось, что нет. Своего рода маленький обзор, своими словами, как угодно, все равно как. Одного абзаца вполне достаточно, чтобы описать книгу.

Итак, задача для монстров: **прочитать таким образом 10 книг**. Вам будет очень тяжело, в голове все будет путаться, будет сложно — это нормально. Самое интересное — на следующий день информации, которая останется в голове, будет столько же, как если бы вы читали эти книги вдумчиво.

Домашние задания

Новички

1. Утро начать с физической активности.
2. Составить полный список дел.
3. Разбить их по категориям:
 - быстрые;
 - средние;
 - «слоны».
4. Отметить «горящие» дела.
5. Устроить информационную голодовку — отключить ТВ.
6. Завести журнал успеха — фиксировать в нем, что СДЕЛАНО за день, каких РЕЗУЛЬТАТОВ удалось достичь.

Продвинутые

7. Сказать «нет» алкоголю, кофе, сигаретам.
8. Продвинуть вперед одно самое крупное дело.
9. Прочитать за один день одну книгу (что прочитать, можете выбрать здесь: <http://ultrasales.ru/books-recommend>).

Монстры

10. Прочитать за один день 10 книг.

Заметки

Отчеты некоторых участников после первого дня тренинга

Тонна эйфории после нарезки «слона»!

16 сентября, 2011 — 23.59 — **Rose**

Встаю в 5 утра (получается не всегда, конкретно в этот день проспала до 8-ми) плюс холодный или контрастный душ с растиранием, плюс динамическая йога 15–30 минут.

Составила полные списки дел: быстрые — 36, средние — 37, «слоны» — 16.

ТВ не смотрю больше пяти лет, телевизор давно отдала друзьям.

Завела журнал успеха (результатов) плюс ежедневник, плюс журнал прочитанных книг, плюс журнал идей для внедрения — мотивирует доводить дела до конца!

Алкоголь, кофе и сигареты уже года два как вообще не употребляю.

Сдвинула самого крупного «слона» — очень много энергии появилось, сразу ощутила разблокировку. И главное — тонна эйфории после нарезки «слона»!

Прочитала одну книгу — Поль Брэгг «Формула совершенства»¹ (must read).

¹ Брэгг П. Формула совершенства. — Мн.: Полифакт-Альфа, 1994.

Давно мечтал заняться бегом и вот — «доцент заставил»

11 сентября, 2011 — 21.12 — hrebtov72

Встать в намеченное время не получилось, но на пробежку вышел. Давно мечтал заняться бегом, и вот — «доцент заставил». После этого контрастный душ — зарядило на весь день.

Составил полный список дел, получилось 11 «слонов», 56 средних дел и 28 быстрых.

Телевизор не смотрю давно, даже уже не помню, когда перестал, а когда Андрей в «Быстрых деньгах» в Интернете сказал: «Что вам от этого всего? Как то, что вы смотрите, влияет на вашу жизнь?» — сильно ограничил и просмотр различного рода роликов, комедии и т.д. Андрею спасибо!

Журнал успеха завел, в конце рабочего дня сильно разозлил тот факт, что сделал не так много, как планировал. Двинул пару «слонов», переехал в новый офис, закрыл несколько быстрых дел.

Алкоголь не пью, кофе тоже не люблю, так что этот пункт уже проработан.

Выбрал дома книги, до которых никак не мог добраться, но меня сильно ломает тот факт, что нужно просматривать за 15 минут. Не могу себя заставить, поэтому на книгу уходило 20–30 минут.

Прочитал:

1. Разумовская. «Про движение. Технологии эффективного продвижения услуг»¹.
2. Акимова. «100 лучших приемов презентации товара»².
3. Чередниченко. «Маркетинг в Интернете»³.
4. Гитомер. «Библия торговли»⁴.

¹ Разумовская А. Про движение. Технологии эффективного продвижения услуг. — СПб.: Питер, 2009.

² Акимова Е. 100 лучших приемов презентации товара. — СПб.: Речь, 2008.

³ Чередниченко Ю. Маркетинг в Интернете: сайт, который зарабатывает. — СПб.: Питер, 2011.

⁴ Гитомер Д. Библия торговли. — СПб.: Питер, 2008.

В первый день просмотрел 46 книг по маркетингу

9 сентября, 2011 — 00.47 — **nikservik**

1. Встал вовремя. Повезло, что этот навык я начал оттачивать пару недель назад. Уже на автомате вскакиваю по будильнику. Сделал девять кругов приветствия Солнцу. Очень хорошо! Днем, правда, вырубился на пару часов, потому что ночью почти не спал.
2. Список сделал. Отличная идея с разливанием по времени. Списки с приоритетами я не смог себе встроить.
3. ТВ уже нет, не помню сколько лет. Радио в машине тоже не слушаю. Сорвался утром, когда показывал дочке мультики. Они же со словами!
4. Продвинул, а сейчас понял, что двигал негорящего «слона». Завтра переключусь на другого.
5. За три дня к книжному уже привык. В первый день просмотрел 46 книг по маркетингу (на каждую — по минуте), во второй — 27 по рекламе. Сегодня сделал 10 книг по 15 минут по бизнесу и личностному росту. Круто! Только немного спина болит! Потом оказалось сложно вспомнить, что в какой книге было. Завтра попробую надиктовывать отзыв сразу после прочтения.

Похоже, что опять не успею поспать!

Завела журнал успеха. Хорошая штука, приятная :)

7 сентября, 2011 — 21.25 — **Dara_W**

Утром я всегда делаю зарядку или занимаюсь йогой (через день) — это по умолчанию. Плюс не менее двух раз в неделю — ролики.

Всегда составляю список дел, но теперь я его улучшила — сделала наглядный календарь до конца года. Замечательно!

Распределять дела по времени и скорости — да, хорошая идея. Оптимизировала.

ТВ был торжественно вынесен из дома несколько лет назад. Буду, забегая вперед, отучать себя от всяких там новостных лент и жежешечек (кроме чисто рабочих задач).

Завела журнал успеха. Хорошая штука, приятная!

Алкоголь употребляю очень редко, буквально по одному глотку (для вкуса) и не люблю его эффект. Кофе не пью. Не курю уже несколько лет.

Дело двигаю. После «Быстрых денег LIVE» так разогналась, что чувствую себя асфальтовым катком, который спустили с горки!

Пойду в книжный магазин.

Андрей, Николай! Я вас обожаю!

Вы — супермотиваторы!

22 августа, 2011 — 19.22 — Fedarse

Встала в 8 утра, спасибо детям, можно обойтись без будильников.

Сбегали со старшей дочкой (2,5 годика) на берег Волги, там сделали гимнастику.

Написала список из 51 дела, которые хотела бы сделать до НГ. Рассортировала, посчитала статистику, в какой категории сколько дел и сколько из них срочных. Прочла сегодня «Тайм-драйв» Глеба Архангельского¹.

Сначала было ощущение, что книга для начинающих, но потом нашла для себя несколько свежих идей. Уже веду мемуарник, фиксирую главное событие дня. Идею про матрицу критериев принял на внедрение. А также принципы организации рабочего пространства (зона сознания, предсознания, подсознания).

Старалась читать методом Андрея, но периодически увлекалась некоторыми главами. В результате пока не 15 минут на книгу, а два часа.

День прошел замечательно! Настроение драйвовое, активное, забыла о низком давлении и плохой погоде. Немножко расстраиваюсь, что сейчас мы с семьей отдыхаем на даче, вдали от цивилизации, и даже ноут сломался две недели назад, но через неделю смогу в полную силу внедрять все для монстров.

¹ Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

Очень хорошо понимаю, почему Андрей говорил про скорочтение именно бумажных книг. Остро ощутила здесь их нехватку. Пока приходится выходить из положения, читая PDF.

Скорее бы в Москву!

ТВ отменила, хотя и раньше не больше часа в день смотрела. Кофе, алкоголь, сигареты — и раньше не употребляла.

«Слона» есть начала: разработала цепочку писем для продажи большого трехмесячного тренинга.

Андрей, Николай! Я вас обожаю! Вы — супермотиваторы!

День № 2

Планирование

Нас часто спрашивают: нужно ли планировать свой день?

В рамках этой программы мы не настаиваем на подробном планировании.

Почему? Потому что план — не палочка-выручалочка. Бывало ли так, что ваш четкий и продуманный план вдруг давал сбой, программа действий рушилась из-за каких-то внезапных событий? Конечно, и не раз.

Так происходит вовсе не потому, что план — это плохо или неэффективно. Дело в том, что следование плану — вопрос не только силы воли. Желания и настойчивости для эффективного планирования недостаточно.

Планирование — не спасательный круг, и если вы никогда к нему не прибегали — даже и не начинайте. Но если оно уже вошло у вас в привычку, вряд ли стоит от нее отказываться. Это вопрос вашего выбора.

Концентрация

Еще один вопрос, который мы слышим очень часто: «Как заставить себя концентрироваться?»

Ответ прост: **чтобы научиться плавать, нужно плавать. Чтобы научиться концентрироваться, нужно тренировать концентрацию внимания.**

Упражнение довольно простое: как только почувствуете, что ваши мысли отвлекаются от основного предмета, — тут же усилием воли возвращайте их в прежнее русло. При этом длительность концентрации следует постоянно увеличивать — от пяти минут до 10, от 10 до 20 и т.д.

Умение концентрироваться — крайне важный навык, поэтому работать с ним нужно постоянно.

Кстати, концентрация великолепно тренируется при помощи медитативных техник — ведь медитация и есть концентрация вашего сознания на каком-либо предмете или явлении. И технология здесь по сути та же.

Как успеть все

В процессе наших тренингов нам приходится общаться с довольно обширной аудиторией. У каждого слушателя — своя история, свои привычки, свой род деятельности, который диктует те или иные правила поведения и шаблоны.

Но спектр вопросов, в принципе, одинаков: «Как успеть все?», «Как достичь наибольшей результативности?», «Как заставить мой план работать?», «Как эффективно использовать рабочий день?», «Как совместить тактическое и оперативное планирование?», «Как сохранять максимальную работоспособность в течение дня?» Именно в этом и заключается наша задача — научить вас грамотно и эффективно использовать свое время, достигая при этом максимального результата.

И вот еще один чит-код — возможно, для многих это будет «против шерсти». Те, кто хочет успеть все, понимают, что иногда сила — в бездействии, или наоборот — бездействие в силе.

Парадокс в том, что, **чтобы успеть все, не нужно все успевать.**

Если у вас есть 40 дел, и 20 из них вы сделать не успеваете — возьмите на себя еще 40, чтобы всего у вас их было 80. Невыполненными останутся 40 дел, но зато и выполнены будут не 20, а 40. То есть результативность будет по-прежнему 50-процентной, однако от 20 законченных дел она поднимется до 40.

С одной стороны, вы можете сосредоточиться на процессе: вовремя вставать, вовремя приходить, «мужик сказал — мужик сделал». И делать все для того, чтобы процесс был идеальным, чтобы все было разложено по полочкам. Чтобы вы красиво начали, продолжили, закончили, отчитались, и так далее, так далее, так далее.

Но если вы работаете на результат, если ваша задача — закрыть как можно больше проектов в единицу времени, то многие из них

будут выполнены с опозданием или окажутся не того качества, какого могли бы быть. Зато они будут сделаны.

Есть такое магическое слово «релиз». Бог создал Землю за шесть дней, а на седьмой был релиз. Да, практика показывает, что, наверное, он мог бы поработать и 77 дней, и 777. Но на седьмой он решил выдать результат, потому что у него был дедлайн.

И именно такой подход будем «встраивать» в себя и мы.

Скорочтение и качество восприятия

О правильном и результативном чтении можно говорить очень много, и мы всесторонне разбираем этот вопрос на тренингах. Здесь же рассмотрим лишь некоторые, но очень важные, на наш взгляд, аспекты.

Для первичного усвоения и структурирования информации, содержащейся в книге, вполне достаточно 15 минут — на эту цифру мы и нацеливаем вас в нашей программе. Многие спрашивают: можно ли в этом случае считать книгу прочитанной? И есть ли смысл в подобной скорости, если почти ничего из прочитанного не внедряется потом в каждодневную практику?

Во-первых, безусловно, книгу можно и нужно считать прочитанной, если хоть какая-то информация из нее вам запомнилась.

Во-вторых, вопрос не в скорости, а в системном подходе к чтению книг, а чтение и использование прочитанного в практике — две абсолютно разные вещи.

Для начала вам необходимо понять, имеет ли смысл читать книгу, и если да — что конкретно в ней будет вам полезно или интересно. Мы считаем, что 15 минут для этого вполне достаточно.

Нужно отдавать себе отчет в том, что любая книга (если только это не художественное произведение) по своей информационной нагрузке избыточна. Лишь 25% содержательной части может быть по-настоящему уникально — вот постулат, на котором основывается любая система быстрого чтения. Следовательно, основная содержательно-смысловая нагрузка книги легко укладывается в ее четвертую или пятую часть, а иногда и того меньше.

Поэтому краткое 15-минутное ознакомление с книгой выполняет двойную задачу. Во-первых, оно позволяет выделить основные идеи и понять, представляют ли они для вас какую-либо цен-

ность. Во-вторых, этот метод сильно экономит время, избавляя от необходимости подробного постраничного чтения.

Здесь есть один важный момент, а именно — структура построения книги. Все мы встречали книги «правильные» и «неправильные» — с логично выстроенной структурой и с отсутствием последней. Какие из них воспринимаются легче? Какие проще усваиваются? В каких книгах поиск информации более эффективен? Ответ очевиден.

Правильная книга — та, с которой читатель может ознакомиться «по диагонали», где содержательная часть логично выстроена, а основные мысли выделены как структурно, так и графически. Правильная книга проста, удобна, с ней приятно общаться и работать. В такой книге достаточно прочитать внимательно 15–20 страниц, а, возможно, и обратиться к ним повторно — впоследствии.

Таким образом, основную информацию, содержащуюся в книге, вполне можно усвоить за короткий отрезок времени — но подобная модель, согласитесь, серьезно отличается от традиционного подхода. Возможно, в силу привычки, возможно — за неимением альтернативы, основная масса людей читают книги страница за страницей. А если перескакивают через несколько страниц, то начинают беспокоиться — вдруг пропустили что-то ценное?

Другими словами, вместо того чтобы выбрать в книге действительно важные моменты, читают все подряд. Это неэффективно. Поэтому гораздо лучше использовать следующую модель.

Читайте «по диагонали» и отмечайте (карандашом или загибая страницу) те места, которые стоит изучить подробнее. Потом возвращайтесь к ним и просматривайте их еще раз.

На самом деле это совсем несложно.

Вы наверняка замечали, что чем больше читаете — тем быстрее находите на страницах книги ключевые моменты, даже если они никак не выделены. Это естественно — ваш мозг адаптируется к новому ритму, работа становится более плодотворной и эффективной.

Какие книги читать

Безусловно, лучше читать правильные книги. Это значит — не все подряд, а по рекомендации.

Что касается формата книг, читайте любые — и печатные, и электронные. Некоторые книги доступны лишь в электронном формате, кроме того — их удобно брать с собой в поездки.

При высокой скорости чтения сложно запоминать большие объемы информации. Но это и не требуется. Если вам встретилась в книге какая-либо полезная мысль — запишите ее в ваш ежедневник в виде конкретного действия, которое вам необходимо выполнить. Или просто отметьте ее — чтобы обдумать позже.

Кстати, иногда встречаются книги, которые написаны как будто специально для вас — много мыслей, много идей, интересный и привлекающий вас материал. Обязательно возвращайтесь к такой книге.

Совершенно по-другому обстоит дело с литературой художественной (или «околохудожественной», если угодно).

Художественные книги создаются не для передачи информации как таковой, они служат другим целям. Они сродни кинофильмам — вряд ли кто-то захочет вместо просмотра прослушать краткий пересказ содержания фильма. И так же как фильм стоит смотреть от начала до конца — художественную книгу стоит читать от корки до корки.

О том, как читать художественную литературу, хорошо написано в книге «Экстремальный тайм-менеджмент: 25-й час»¹.

Освободить мозг

Легкий, но эффективный способ упростить себе жизнь и сделать ее более структурированной — выписывать все свои дела на бумагу.

Чем больше мы храним в голове того, что нам надо сделать, тем хуже функционирует наш мозг.

Когда выписываешь все свои задачи на бумагу — прочищаешь мозг, освобождаешь его от лишней нагрузки, и работать становится легче. У некоторых даже проходят от этого головные боли. Конечно, постоянно всплывает что-то новое, но это нормально, и нужно просто записывать все то, что пришло в голову.

¹ Мрочковский Н., Толкачев А. Экстремальный тайм-менеджмент. — М.: Альпина Паблишер, 2012.

Это, действительно, очень действенно и дает возможность успевать гораздо больше и быстрее продвигаться в выполнении своих дел.

Прерывателям — нет!

Перед тем, как приступить к реализации своих планов, необходимо отключить «прерыватели» — все то, что отвлекает от текущей работы. Это всплывающие мейл-агенты, мигающие сообщения в ICQ, в «Одноклассниках», в Skype и т. д. — то есть все прерыватели, которые есть у вас на компьютере.

Если вы занимаетесь важными делами, то, чтобы вас от них не отрывали, нужно отключать и телефон.

Наш мозг имеет одну особенность: для того чтобы выйти на пик эффективности, ему требуется примерно 20–30 минут.

Когда вы делаете что-то важное, решаете какую-то задачу (например, пишете квартальный отчет), и вдруг раздается телефонный звонок, вы думаете: «Я сейчас быстренько отвечу, это не займет много времени». На самом деле все совсем не так.

Стоит остановиться, и вам снова потребуются те же самые полчаса, чтобы восстановить свою эффективность.

Простая аналогия — **вы мчитесь по шоссе, только-только разогнались, и тут приходится тормозить, а потом заново разгоняться.** Понятно, что так вы далеко не уедете.

Поэтому прерывание крайне мешает нам успевать много.

Это касается и всех всплывающих напоминаний на компьютере, и коллег или родственников, отвлекающих от работы, и т. д. Нужно находить возможности решать эту проблему и любыми способами отключать все возможные прерыватели.

Стакан воды

Еще один важный момент, который мало кто учитывает, касается физиологии. Физиологию тоже надо иметь в виду и действовать так, чтобы она нам помогала.

Каждые два часа нужно выпивать стакан обычной чистой негазированной воды. Не чая, не сока, не молока, а именно воды. Почему это необходимо?

Наш мозг нуждается в воде, чтобы функционировать эффективно. Если в течение дня у вас бывают периоды, когда вы чувствуете утомление, усталость, падение концентрации внимания и т. д., зачастую это бывает связано именно с недостатком воды.

К сожалению, нас не приучали с детства пить обычную чистую воду, мы предпочитаем чай, соки, все что угодно, — только не воду.

Неважно, будет ли она холодной, теплой или комнатной температуры, — сами решите, какая вам больше нравится. Но очень важно пить раз в два часа именно чистую негазированную воду.

Попробуйте и обратите внимание, произойдут ли в вашем самочувствии изменения в лучшую сторону.

Отсекая лишнее

Возьмите список дел, который вы составили, и проработайте его. Посмотрите, насколько большим он получился — 50 пунктов, 100, около 200? Если 20–30 — это, конечно, несерьезно, вы просто жалеете себя и очень низко летаете. Не берегите себя, нагружайтесь больше!

Но сейчас наша задача — **просмотреть этот список и вычеркнуть оттуда каждое 10-е дело.**

Что будем вычеркивать в первую очередь? Задачи, которые давно устарели, которые уже не актуальны, которые (если внимательно на них посмотреть) вы вписали просто потому, что когда-то хотелось это сделать, но сейчас это уже не очень нужно. Такие планы есть всегда и у всех.

Если их не так много, более простой вариант — выбрать хотя бы одно такое дело, на которое (как вы теперь видите) не имеет смысла тратить времени.

Это очень непросто — отсекай лишнее, но для того, чтобы освободить время для новых проектов, идей и крупных свершений, обязательно надо регулярно отсекай старые дела, которые крадут у вас силы и энергию, которые давят на вас, потому что висят у вас в списке.

Посмотрите на список и подумайте — что еще вы можете вычеркнуть? Чем больше вы вычеркнете, тем проще вам будет жить дальше, тем быстрее вы сможете взяться за более серьезные и важные дела.

Да, действительно, часто отсечь — значит, пожертвовать чем-то, но вы понимаете — если от этого отказаться, можно будет взяться за что-то гораздо более значимое.

Нарезка «слонов»

Анализируя список дел, выберите среди них «слонов» — самые большие дела или самые крупные из средней категории — и раздробите их на более мелкие. Каждое поделите хотя бы на три части.

Любое крупное дело делится на ряд более мелких, любой проект можно разделить на этапы.

Зачем мы это делаем? Когда видишь огромную гору или огромное дело, которое надо сделать, порой оно пугает одними только своими размерами.

Иногда бывает просто страшно за что-то браться. Столько надо сделать, да непонятно — с чего начать!

Но если разделить все на множество мелких дел, на много-много маленьких шагов, то можно сказать себе: «Хорошо, завтра мне надо просто сделать первый шаг, сделать вот это». И ты выполняешь намеченное, и оказывается — глаза боятся, руки делают.

Из-за этих «слонов» порой бывает страшно открыть ежедневник, и именно поэтому ежедневники и планировщики так плохо работают.

Поэтому нужно «есть слона» по частям, и чем тоньше вы его «нарежете» (конечно, в разумных пределах), тем быстрее и проще вам будет двигаться вперед.

Большие дела давят на психику. **Людам свойственно отодвигать выполнение крупных дел, потому что они кажутся страшными, а страшное мы откладываем на потом.**

Мы говорим себе: «Ничего, это я сделаю завтра или на следующей неделе», даже если на самом деле можно и нужно было сделать это именно сейчас. Но когда дела мелкие, думаешь: «Это не сложно, это я выполню сегодня», — и так постепенно делаешь все.

Маленькие воришки

Прежде чем приступать к глобальным свершениям, надо закрыть как можно больше мелких дел — самых коротких, самых

быстрых, тех, которые требуют по 10–15–20 минут, по полчаса максимум.

Посмотрите на список ваших самых быстрых дел, выделите два часа времени и постарайтесь выполнить максимум из них.

Обозначьте себе два часа, можно один утром, один вечером, т. е. два блока, которые вы освободите для выполнения именно этой задачи.

Отключите на этот период все прерыватели, чтобы никто ни на что вас не отвлекал, и работайте на количество. Задача — закрыть как можно больше мелких дел. Самое маленькое — десяток, но это для самых медленных, для черепашек, а лучше — намного больше.

Если вам надо сделать какие-то звонки, набрасываете список — кому позвонить и какие вопросы решить, и быстро звоните всем по очереди — одному, сразу второму, сразу третьему, затем четвертому...

Надо найти что-то в Интернете, ответить на письма — садитесь и быстро отвечаете, потом беретесь за следующее дело и т. д.

Уже давно обнаружено, что **незавершенные дела крадут нашу энергию**.

Когда на нас висят дела, которые мы не сделали, но понимаем, что сделать их надо, это подтачивает наши силы, причем постоянно. Поэтому чем меньше таких дел, тем проще нам двигать другие дела, и надо либо забыть о них, отпустить (т. е. похоронить старые проекты), либо быстро закрыть и таким образом «залатать дыры» — сберечь свою энергию.

«Текучка заела»

От многих людей приходится слышать фразу: «Не получилось что-то сделать, не успел, текучка не дала». Как будто есть что-то, что руководит вашей жизнью. Не вы управляете ею, а вами управляют какие-то внешние силы.

До тех пор, пока вы не начнете очень жестко защищать свое время, вас постоянно будет тянуть вниз — будет заедать текучка, будут мешать обстоятельства, будут подводить люди и будет не хватать времени.

Очень важно научиться защищать свое время. Именно поэтому нужно выделить два часа на то, чтобы закрыть все мелкие дела.

Два новых «слона»

Посмотрите на стадо ваших «слонов» и выберите среди них двух новых — тех, которых вам хочется сдвинуть больше всего из всех оставшихся.

Выделите два часа времени (два блока по часу) и в каждый из этих часов двигайте одного из слонов.

Один час двигаем одного слона, второй час — второго, т. е. двигаем два новых крупных дела сразу.

Например, вы хотите сделать первый шаг к тому, чтобы съездить в отпуск, купить путевку, либо записаться на публичные выступления и сходить на них, либо начать делать сайт, написать для него ТЗ, либо подготовить автомобиль к продаже. Делайте первый шаг, выделите время на то, чтобы сдвинуться с мертвой точки.

Если крупных дел у вас меньше 50, это значит, что вы едва плететесь. Их у вас должно быть много, но они должны постоянно продвигаться.

Если вы мечтаете о том, чтобы ваш список дел обнулится, вы их все закрыли и перед вами снова был чистый лист бумаги (или каких-нибудь два дела) и наступило большое счастье, — это неправильный поход. Этого никогда не будет, и не надо этого допускать.

Вам надо поддерживать ваш список дел на уровне сотни, из них крупных — порядка 50. Но важно, **чтобы стадо «слонов» двигалось. Вы должны постоянно продвигать каждое из этих дел.**

Да, одни дела закрываются, другие появляются. Здесь как со Змеем Горынычем: вы одну голову отрубаете — а у него три новых вырастает, одно дело закрыли, думаете: «Вот сейчас счастье наступит, времени-то появится!» — а тут уже наваливается куча новых дел.

Но это один из фундаментальных законов Вселенной — когда вы делаете много, то Вселенная или Бог, или Будда, или тот, в кого вы верите, смотрит на вас и говорит: «А он много успевает, надо ему еще дел подкинуть, раз у него все получается».

Так оно и будет происходить — **чем больше вы будете успевать, тем больше у вас будет дел**, тем больше на вас будет валиться, но при этом вы будете все активнее двигать их вперед.

Итак, сейчас ваша задача — сдвинуть два больших дела в течение двух часов, которые вы на них выделили.

Информационная диета

Для того чтобы работать эффективно, вам нужно сесть на информационную диету. Это касается социальных сетей. Выключайте социальные сети, чтобы никакие «Одноклассники», «ВКонтакте» или Facebook не отвлекали вас от работы. Конечно же, если они не связаны непосредственно с вашими задачами.

Если это не относится к вашей работе, если это хобби, способ отдохнуть и расслабиться, если вы хотите найти мужа или жену и надеетесь сделать это в «Одноклассниках» — пожалуйста, делайте это, но в другое время. Во время работы выключайте эту привычку, точно так же, как кофе или сигареты.

Монстры против «слонов»

Если вы считаете себя монстром и уверены, что можете осилить еще больше, — **откройте свой список дел, посмотрите на «слонов» и выберите самого противного из них**, самое-самое неприятное дело, которое вам меньше всего хочется делать.

Это может быть визит в налоговую инспекцию или разбирательства с бухгалтерией, которую вы ненавидите, или какие-то сложные и длительные переговоры, или что-то связанное с домашними делами — что угодно.

Ваша задача — сдвинуть этого самого неприятного «слона». Вы же монстр, а монстры сильнее «слонов»!

Massive Action Plan

А теперь мы уделим больше внимания монстрам, чем всем остальным. Поговорим еще немного о самом сложном «слоне», которого вы будете двигать.

Есть интересная тактика, которой мы хотим с вами поделиться. Но если вы новичок, пожалуйста, не делайте так, потому что у вас ничего не получится, а энергетика резко упадет, пеняйте потом на себя. Это задача только для монстров.

В коучинге у Тони Роббинса мы практиковали тактику, которая называется MAP (map — как карта). Итак, что такое map, что та-

кое карта? Карта вот этого слона. MAP — это Massive Action Plan. План массивных действий.

В данном случае наша задача — не пошагово, а параллельно запустить как можно больше потоков, как можно больше дел, как можно больше задач. И все — по тому самому «слону», который и есть наше самое неприятное дело.

Берем ручку и листочек бумаги. Если вам привычнее работать в компьютере, можете открыть новый документ в какой-нибудь программе, в которой вы пишете.

Сначала записываем задачи, которые необходимо выполнить. Первое — сделать вот это. Второе — отзвонить тому-то. Третье — найти ресурс для этого. Четвертое — запланировать, пятое... И так далее. Как минимум, 10 задач, которые нужно решить.

Если задачу можно кому-то перепоручить, пишете рядом с ней — кому. Если в эту задачу можно кого-то включить дополнительно, пишете — кого. Если в этом участвует человек («позвонить тому-то»), пишете — кому позвонить. То есть рядом с задачами указываете всех людей, которые к ней относятся.

Итак, ваша задача — запустить все эти задачи. Вам необходимо **запустить в воздух как можно больше шаров — продвинуть максимум задач в течение того часа, который вы выделили на этого «слона».**

Для чего это нужно? Если вы новичок, мы берем задачу — большого, страшного «слона», — режем его на маленькие кусочки, а потом пошагово их выполняем. И таким черепашьям способом, никуда не торопясь, доходим до финиша. Но это для тех, кому техника коврового бомбометания пока не по силам.

А у нас нет времени делать что-то пошагово. Нет времени написать одну книгу, а потом браться за другую. Сделать один тренинг, а потом начинать другой. И поэтому наша задача — Massive Action (главное — в первых двух словах).

Массовое действие по всем направлениям. Мы наступаем одновременно на всех фронтах.

Задача — запустить в течение часа десятков дел и двигать их параллельно.

Мы специально не рассказываем — как. Мы специально не рассказываем, что именно вам нужно сделать. Мы хотим, чтобы вы попытались сделать так, как у вас получится. Максимально

быстро продвинуть все ключевые задачи. Потому что зачастую жизнь ставит нас в цейтнот в самый неудобный момент. И она не спрашивает — готов ты к этому или не готов.

Книжный магазин

Перейдем к книгам. Задача на завтрашний день — отправиться в книжный магазин. Если такого магазина рядом нет, тогда — в библиотеку. С электронными книгами это не работает.

Итак, задание: прийти в книжный магазин, найти полку с книгами по бизнес-тематике и выбрать любой раздел, который вам нравится, — продажи, маркетинг, психология, — все равно.

Задачу разобьем на две части. Первая — **вам необходимо просмотреть все книги по определенной тематике**. Не прочитать за 15 минут, как мы делали это раньше, — теперь у вас не будет этих 15 минут. Если в разделе примерно книжек 40, то умножаем 40 на 15 — это 10 часов. У вас не будет 10 часов свободного времени, чтобы впитать в себя все 40 книг.

Ваша задача — пролистать их, потратив по минуте на каждую.

Что это значит? Берем книгу, читаем (вдумчиво читаем) обложку и содержание. А потом быстро пролистываем ее.

Для тех, кто только-только разгоняется, — допустимо тратить по три минуты. Для тех, кто хочет быть самым шустрым, самым быстрым, — всего минута. Если книга цепляет — при втором подходе прочитайте ее нормально, но при первом — нельзя.

Ваша задача — просмотреть (чтением это не назовешь) все книги определенной направленности и определить, какие из них вам интересны, а какие нет. Названия записывать не нужно. Ваша задача — вихрем пролистать всю полку. Минимум 20 книг.

Если у вас в книжном магазине на выбранную тему будет три книги, ищите другую тему, в которой есть хотя бы книг 20, а лучше 40.

Таким образом вы просматриваете всю полку и **выбираете три книги, которые понравились вам больше всего**. А дальше, тратя не более 15 минут на каждую, вы «сканируете» их и записываете свои впечатления — не больше абзаца. Лучше, если вы просто ответите на вопрос — почему выбрали именно эту книгу, чем она вам понравилась.

Итак, вы загрузили себе это в голову, но это всего лишь первая ступенька. Все кусочки вашего пазла сложатся в самом конце. И, естественно, в голове что-то останется.

Факт тот, что сейчас вы на одну ступеньку продвинулись вперед, к вашему любимому навыку скоротечения. А дальше будет интересней.

Не надо оптимизировать

Человеческая природа такова, что, получив какое-то задание, мы пытаемся оптимизировать процесс достижения результата. Не получив при этом результат предложенным способом.

Например, вам сказали: «Идите, сделайте вот так». Вы начинаете закапываться в вопросах: «А почему так?», «А если я сделаю по-другому?», «А можно электронные книги читать?», «А можно, я буду газеты читать?» и т. д.

Не надо оптимизировать! Сделайте так, как сказано, получите тот результат, который хотели, и после этого вы будете иметь право задавать вопросы и оптимизировать процесс.

Пока вы не получили результат этим «кривым» (как вам кажется) способом, у вас нет права ничего оптимизировать. Все. Точка.

Идите и внедряйте. Пишите, что вы поняли из книг, больше делайте, больше успевайте. И главное — лучших вам результатов!

Домашние задания

Новички

1. Нет прерывателям.
2. Выпивать стакан воды каждые два часа.
3. Похоронить старые проекты.
4. Нарезать «слонов».
5. Работать на количество — закрыть максимум быстрых дел.

Продвинутые

6. Сдвинуть еще два больших дела.
7. Сесть на информационную диету — отключить социальные сети.

Монстры

8. Выбрать самого сложного и неприятного «слона» и сдвинуть его.
9. Пойти в книжный и прочитать как минимум 20 книг.
10. Написать на <http://infobusiness2.ru/node/8834> отчеты по прочитанным книгам.

Заметки

День № 3

Элементы отдыха

Думаю, многие согласятся, что все время нестись в таком сумасшедшем ритме — не есть хорошо. Поэтому иногда нужно немножко притормозить. Но как?

Это вовсе не значит, что надо остановиться и перестать что-либо делать. Нет, делать как раз нужно все и делать еще более эффективно. А как это — еще более эффективно? Встраивать элементы отдыха, причем постоянно.

Зачем это нужно? Затем, что **если вы работаете в бешеном темпе, то, скорее всего, к концу недели свалитесь с жестким «откатом», с болезнью или депрессией**, потому что все время жить в форсированном режиме очень сложно.

На эту тему крайне рекомендуем прочитать книжку «Жизнь на полной мощности»¹. Там очень хорошо рассказано о том, как работает движение рывками. Вы быстро стартуете, форсированно делаете кучу дел, потом останавливаетесь и отдыхаете.

Как правильно отдыхать? В распорядок дня нужно встраивать блоки восстановления. **Надо каждый час заставлять себя отдыхать 10 минут**. Почему — заставлять? Вы, возможно, замечали за собой, что когда вы быстро и много всего делаете и все получается, то проходит два, три, четыре часа подряд, а вы все это время продолжаете работать без отдыха.

С одной стороны, это хорошо, но с другой стороны — не совсем, потому что вы себя выжигаете. Для того чтобы действовать более эффективно, вам необходимо делать паузы: один час поработали очень интенсивно — на 10 минут полностью отключитесь от этой работы. Следующий час поработали — отдохайте.

¹ Лоэр Д., Шварц Т. Жизнь на полной мощности: управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.

10 минут для восстановления

Как наиболее эффективно использовать эти 10 минут? У человека есть три основных типа деятельности:

- эмоциональная;
- интеллектуальная;
- физическая.

И максимально эффективно мы восстанавливаемся и отдыхаем, когда переключаемся между ними.

Если вы целый час сидите и работаете за компьютером, то переключитесь на одну из других сфер — встаньте и где-нибудь походите 10 минут. Может быть, сделайте небольшую зарядку, может быть, прогуляйтесь по улице, если есть такая возможность.

Либо переключились на эмоциональную сферу — с кем-то пообщайтесь, поболтайте, позвоните кому-то из друзей, родственников, знакомых, детей. Покурить нельзя, потому что мы не курим.

Курильщики это, кстати, очень хорошо используют, но именно поэтому мы и не рекомендуем курить, чтобы вы не пользовались этим легким способом. Применяйте сложные способы.

Когда вы вставляете паузы, даете своему организму восстановиться, вы начинаете замечать, что следующий час у вас проходит гораздо эффективнее.

В книге «Жизнь на полной мощности» речь идет об исследовании профессиональных спортсменов. Авторы обнаружили, что самые лучшие спортсмены, чемпионы, в частности теннисисты, которым в течение трех часов нужно полностью выкладываться, обязательно отдыхают.

Причем они умудряются делать это очень быстро. У них есть буквально несколько секунд в перерывах между сетами (когда пробегают мальчики, собирают мячи, или еще что-то происходит), и за эти несколько секунд они полностью расслабляются, на что-то переключаются и умудряются таким образом быстро восстанавливаться. Наша задача — встроить в себя систему восстановления.

Иначе в таком ритме можно довольно быстро перегореть. Если вы этого еще не почувствовали, значит, просто у вас чуть

больше сил, и вас хватит еще на день-два. Но это действительно случится — выявлено экспериментальным путем.

Итак, в каждый час встраивайте 10 минут отдыха, при этом старайтесь переключаться на другой тип деятельности. Если вы работаете за компьютером, то, отдыхая, не надо просто просматривать что-нибудь интересное для вас в Интернете. В данном случае это не лучший вид отдыха. Желательно переключиться на другую сферу, на другой тип работы. Если, например, вы чувствуете, что, делая какую-то рутинную домашнюю работу (помыть пол, протереть пыль), вы отдыхаете и восстанавливаетесь — то это тоже подходит.

А если вы, например, программист, работаете в офисе и никуда не можете из него выйти — попробуйте играть в простые казуальные игры (типа тетриса) на своем телефоне минут по 5–10 в час.

Вы удивитесь тому, как повысится ваша концентрация на делах в оставшиеся 50 минут.

Час отдыха

Помимо 10-минутки необходимо вставить в рабочий день один час отдыха. Именно отдыха, который вы посвятите себе, когда вы отключитесь от работы полностью. Некоторые могут сказать: «Когда отдыхать? У меня же так много работы! Стольких “слонов” надо пасти!»

Тем не менее каждый час вы должны отдыхать по 10 минут, плюс один час в течение дня, лучше ближе к вечеру или днем — пробуйте разные варианты, подстраивайте схему под себя.

Это достаточно универсальные рекомендации, но нужно понимать, что у каждого организм свой ритм. Если вы чувствуете, что для вас 20 минут отдыха раз в два часа будет лучше — попробуйте так. Но для начала сделайте, как мы советуем, а потом попробуйте по-своему. И сравните результаты.

Если нарисовать график эффективности работы нашего организма и мозга, то можно увидеть вот что: выход на пик эффективности происходит примерно за 30 минут, а спад эффективности начинается примерно через час работы.

Но если вы регулярно отдыхаете, то заново набираетесь сил и опять можете выйти на пик эффективности достаточно быстро. Особенно если продолжаете делать примерно ту же работу.

Если же вы продолжаете делать что-то без отдыха, особенно если это дело вам не по душе, то вы очень быстро «сдуетесь». Начнется спад, вы почувствуете утомление, снижение концентрации, потерю внимания и т. д.

Конечно, этот график условный. Многое зависит от того, насколько вам нравится то, что вы делаете. Но в среднем это так. Поэтому для начала попробуйте эту универсальную модель, а потом можно будет поэкспериментировать: **итак, каждый час 10 минут отдыха плюс в течение дня один час, который вы посвятите себе.**

Постарайтесь в этот период полностью забыть обо всех делах и провести это время с пользой, а точнее, с приятными эмоциями.

Мы не знаем, что для вас — приятные эмоции, это может быть все что угодно, на ваш выбор. Может быть — посмотреть какой-то фильм, может быть — пообщаться с кем-то или позаниматься спортом.

Те, у кого проблемы с недосыпанием, кто безжалостно урезает себе сон, могут поспать, и это будет очень хорошо. Спорт — тоже на ваш выбор. В обязательном порядке — только с утра хотя бы 15–20 минут физической активности. А дальше вы выбираете сами.

Отписка от рассылок

Посмотрите внимательно и проанализируйте свою почту — на какое количество рассылок вы подписаны? Если у вас в почте все автоматически сортируется по папочкам — хорошо. Но если у вас все письма доставляются в папку «Входящие», то ваша задача — обязательно **отписаться как минимум от половины рассылок**, отказаться от менее нужных.

Смотрите, что происходит. Вы открываете с утра ящик, там помимо полезных писем лежит еще куча рассылок, и вы думаете: «А вдруг там что-то интересное? Надо же посмотреть. Иначе вдруг пропущу что-то важное. Я же подписывался на эту рассылку. Наверно, она какая-то полезная». Берите и отписывайтесь!

Запомните главный принцип: *для того чтобы в вашей жизни появилось что-то новое, надо убрать что-то старое, освободить место.*

Читаем в дороге

Найдите возможность в течение дня, если вы куда-то едете, в это время тоже читать. Или слушать аудиокниги либо аудиосеминары.

Обязательно используйте для собственного развития время, которое вы проводите в очередях, пробках или общественном транспорте.

Мелкие дела

Теперь давайте сосредоточимся на мелких делах. Посмотрите, как много таких дел удалось сделать сегодня? А завтра **сделайте еще как минимум пять мелких**. Если вы их уже «закрыли», посмотрите на те, которые вы отмечали как «горящие», — их надо сделать срочно. Скорее закрывайте их.

Если среди ваших дел все такие, все равно всегда есть более горящие и менее горящие. Выберите те, которые надо было сделать еще вчера.

Приятный утренний ритуал

Теперь о приятном. Придумайте себе какой-то утренний ритуал. Что-то, что будет приносить вам положительные эмоции с самого начала дня.

Это должно быть что-то незначительное, нетрудное, и с этого вы будете начинать день, чтобы добавить себе энергии и позитива.

Вы, вероятно, замечали, что **от того, как день начнется, часто зависит и то, как он потом проходит**. Если утро проведешь непонятно как, то, скорее всего, и день потом не задастся. Если же день начинается хорошо, позитивно, структурированно, с того, что вы хотели, то все становится намного проще и складывается намного лучше.

Итак, вам надо придумать какой-то приятный ритуал. Если он у вас уже есть, вам надо придумать еще один, новый. Что это может быть? Приятная музыка, которую вы слушаете с утра. Стакан свежевыжатого сока, который вы очень любите. Чтение хорошей книги, причем не в режиме скорочтения, а так, чтобы сесть и наслаждаться тем, как пишет автор. Так что, скорее всего, это должна

быть художественная книга. Наконец, что-то смешное можно посмотреть на YouTube.

Это может быть все что угодно, но именно то, что доставит вам удовольствие. Выделите на это немного времени — максимум 10–15 минут.

Такой ритуал станет еще и дополнительным стимулом для тех, кому утром тяжело вставать, это один из способов обмануть свое состояние. Когда вы знаете, что **начнете день с чего-то очень приятного** — даже если впереди куча дел, даже если придется в этот день много трудиться и напрягаться, — это знание добавляет вам положительных эмоций и помогает проснуться.

Да, и ни в коем случае не жертвуйте сном, он должен быть полноценным. За счет урезания сна можно много чего успеть, но тогда каждое утро вы будете начинать противно и непонятно как. Если вы начинаете жертвовать сном, это означает только одно — в остальное время у вас во всех ваших делах будет царить бардак.

Согласитесь, что просыпаться бодрым и в хорошем настроении гораздо приятнее, чем разбитым и мрачным. Поэтому важно выстроить свою жизнь так, чтобы каждый день встречать бодрым и выспавшимся.

Первый час работы

Утром, когда вы выполните какие-то стандартные процедуры (позанимаетесь спортом, умоеетесь, поедите) и начнете работать — первый час вы должны выделить на самое важное дело, которое у вас намечено на этот день.

Если вы из категории продвинутых или монстров, то — на самого большого «слона», которого вы двигаете. То есть самое первое утреннее дело (за которое вы беретесь именно как за дело) должно быть и самым сложным.

Просмотрите все, что вы хотите сделать завтра, и **выберите самое трудное**. Не удастся сделать за один час — значит, за сколько удастся. Главное — хотя бы начать.

Если это встреча, то может ничего и не получится, поскольку ее надо согласовывать с другими людьми. Тогда выберите самое важное из оставшихся крупных дел, выполнение которых зависит

только от вас. И утром начинайте выполнять. Это сильно мотивирует и заряжает энергией.

Пять самых-самых + 1

Посмотрите на ваш список и наметьте для себя в категории средних дел те, которые принесут вам максимально быстрый и конкретный результат. Выберите пять таких дел. Ваша задача — сделать их за завтрашний день. Или хотя бы начать делать. Пусть по чуть-чуть, но **сдвинуть пять дел из категории средних**.

А плюс к этому **сдвигаем еще одного большого «слона»**. При чем это должен быть новый «слон», не из тех, которых вы двигали раньше. Учимся пасти стадо «слонов» и делать это грамотно.

Как мы уже говорили, ваша задача не в том, чтобы ваше стадо исчезло совсем. Наоборот, вам нужно, чтобы оно разрасталось.

Но при этом вы, грамотные фермеры, должны пасти его так, чтобы оно двигалось туда, куда вам надо, и с той скоростью, которая вам нужна.

Для того, кто чувствует себя монстром, победителем «слонов» — возьмите еще одного самого неприятного «слона» и двигайте его. Выделите как минимум один час на проработку этого дела.

Главное — не терять темп, не искать себе оправданий, и все будет отлично!

Завтрашний день будет особенным

Вы почувствовали, что за последние два дня сдвинули больше, чем за предыдущие две недели, а прочитали столько книг, сколько прежде не читали за два месяца? Если ваш ответ «да», то мы движемся в правильном направлении.

Завтрашний день будет особенным и, возможно, немножко непонятным. Ваша основная **задача на завтра — это замедление**. Дело в том, что если вы сохраните ту скорость, с какой летели первые два дня, то на четвертый-пятый день попросту «сорветесь».

Мы сами отслеживали воздействие этого тренинга на организм, поэтому обещаем: завтра будет интересно. На третий день мы делаем все то, о чем было сказано выше, но акцентируем свое внимание на двух моментах.

Послеобеденный сон

Момент номер один — это послеобеденный сон. Если вы можете организовать его себе, мы настоятельно рекомендуем не просто сделать это, но и встроить его в план. Если кто-то начнет приставать к вам с расспросами, валите все на нас. Скажите, что ваши коуч-менторы запретили сегодня этот час работать, поэтому вы должны поспать.

Поверьте, из дня вполне можно вырвать час, зато весь остальной день будет гораздо интереснее.

Проводя тренинги, мы всегда ловим ритм его участников, поэтому можем предугадать, какие ощущения, какие проблемы ждут вас завтра. Вот почему мы советуем вам завтра днем поспать.

Даже 20 минут послеобеденного сна могут заметно поправить положение дел и обновить весь ваш организм.

Важно не что делать, а как делать

Вторая задача очень нетривиальна и будет по силам только «монстрам». Завтра обращайтесь внимание не только на то, ЧТО вы делаете, но и на то, КАК вы это делаете.

Ваши задачи на завтра должны быть четкими и емкими, а скорость их выполнения невысокой. Почувствуйте осознанность в каждом своем движении.

Заметьте, мы не говорим о качестве работы, нет, мы не над ним будем завтра работать. Мы говорим именно о сознательном замедлении. Не мельтешите, успокойтесь.

Первые два дня вы только и делали, что разгонялись, все надо было делать быстрее, быстрее и быстрее — запустили сразу 10 дел, «нарезали» их и выполнили. Сейчас ваша задача — немного замедлиться, осознать то, что вы делаете, и обращать внимание на то, как вы это делаете.

Вы должны наслаждаться своей деятельностью, добиваться красоты результата, познать всю палитру красок, палитру эмоций. Метафорически вы **спокойно, медленно спускаетесь с горы и зачищаете все, что необходимо зачистить**, — хвостов не оставляем.

Вычищаем все до крошки

Вы спросите: как же не оставлять хвостов, ведь мы так много всего начали?

Приведем пример. Представьте, что внутренний прапорщик постоянно заставляет вас работать. Бегом, бегом, бегом. Неважно, как делать, главное — вовремя.

В таком случае у вас внутри должен появиться еще один персонаж, эдакий «зачищенец», который спокойно, не торопясь, без лишнего шума будет подчищать за вами все дела.

Когда «закрываете» мелкие дела, не оставляйте между ними крошек. Завершайте их так, чтобы это было красиво. Чтобы вы смотрели на результат и понимали, что он действительно — конечный. Действуйте спокойно, размеренно, шаг за шагом.

Представляйте, что вы прокладываете дорогу в лесу. Если вы обернетесь, за вами должна быть сплошная просека — ни травинки, ни пенька, все ровно.

Это не должно напоминать последний день перед отпуском, когда люди бегают по магазинам, вспоминают, что надо еще купальник купить, рубли на доллары поменять, замок на чемодан найти и починить...

Завтрашний день должен быть особенным.

Читаем и расслабляемся

Задание по чтению книг тоже будет особенным. Возьмите книгу, которую вам очень-очень хочется прочитать. Это может быть книга из списка, ссылку на который мы вам дали, или фантастика, или детектив — абсолютно любая.

У кого-то мозги отдыхают на Донцовой, на мемуарах, сказках — каждому свое. Лучше, если это будет какая-нибудь беллетристика, спокойная книга, читая которую вы действительно расслабитесь.

Если такой книги у вас нет, возьмите просто сборник рассказов, притчи, мысли умных или, наоборот, глупых людей. Навязывать вам ничего не будем, потому что каждый расслабляется по-своему. Для кого-то «Практика православного благочестия» — расслабление, а кого-то это, мягко говоря, напрягло бы.

Словом, завтра вы берете книгу, спокойно ее читаете и даже не обязательно дочитываете до конца. Дело в том, что **когда вы прокачиваете через свою голову огромное количество информации, это необходимо чем-то балансировать.**

Куда девать новые дела?

Дадим еще один чит-код для тех, у кого каждый день масса новых дел. Все, что вам завтра будут подбрасывать, вы будете только принимать, а делать пока не станете. Можете даже пообещать, что обязательно сделаете, но завтра не делайте. Сбрасывайте все эти дела на послезавтра, на пятницу, на любой другой день.

Подумайте: если у вас заняты руки, а вам нужно отнести еще одну сумку, вы просто возвращаетесь за ней чуть позже. Вы не говорите, что никогда не заберете ее, а просто приходите за ней потом или передаете ее другим. С делами то же самое.

Итак, **завтра вы делаете только намеченное, а к дополнительным новым делам, которые вы не учили, даже не приступаете** — либо посылаете их лесом, либо делегируете кому-то, либо переносите на другой день. Девиз завтрашнего дня: никакого стресса!

Вспомните, как это было в детстве

Проживите весь завтрашний день в расслабленном и созерцательном состоянии. Обычно так живут в деревне, в отпуске, когда все хорошо, когда никому никуда не надо звонить.

Наверняка вы это когда-нибудь ощущали. Может, были у бабушки в деревне или ездили отдыхать в горы или на море.

Вспомните себя в детстве. Утром просыпаешься, рано вставать не надо, и день такой замечательный: все клево, погода хорошая, и можно делать, что хочешь. Не воскресный день, когда завтра надо идти в школу, а субботний, когда впереди еще целое воскресенье.

Так вот завтра перед вами стоит очень необычная задача — прожить с такими ощущениями и с такой скоростью весь день, параллельно выполняя все свои дела и обязанности. Это возможно, но для большинства людей очень непривычно.

Если вам по жизни помогает музыкальное сопровождение, есть хорошая радиостанция, называется Relax FM. Частота в Москве 90.8. Ее можно слушать на компьютере онлайн на сайте <http://relax-fm.ru>. Проведите завтрашний день под музыку Relax FM — включите и спокойно работайте. Если вам нравится жесткий рок, металл, рэп и т. д. — только не завтра! Завтра мы не ловим кураж, завтра надо успокоиться. Мы понимаем, что для современного человека это странное состояние. И тем не менее...

...завтра никакого стресса, никаких новых дел — завтра все в жизни будет хорошо.

Домашние задания

Новички

1. Восстановление в течение дня.
2. Каждый час — 10 минут отдыха.
3. Дополнительно один час отдыха каждый день.
4. Отписаться от рассылок.
5. Читать в дороге.
6. Закрывать мелкие и «горящие» дела.
7. Придумать приятный утренний ритуал.
8. С самого утра один час — самое важное дело.

Продвинутые

9. Сдвинуть минимум пять средних дел, которые принесут максимальный результат.
10. Дополнительно сдвинуть одно крупное дело.

Монстры

11. Добить следующего самого неприятного «слона».

Заметки

День № 4

После того как вы стали применять нашу методику, наверняка у многих появилось ощущение, что дела пошли в гору, причем в разных направлениях: в бизнесе, карьере, личной жизни.

А кроме того еще и **окружающая среда начала подстраиваться под вас**. Происходят какие-то внешние события, которые вам «в масть», удача на вашей стороне.

Ближе к концу тренинга вы ощутите это еще сильнее. Сейчас мы только начали работать. Но уже сейчас, когда вы только попробовали включиться в режим активного, массивного, стихийного действия по всем направлениям, ваша энергетика начинает прогибать мир.

Закрываем одно дело, появляются три новых

Вы начали настолько активно и много чего делать, что мир подстраивается под вас, как в песне «Пусть лучше мир прогнется под нас». Он и начинает прогибаться.

Плюс еще одна интересная вещь. Может быть, кто-то из вас заметил, что **закрытые «слоны» генерируют новых «слонов»**. Вы отрубаете «слону» голову, а вырастает три новых. Вы закрываете одно дело, а появляется куча новых, и ваше стадо начинает расти. Вы думаете, что сокращаете его, а оно, наоборот, увеличивается.

Дело в том, что чем больший груз вы на себя берете, чем более высокую планку преодолеваете, тем больше вам дается.

Словно окружающий вас мир, Вселенная видят, что вы с этими задачами уже легко справляетесь, и значит надо подкинуть новые.

Мы не знаем, почему, но именно так это и происходит: чем больше вы начинаете делать, тем больше дел у вас появляется.

Одна из причин этого — вам уже просто не интересно оставаться на прежнем уровне. **Вы начинаете чувствовать, зачастую неосознанно, что способны на большее.** А если можете больше, то зачем делать меньше? Вы начинаете браться за все большее и большее количество дел, и они постепенно начинают разрастаться.

Представьте, вы рассказываете своим знакомым, что проходите этот тренинг для того, чтобы больше успевать.

— И что вы там делаете?

— Ну, я дела там закрываю.

— И как? Дел стало меньше?

— Нет, стало больше на 30%.

Они вас не поймут! Покрутят пальцем у виска и скажут:

— Слушай, ты же пошел туда для того, чтоб у тебя их стало меньше, ты же хвосты зачищаешь. Ты же мелкие дела закрываешь. Их должно становиться меньше!

— Ну, да. Я их закрываю.

— Меньше становится?

— Нет, их только больше становится.

Однако главное, что дела доделываются, что вы начинаете двигать их.

Когда количество дел растет, это показатель того, что вы начинаете прогрессировать.

Если же оно остается на одном и том же уровне, это плохо.

Но надо, чтобы дел становилось больше, а вы со всеми ними справлялись и завершали их.

Если же вы наметили себе множество целей, дел становится все больше, а вы просто сидите, медитируете, выпускаете во все стороны ментальные волны и чего-то ждете — это, конечно, не то.

Вам нужно понять и запомнить два важных закона.

Первый: **когда вы включаетесь в стихийное действие и генерируете множество действий вокруг себя, мир начинает прогибаться под вас.** У других людей не хватает энергии, чтобы вас прогнуть, и вы начинаете прогибать их.

Вам начинает больше везти. Вы наверняка знаете поговорку: «Везет тому, кто сильнее». Вот сейчас вы ощущаете это на себе. Вы начинаете больше делать, становитесь сильнее, и вам почему-то начинает везти.

Вы двигаете этот мир, и он начинает двигаться. Вы начинаете катить его, и он катится туда, куда вам надо.

Второй закон: **чем больше крупных дел вы закрываете, тем больше возникает новых.** В этом и заключается ваш рост. Успешные люди могут вести по 200 и даже по 1000 проектов одновременно. Уверен, что многие из вас до начала тренинга думали, что это миф, что так не бывает.

Сейчас вы наверняка думаете иначе, даже если сами пока еще не дошли до такого уровня — 200, 500, 1000 дел. Многие из вас уже за три дня увеличили количество проектов, которые вы ведете параллельно, на 15–30%. Проекты — это крупные дела, настоящие «слоны». Они не делаются за час, два, три или за день. Они требуют от нескольких дней до полутора месяцев. У кого-то больше, у кого-то меньше.

Как вы думаете, тот уровень эффективности, на который вы вышли сейчас, можно считать вашим пределом? Наверняка нет. Ведь мы с вами изучили всего лишь три главы, и наш тренинг — это лишь база, он должен только немного «разогреть» вас.

Когда человек приходит в спортивный зал тренироваться, ему говорят: «Вставай на беговую дорожку и походи по ней 10–15 минут для того, чтобы разогнать организм». Примерно то же самое делаем и мы. Вы еще очень далеки от того, чтобы использовать свой потенциал хотя бы наполовину, а то и на треть. Поэтому будьте готовы к тому, что вам еще расти и расти.

Убираем информационный хлам

Итак, первое задание на завтра — это зачистка. Мы продолжаем ее. Мы не только расширяем наше стадо, но и начинаем оперативно освобождать место. Что же будем зачищать?

Во-первых, **просмотрите свой почтовый ящик и удалите все старые письма.**

Наверняка у многих из вас хранится масса разных писем, про которые вы думаете: «А вдруг они когда-нибудь мне понадобятся?» Зайдите и очистите весь свой ящик. Можете удалить все письма «старше трех месяцев». Во многих почтовых программах есть такая приятная функция. Во всяком случае в Outlook точно есть.

Это «а вдруг пригодится» — один из ваших тормозов. На практике — не пригождается почти никогда. Если уж очень волнуетесь, можете сделать архивную копию. Эти письма тянут вас назад. Это информационный хлам, который заполняет вашу жизнь. Его тоже нужно выбрасывать, как и старые вещи.

Во-вторых, вам необходимо **почистить рабочий стол**. И тот, за которым вы сидите, и рабочий стол компьютера. Нужно навести порядок, удалить все старое, выбросить скопившиеся ненужные бумажки и остатки еды, вытереть следы от кофе. На рабочем столе компьютера тоже все вычистить.

Обязательно разберите папку «входящие» в своем почтовом ящике. В ней у вас ничего не должно быть. На письма в этой папке нужно либо ответить, либо переместить их в какие-то другие папки.

Список из пяти дел

Следующее задание будет касаться денег. Откройте вновь ваш список дел. Мы говорим про все ваши дела: мелкие, средние, крупные, «слоны». Выделите из списка пять дел, которые наиболее эффективно продвинут вас к быстрым деньгам. То есть те пять дел, выполняя которые вы быстрее всего заработаете деньги.

Это могут быть и «слоны», и средние или мелкие дела. Может быть, вам надо сделать звонок, благодаря которому вы заключите выгодный контракт. Понятно, что не во всех случаях вы можете быть уверены в результате, но руководствуйтесь своими ощущениями.

Есть люди, у которых со средствами все в порядке, и деньги не приносят им дополнительных эмоций. Для тех, кому деньги не столь интересны, мы дадим немного другое задание. Выделите пять задач, которые наиболее важны для вас с точки зрения отношений — с близким человеком, с детьми, родственниками, друзьями.

Если же кому-то не важны ни деньги, ни отношения, выделите пять задач в той сфере, которая значима для вас. Завтра вы будете двигать эти пять дел. Мы не знаем, какими они будут по масштабу, но ваша задача — хотя бы сдвинуть их с мертвой точки.

Та модель, по которой мы действуем, покажет, как правильно управлять большим количеством дел. Все происходит примерно так же, как в электронной игре, в которой волк ловит яйца. Вы просто очень быстро переключаетесь между делами.

Подталкиваешь дело, оно отлетает, а дальше делается само. Что значит «делается само»? Вы сдвигаете его до того этапа, когда от вас уже ничего не зависит. Вы либо делегируете его кому-то, либо перебрасываете мяч на другую сторону, как в теннисе, и ждете ответа от ваших партнеров, клиентов, конкурентов, еще кого-то.

Ваша задача — научиться эффективно подталкивать эти дела и при этом еще и успевать закрывать их. Но про закрытие мы поговорим снова чуть позже. А сейчас ваша задача — подтолкнуть эти пять дел, которые максимально быстро приведут вас к деньгам либо к положительным результатам в сфере отношений.

Восстанавливайтесь правильно

Это задание по восстановлению вновь будет приятным. Помимо того, что мы даем себе перерывы для отдыха, мы можем ускорить процесс восстановления наших сил, энергетики и т.д. У нас с вами есть три основные сферы — физическая, эмоциональная и интеллектуальная.

В каждой из этих сфер **есть дела, выполняя которые вы получаете больше энергии**. Необходимо встраивать в течение дня такие действия. Когда вы встраиваете короткие блоки не просто отдыха, как мы делали с вами раньше, а именно восстановления, это очень заметно повышает ваши возможности.

Если говорить о физической энергии, то какие действия могут добавить ее вам? Ваша задача — выбрать для себя несколько дел из этой сферы, которые вы будете использовать в течение дня для восстановления.

Переходим к эмоциональной сфере. Подумайте, какие дела приносят вам положительные эмоции? Что-то, что можно сделать за две-три минуты, и это поднимет вам настроение. Допустим, прочитать анекдот, посмеяться, послушать любимую песню, поговорить с близкими людьми по телефону и т.п.

Наконец, интеллектуальная сфера. Подумайте, как вы можете отдохнуть, работая головой? Это может быть чтение, разбор завершенных дел и т. п. Выберите то, что зарядит вас энергией.

Ваша задача — составить этот список, распечатать его и положить себе на стол. Может быть, разместить на рабочем столе компьютера. Каждый раз, когда вы устраиваете себе 10-минутный перерыв, выбирайте из списка то, что вам нравится, и используйте это. Выполняйте те действия, которые добавляют вам сил.

Отдых должен быть активным. Когда вы устали, подключите внешний источник энергии к себе.

Эта штука действительно работает! Потренируйтесь, и это станет для вас чуть ли не вечным двигателем!

Теперь обратимся к продвинутым. Ваша задача — выбрать одного денежного «слона». Что значит денежного? Мы с вами выбрали список из пяти дел, которые продвинут вас к деньгам. Ваша задача — **выбрать большого «слона», который продвинет вас к самым большим деньгам**, и сдвинуть его с места как можно дальше.

Наконец, для «монстров» задание еще сложнее. Вы должны выбрать трех таких «слонов». Важный нюанс — один из них должен быть новым. Это какой-то источник дохода, который вы раньше никогда не использовали. Ваша задача — сдвинуться в этом направлении. И двинуть всех троих денежных «слонов».

Резюмируем задание:

1. Утро начинается с самого важного дела.
2. Делаем зачистку: удаляем старые письма, чистим папку «Входящие».
3. Составляем список из пяти дел, которые быстрее всего приведут нас к деньгам, и продвигаем их.
4. Составляем дневной список дел для восстановления ресурсов.
5. Для продвинутых: двигаем одного самого большого денежного «слона».
6. Для «монстров»: двигаем трех денежных «слонов», один из которых — новый.

Результаты замедления

Сегодня был день замедления. По крайней мере, у кого-то. А кому-то жизнь подкинула массу дел. Да таких, что замедлиться не удалось. В этом и заключается проблема планирования: мы намечаем одно, а получается совсем другое.

Если вы — новичок, то у вас уже все в порядке. Кто-то раньше делал четыре проекта, а теперь семь. Ура! Мы вас поздравляем, вы — молодец! Дальше можете не читать, потому что для тех из вас, кто не верит в то, что можно вести 200 проектов одновременно, дальнейшая информация бесполезна.

Ребята, с серьезными делами вы еще даже не сталкивались! Ну ничего, будете работать над собой — через пару лет разгонитесь!

Точка отсчета — 100

Мы предлагаем вам универсальный инструмент, который работает одинаково эффективно как в бизнесе, так и в хобби. Разница между хорошим и очень хорошим дизайнером в том, что хороший может сесть и нарисовать три картины в одном стиле. Может сесть и разработать три веб-сайта в одном стиле. Или фирменный стиль. Или в одном стиле оформить три документа. Или нарисовать три иконки либо три логотипа. Но сесть и сделать 100 иконок у него уже не хватит сил. А у очень хорошего — хватит.

Разница между тремя и сотней огромная. Причем сотня — это та точка, где все только начинается. Но многие до нее просто не доходят.

А теперь, если у вас есть портфолио, посмотрите на него внимательно. Если говорить о тренингах, то три тренинга завтра может провести каждый из вас. А вот провести 100 тренингов — куда сложнее. И написать 100 книг — сложнее, и подготовить 100 выступлений — сложнее...

Вообще 100 — это такая черта, точка отсчета, волшебная цифра, за которой начинается все самое интересное.

После прочтения 100 книг на одну и ту же тему книги читаются очень быстро. После 100 сделанных инфопродуктов, после 100 проведенных вебинаров, после 100 людей, которых вы откоучили, после 100 клиентов, после 100 выступлений все становится намного проще.

Почему вы не зарабатываете, сколько могли бы

Мы наблюдали, на каком этапе отсеиваются люди.

Все творческие люди отсеиваются где-то между тремя и десятью. Это так называемое «поколение MTV» — те, кто начинает что-то не для того, чтобы сделать, а для того, чтобы «попробовать». Попробовали и пошли дальше.

Большинство отсеивается между десятью и тридцатью. После десяти им становится скучно, для них это уже рутина.

Для тех, кто успешно минует 30, есть еще одна магическая цифра — 33. У тех, кто не «сломался» на ней и дошел до 35, начинается подъем — и именно они идут дальше.

У каждого человека стабильные большие деньги начинаются там, где кончаются нестабильные малы.

Для того чтобы дойти до какого-то уровня, нужна дисциплина, а лучше спорта к этому ничто не причает.

Составьте себе план: что вы делаете из того, что приносит вам деньги. Если вы уже наметили себе пять дел, пять «слонов», которые дадут вам самый большой и самый быстрый финансовый результат, то дальше нужно сделать 100 таких дел. Таким образом, необходимо каждый день двигать вперед какое-то дело, которое будет приносить прибыль.

Когда же это закончится? Когда же можно будет расслабиться и жить спокойно? Когда оно начнет работать само? Правильный ответ — никогда.

Чем отличается среднеуспешный человек от мегауспешного? Ответ на этот вопрос вы можете найти сами, исходя из прочитанного.

В книге «Экстремальный тайм-менеджмент: 25-й час» есть одна фраза от преподавателя капоэйры, который сказал: «Never stop training», — «Никогда не прекращай тренироваться». Мы тренируемся каждый день. Мы работаем над собой каждый день.

Поход в книжный

У каждого человека есть какая-то самая серьезная проблема. Над какой проблемой вы работаете сегодня? Опять-таки, инфобизнес — это не проблема, квартира — тоже нет. Попробуйте описать

эту проблему развернуто. Что конкретно у вас не получается? Например, не получается «активная борьба с ленью». Лень бороться с ленью.

Теперь идите в книжный магазин или библиотеку и найдите книжную полку с ответами на этот вопрос. **Прочитайте или просмотрите, по минуте на книгу**, 40 книг или 30 книг, или 20. Кто сколько найдет. Не потому, что эта тема вам интересна, а потому, что вам необходимо найти ответ на конкретный вопрос, решить проблему, которая стоит перед вами.

Если у вас проблема с поиском клиентов, значит, вы берете все книги по продажам и маркетингу и быстро просматриваете их. По инфобизнесу, к сожалению, кроме наших, пока никаких книг нет.

Предупреждаем сразу, что поиски бесплатных электронных книг зачастую могут занять массу времени. Поэтому их проще покупать. Зайти в онлайн-библиотеку, которая продает электронные книги, и приобрести там.

Ваши задачи: **первое — просмотреть все книги, которые найдете по вашей тематике. Второе — взять 10 книг, опять же по этой тематике, и потратить на них по 15 минут на каждую.** Соответственно, вобрать в себя 10 книг по определенной, проблемной для вас, тематике и найти в этих 10 книгах — или в одной из 10 книг — ответ на свой вопрос.

В формулировке проблемы заключена половина решения. Чем более общая у вас формулировка, тем сложнее будет найти ответ.

Если же вы не можете найти 10 книг по задаче, которая стоит перед вами, значит, наверно, вы взяли не за свой уровень в этом тренинге.

Для всех остальных — быстро находите 10 книг по решению своей проблемы и быстро их «сканируете». По каждой из них напишите, что вы из этой книги поняли, — буквально один абзац. Резюмируйте, что именно помогло решению вашей проблемы. И помогло ли вообще.

Итак, на завтра у вас много задач. Продолжаем развиваться, продолжаем двигаться вперед и ускоряемся по книгам, потому что вскоре задачи будут еще интересней. Если у вас не получается уйти с работы в книжный магазин, найдите тот, что открыт поздно вечером или рано утром. И помните: аудиокниги для наших целей не подходят, газеты и журналы — тоже.

Домашние задания

Новички

1. Утром вновь делаем самое важное дело.
2. Провести зачистку:
 - удалить старые письма и SMS;
 - почистить рабочий стол и жесткий диск;
 - разобрать папку «Входящие».
3. Найти в списке дела, которые быстрее всего принесут прибыль, и продвинуть пять таких дел. Если деньги не важны — взяться за отношения.
4. Составить дневной список дел для восстановления ресурсов в физической, эмоциональной и интеллектуальной сферах.
5. Распечатать его и положить на рабочий стол.

Продвинутые

6. Добавить одного денежного «слона».

Монстры

7. Сдвинуть трех «слонов».
8. Просканировать 10 книг, чтобы найти ответ на свой главный вопрос.

Заметки

День № 5

По итогам зачистки

Надеемся, что вам удалось сдвинуть финансовых «слонов». Быть может, вы увидели или создали для себя новые источники доходов. И мы просто уверены в том, что вы успешно провели зачистку.

Кто-то сдвинул семь «слонов». У кого-то весь день шли инсайты. Свои инсайты обязательно нужно записывать. Стоит даже завести специально для этих целей блокнот, который всегда будет под рукой, и положить в машине диктофон.

После зачистки часто возникают идеи для нового бизнеса, легкие и свежие.

Именно поэтому зачистки следует периодически повторять, чтобы сохранять это ощущение легкости и свежести.

После зачистки кому-то вдруг легко дается генерация новых клиентов, кто-то даже меняет место жительства.

Иногда зачистка идет тяжело, долго. Такое может быть, если раньше вы этого не делали, если запустили ситуацию. В таком случае на зачистку может уйти целый день и даже не один.

Вернемся к нашим «слонам»

Что делать, если вдруг один из «слонов» пошел очень хорошо? Стоит ли двигать остальных или лучше добивать этого? Стоит. Нужно запускать много процессов: чем больше вы работаете со своими «слонами», тем больше результатов получаете.

Кому-то вдруг становится слишком тяжело. Вы должны понимать, что сейчас мы загнали вас в очень жесткий темп, ваш организм к этому не привык. Поэтому мы встраиваем отдых, и это очень важно.

Не забывайте о том, что вы должны отдыхать раз в час. Этот ритм для вас непривычен, но постепенно вы будете в него

втягиваться и начнете успевать больше. В будущем такой ритм станет для вас комфортным.

А если сейчас вы чувствуете, что вам тяжело, что все дается с трудом, — не гоните себя, выполняйте задания более низкого уровня. Не заставляйте себя делать задания для продвинутых, для монстров. И, конечно, устраивайте себе перерывы. Со временем вы обязательно разгонитесь и ускоритесь.

Как быть, если есть дело, которое отнимает очень много времени? Закончить его полностью или работать над ним параллельно с другими? Такие дела нужно доделывать параллельно с другими. Далее мы как раз поговорим о закрытии хвостов.

Ускорение: трудности и заблуждения

Совершенно нормально, если ваши планы вдруг срываются. Такое случается, это нормальный рабочий процесс, и ничего страшного в этом нет.

Кто-то в процессе ускорения сталкивается с непониманием окружающих. Вы начинаете работать в таком ритме, что непосвященным людям это кажется сумасшествием, и вместо того, чтобы восхититься и присоединиться к вам, они крутят пальцем у виска. Отнеситесь к этому с юмором — то ли еще будет! Ведь мы с вами только в середине пути.

И при этом, начиная работать в таком ритме, вы вдруг видите, что **Вселенная поворачивается к вам лицом**. Это один из тех секретов, о которых многие люди даже не подозревают. Они ждут, когда обстоятельства сложатся в их пользу.

Обычный человек рассуждает примерно так: «Вот когда у меня будут деньги, когда закончатся мои личные проблемы, когда магическим образом расположатся на небе звезды, вот тогда я возьмусь за дело!» Но получается так, что у этих людей так никогда ничего и не складывается.

А причина в том, что действовать нужно наоборот.

Когда ты начинаешь действовать, тогда и Вселенная поворачивается к тебе лицом и даже идет тебе навстречу.

К примеру, иногда для того, чтобы ваши клиенты начали оплачивать выставленные им счета, нужно просто предложить им сде-

лать это, напомнить. И все. И тут же ваш счет наполняется новыми поступлениями.

Подчищаем хвосты и играем в теннис

Теперь поговорим о том, как действовать дальше, что делать завтра. Завтра мы завершаем рабочую неделю, и ваша задача — закрыть как можно больше дел, которые вы начали в течение ее первых дней.

Если же какие-то дела закрыть не получится, то надо довести их до следующего логического этапа. Постарайтесь добить как можно больше «слонов». Или, если это очень крупные «слоны», разбейте их на логические модули и завершите очередной модуль.

Самый идеальный вариант — это когда вы **завершаете свою часть работы над «слоном» и передаете его другому исполнителю, подобно игре в теннис, когда вы постоянно перебрасываете мяч на другую сторону.**

Объясним на примере. У нас есть проект — целое стадо «слонов». Это сразу много книг в разработке. Сигнальный экземпляр одной из книг, написанной нами совместно, мы уже держали в руках — очень приятное ощущение, честно сказать! Так вот, со своей стороны мы уже многое сделали.

Точнее, сделали все, что от нас требовалось: сдали рукопись, приняли правки. Все — теперь мяч на стороне издательства. Теперь мы три-четыре месяца ждем, пока они сделают свою часть работы: подготовят макет, напечатают, сделают обложки, развезут в точки продаж — это долгий процесс. А мы в это время работаем над другими книгами.

Наша задача — закончить свою часть работы и передать ее редактору. После этого мы ждем, пока редактор сделает правку. Соответственно, через неделю или две он вернет рукопись, и мы продолжим работу.

Идеальная цель для вас — стараться как можно больше мячей, т. е. дел, перебросить на другую сторону, чтобы другие люди продолжали работать над вашим «слоном».

Таким образом, даже когда вы ничего не делаете — отбили мяч и отдыхаете, — процесс все равно идет, и дело движется. Конечно,

таким образом можно действовать не во всех случаях, но в очень и очень многих.

Итак, в конце рабочей недели вам нужно как можно больше дел закончить или довести их до следующего этапа, или передать другим.

Если есть дело, до завершения которого осталось совсем немного, выполните эту недостающую часть. Тогда вы почувствуете облегчение, прилив энергии, да это просто приятно, черт возьми!

Завершая дела, вычеркивайте их ручкой в своем списке. Это очень важный момент. **Когда мы завершаем какое-то дело, даже если достигнут только промежуточный финал, это как гора с плеч.** А значит, мы ощущаем прилив энергии, обретаем силы для дальнейших свершений, для продолжения работы над этим «слоном».

Контекстные дела

Второе, на что нужно обратить внимание, — на контекст ваших дел. Что такое контекст? Это мелкие дела, которые можно сделать по пути, заодно, т. е. закрыть их в процессе работы над другими делами. Пример: оплатить квитанции, сделать по дороге звонки.

Часто в течение дня у вас возникают вынужденные паузы: стоите ли вы в пробке или сидите где-то в очереди. Такое случается сплошь и рядом, и чтобы эффективно использовать это время, нужно всегда иметь контекстные дела.

Можно, конечно в это время просто читать, но хорошо, если вы будете так, мимоходом, подчищать какие-то хвосты. К примеру, если вы планируете куда-либо ехать, прикиньте, что можно сделать по пути: заехать в какой-то специальный магазин, сдать что-то в ремонт, и т. д.

Ваша задача — выделить «контексты» и как можно больше переделать таких дел прямо завтра.

Планируем отдых

Теперь пора подумать о предстоящих выходных, когда мы с вами будем замедляться (но это обсудим чуть позже). Вам нужно заранее продумать план отдыха.

Казалось бы, зачем нам план на выходные? Ведь можно просто ничего не делать, а потом еще и отдохнуть!

На деле получается, что время для отдыха съедается всякой мелкой ерундой. Если вы ничего не запланируете на выходные и никак их не используете, то даже не заметите, что они у вас были.

Так что обязательно нужно выбрать для себя какой-нибудь вид отдыха. Причем «просто отдохнуть» — задание базового уровня.

Задание для продвинутых и для монстров — отдохнуть непривычным способом. Не так, как вы отдыхаете всегда (даже если вы каждые выходные прыгаете с парашютом), а попробовать принципиально новый для себя вид отдыха.

Если вы отдыхаете очень активно (например, занимаетесь скалолазанием), попробуйте что-то противоположное. Допустим, сходить в театр. Если обычно вы проводите выходной на диване — отправляйтесь на природу.

По сути, вам нужна полная смена деятельности.

Подумайте, что вам всегда хотелось попробовать? Может быть, кто-то из вас купит в пятницу билет и слетает к морю, как знать?

Почему необходимо отдыхать

Если вы не даете себе отдыха, это можно сравнить с ситуацией, когда вы мчитесь по шоссе на автомобиле и говорите: «Мне некогда останавливаться и заправляться. Мне надо ехать, ехать быстрее!»

Что произойдет? Наступит момент, когда у вас закончится бензин, и вы остановитесь непонятно где, посреди поля, вдали от заправочной станции.

Аналогично и с человеческой энергией. В какой-то момент вы просто свалитесь. Если сознательно вы не хотите давать своему организму отдых, то бессознательно все равно заставите себя отдохнуть — ваше тело вас заставит. Вы вдруг ляжете с головной болью, поднимется температура, начнется насморк или того хуже — апатия и депрессия. В итоге вы выпадете из обоймы на куда более долгий срок, чем пара выходных, и, поверьте, случится это в самое неподходящее время.

Не ждите, когда болезнь заставит вас замедлиться, делайте паузы сознательно, пусть все будет под контролем.

Если у вас совсем нет мыслей, чему можно посвятить полдня в субботу, вот несколько идей:

- конная прогулка;
- тир;
- прогулка по лесу;
- квадроцикл;
- гидроцикл;
- аэродинамическая труба;
- аквапарк;
- боулинг;
- кино;
- театр;
- парк;
- шашлык;
- ролики;
- коньки;
- баня;
- охота;
- поучиться управлять самолетом;
- уделить время любимому человеку.

Как видите, масса вариантов, и это только малая часть. Войдя во вкус, вы начнете придумывать все новые способы отдохнуть.

Ваша задача — определиться, что вы будете делать в ближайшую субботу, и подготовиться. Может быть, вам нужно согласовать это с друзьями, сделать необходимые приготовления, купить билеты. У вас должно сложиться четкое понимание того, что вы будете делать.

Кто крадет нашу энергию?

Часто в нашей жизни происходят вещи, которые нам не нравятся. Конфликты, бесконечные разговоры с друзьями, тупость людей, бюрократия, телефонные звонки, бардак, незавершенные дела. Подумайте прямо сейчас и запишите пять таких раздражителей. К примеру: метро, толпа, почта, холод в офисе (кондиционер не туда дует), очереди.

Выпишите то, что несет вам негатив, крадет у вас энергию.

Давайте возьмем то, что касается непосредственно вас и вашей жизни. Первым запишите то, что раздражает вас больше всего, и далее — по мере убывания.

Задача для продвинутых — избавиться или начать избавляться от источников негативной энергии, сделать к этому конкретные шаги.

Как, к примеру, избавиться от курильщиков? Элементарно — не стоять там, где они курят. От родственников? Свести общение к минимуму. Вы не можете изменить все, что вам не нравится, так же как вы не заставите всех людей бросить курить. Но вы можете свести к минимуму их влияние на свою жизнь, просто перестав пересекаться с таким негативом.

Продвинутые должны выбрать самые простые раздражители и избавиться от них. Задание для монстров — начать бороться с самыми большими поглотителями вашей энергии, начать убирать их из своей жизни.

Что у нас получается?

С одной стороны, мы с вами работаем над тем, чтобы увеличить входящий поток энергии, используя восстановление и закрытие мелких дел. Это прибавляет сил и энергии. С другой стороны, заботимся о том, чтобы у нас не крали нашу энергию.

Кто-то скажет, что если есть такие раздражители, нужно с ними смириться, приспособиться к ним. Но на самом деле можно просто не впускать их в свою жизнь.

К примеру, вам постоянно звонит какой-то друг или родственник, чтобы просто поболтать. Вы можете быть недовольны этим, если очень заняты, но все-таки поговорить с ним. А можете просто не брать трубку.

Как бы ужасно это ни звучало, но когда вам звонят, у вас есть выбор: ответить или нет. Вы можете отвечать только в удобное для вас время. Даже когда звонят ваши клиенты, вы можете не подходить к телефону (прочтите нашу книгу «Бизнес без правил»¹).

До тех пор пока вы будете сами отвечать на все звонки, у вас в бизнесе будет бардак.

¹ Парабеллум А., Мрочковский Н. Бизнес без правил. Как разрушать стереотипы и получать сверхприбыль. — СПб.: Питер, 2011.

Вы вообще не должны отвечать на звонки клиентов. Для этого у вас должен быть специальный человек. А если его нет, обозначьте определенные часы, когда вам можно звонить, или поставьте автоответчик.

Если вы гуляете с семьей в парке, почему вы должны отвечать на звонок и решать чьи-то проблемы? Вы можете ответить, что заняты и перезвоните позже. Или просто сбросьте звонок. Жестко? Возможно, но знайте удивительную вещь: если вы дважды сбросите звонок, то к третьему разу треть звонков упадет: люди решат свои проблемы сами, без вашего участия.

У вас должен быть дедлайн

Самый лучший мотиватор, лучший наш помощник — это не человек, не аутсорсинг. Это дедлайн — ограничение по времени. Что это такое?

Загляните в свое завтрашнее расписание. Есть ли там дело, блок, который нужно сделать в определенное время? В 12 часов, в 14 или в 16?

Если есть, у нас к вам второй вопрос. Есть ли у вас на каждое задание, на каждый блок дедлайн? То есть если вы начинаете что-то делать в 12, написано ли у вас, что к 13 часам это должно быть сделано?

Если такого нет, сейчас мы будем это «чинить». С сегодняшнего дня и до конца вашей жизни, если вы планируете какое-то занятие, у вас должно быть предусмотрены две вещи.

Первая — окончание. К примеру, человек едет встречаться с клиентом, и встреча назначена на 15 часов. Если спросить: «Когда закончится встреча?» — большинство ответит: «Не знаю». «А что будет в результате встречи?» — «Не знаю. Мы поедем, поговорим, посмотрим, продвинем проект вперед».

Вот вам задача: вы больше не будете никуда ездить, чтобы продвинуть что-то вперед или поговорить с клиентом, не напишете немного книгу, не подумаете насчет плана. У каждого процесса есть начало и конец. И вы должны указывать время окончания.

Если теперь у вас будет встреча с клиентом, и вы говорите, что она состоится в 15 часов, то тут же продолжаете: «И закончим мы в 15.30».

Вы заранее проговариваете, во сколько все закончится.

Второе. Вы проговариваете, что во время этой встречи должно случиться. Не просто «мы сядем и поговорим», а что конкретно должно произойти.

Ваша задача на сегодняшний день: указать для каждого блока дел, которые вы сейчас делаете, время окончания и что должно случиться. Кстати, к встречам вышесказанное применять проще всего. И вы, и ваш собеседник — вы оба понимаете, чего друг от друга ждете. Самое сложное, но и самое важное — применить это по отношению к самому себе.

Опоздание: зло или норма?

К опозданиям у нас двойственное отношение. С одной стороны, это зло. К примеру, если у вас не очень много проектов. А особенно, если вы работаете менеджером. Если вы занимаете позиции либо внизу, либо посередине, обязательно все делайте вовремя. Это означает предсказуемость. **Пунктуальные люди всегда в почете.**

Но если мы говорим о людях, находящихся «наверху», о тех, кто занимается стратегией, предпринимателях, то многие из нас, мягко говоря, не сильно пунктуальны.

Большинство из нас опаздывают и делают все не вовремя, не так и не туда.

Это тоже нормально. Мы сейчас говорим не про Россию. Здесь мы знакомы с немногими успешными предпринимателями — с доходом от миллиона долларов в год. Зато мы знаем многих в Америке и Канаде.

С собой бороться бесполезно — всегда проигрываешь. Но запомните: **если вы приносите своему боссу деньги, причем много денег, то он потерпит ваши опоздания.** Потерпит ваши приходы-уходы не вовремя, ваш неправильный внешний вид, неправильную визитку и т.д. — все будет о'кей.

Но если вы денег не приносите, то вас будут отчитывать за каждую секунду опоздания. И это тоже правильно — не умеете выдавать результат, значит будете отвечать хотя бы за процесс. Лучше, конечно, чтобы опозданий не было, но практика показывает: если у вас совсем нет опозданий, то, скорее всего, вы просто крайне мало делаете. Нужно увеличивать скорость.

И последнее про опоздания. Чтобы у вас не было иллюзий на этот счет, сразу скажем: есть встречи, на которые даже те, кто обычно может позволить себе опаздывать, приходят вовремя, более того, заранее. Вот история на эту тему: недавно нам позвонили по поводу консультации из офиса гуру тайм-менеджмента Глеба Архангельского. И когда мы ехали на встречу, то начали понимать, что, если не ускоримся, то опоздаем.

Мы уже представили, как можно будет очередной тренинг начинать с фразы: «Опаздываем мы как-то на встречу с Глебом Архангельским...» Но мы приехали вовремя — наши офисы расположены не так далеко друг от друга. Так что забавной истории не получилась, но согласитесь, повод для обсуждения довольно интересный.

Достаточное качество

Возвращаемся к дедлайнам. Ставить их нужно не по минутам, а на конец блока. Вообще, в делах все хорошо делать блоками. К примеру, писать книги. Работайте с блоками — это эффективно.

Когда вы не успеваете, особенно важно такое понятие, как достаточное качество. Вам в 13.00 нужно уходить, или, допустим, переключиться на следующего человека, на следующий блок. И вам необходимо завершить предыдущий. Понятно, что у многих на первых порах это не будет получаться. И сразу возникнет вопрос: «А как же я могу это сделать?»

Давайте вспомним, как вы читали книги. Было ли вам приятно то, что через 15 минут книгу надо закрыть? Некоторым было, некоторым нет. В любом случае, это стресс. Но тем не менее когда у вас есть ровно 15 минут, вы вытаскиваете из книги все по максимуму. И через 15 минут закрываете ее и берете следующую, потому что она у вас дальше по графику. Здесь все относительно просто.

Так вот вам домашнее задание по дедлайну. **На каждый блок вы ставите время финала и прописываете, что конкретно к этому времени будет сделано.**

Сделанное — любого качества — лучше, чем отличного качества, но не доделанное.

Качество чтения

Посчитайте, сколько книг по решению вашего вопроса вы «впитали» сегодня? Не просмотрели за минуту, а потратили на каждую 15 минут. Если ваш результат от пяти до десяти — вы молодцы.

А сейчас вспомните, сколько вы прочитали книг в первый день, тратя по 15 минут на каждую? И сколько из этих прочитанных вы сейчас помните? Сколько из них у вас активно в памяти? Обычно наши студенты говорят, что это от 30 до 70%.

Так вы думаете. Но на самом деле наша память проделывает с нами интересный трюк. **То, что мы не используем, то, что нам не нужно, то, во что мы эмоционально не включились, мы якобы забываем.** Точнее мы думаем, что забыли, но на самом деле оно сидит у нас в голове. И мы вам это докажем.

Ваша задача завтра — **взять одну из книг, которую вы прочитали за 15 минут в первый день и которую вы уже не особенно помните, и прочитать ее за час или чуть быстрее.**

По опыту скажем вам, что вспомните вы ее очень быстро. Но оцените для себя, насколько быстрее вы ее прочитаете по сравнению с чтением «с нуля». Это будет блестящим примером того, что называется скорочтением в несколько подходов. Скорость чтения повышается в три-четыре раза.

Более того, в процессе вы увидите, что уже помните прочитанное, хотя до этого потратили на книгу всего лишь 15 минут. И, закрывая ее, поймете, что у вас в памяти остается ровно столько же, сколько осталось после 15-минутного форсированного чтения. Задача номер два, для монстров. Возьмитесь за следующую полку книг и «отсканируйте» их себе в голову. При этом 15 минут — верхняя граница. Вы увидите, что какие-то из книг будут читаться гораздо быстрее — если эту тему вы уже пробегали по минуте. Тогда вам мало на какую книгу понадобится четверть часа. Некоторые книги будут глотаться буквально за три-семь минут.

Итак, вы должны сначала быстренько просмотреть всю полку по уже изученной теме, по минуте на книжечку. Потом выбрать десяток и весь его «отсканировать» в себя. И обязательно написать отзыв по каждой книге. Потому что **отзыв, причем любого качества, — это то, что держит книгу в памяти. Это якорь, который вытаскивает ее, когда она вам понадобится.**

Следующее задание на завтра — подчистка хвостов. Вы берете какое-то дело и сдвигаете до той точки, после которой оно уже не двигается. Или до той точки, с которой дальше от вас ничего не зависит. Потом берете следующее дело и повторяете процедуру.

И еще одно важное дело — опубликуйте свои отзывы в Сети. Даже на те книги, которые вам не понравились. Пусть люди знают, что из книг — макулатура, что читать не нужно. Ведь зачастую действительно не хватает информации для сравнения — вот это не читать, а вот это читать обязательно.

Давайте снова займемся не только занимательной, но и мотивирующей арифметикой. Посчитайте, сколько книг за четыре дня тренинга вы уже в себя вобрали, просмотрели, проработали. В среднем у наших студентов выходит от 30 до 50.

Столько вы никогда не читали за год. И ваше окружение за год столько не прочло.

Конкурентное преимущество

А теперь о том, какое конкурентное преимущество это вам дает. Вот факты, которые покажут, что наш тренинг должен стоить как минимум 1000 долларов.

Если вы прочитаете 10 книг по своей теме, вы будете находиться на уровне среднего профессионала.

Если вы прочитаете 50 книг по своей теме, то будете компетентнее, чем 90% профессионалов. Большинство наших студентов прочитывают 50 книг за четыре дня. Этим они сразу отсеивают 90% своих конкурентов.

Если же вы прочитаете 100 книг, то войдете в «топ-лист» — 3% самых компетентных специалистов. Конечно, сейчас мы говорим только о знаниях. Понятно, что им должен сопутствовать и опыт. Так что самим писать книги вам пока еще рано, но с опытом — почему бы и нет?!

Однако не расслабляйтесь! Скоро вы увидите, что скорочтение — это навык, который не уменьшает, а увеличивает количество проблем.

Любой результативный навык приводит к увеличению количества задач. С ним ваш ToDo-лист сразу вырастает как минимум на 30%. И это показатель того, насколько выросли вы сами.

То же самое с книгами. Вы думали, что вам нужно скорочтение, чтобы вы могли читать меньше? Сели, быстро прочитали пару книжек, и все? В том-то и дело, что нет. **Вам нужно скорочтение, чтобы читать гораздо больше.** И вам нужно скорodelание, чтобы делать гораздо больше.

Поэтому если некоторые из вас впадают в ступор — это нормально. Это тоже хорошо, это показатель того, что вы вот-вот выйдете на новый уровень. Когда у вас включается навык скорочтения, то сначала непонятно, что со всей этой информацией делать. И это естественно: когда у вас будет все хорошо с продажами, то начнут «проседать» менеджмент, доставка, аутсорсинг. Возникнет множество других проблем, и это будет значить, что все идет по плану.

Компьютерная игра в голове

Расскажем вам интересную вещь: после того как вы начнете ставить дедлайны по блокам, буквально через несколько недель у вас в голове включится «компьютерная игра». Не бойтесь, это не страшно, а полезно, приятно и увлекательно.

Допустим, вам нужно дописать книгу. У вас на это есть два часа, и вы начинаете состязаться сами с собой: «А могу ли я это сделать за полтора часа?» И когда вы все закончите за полтора часа, то воскликнете: «Ура, у меня есть полчаса свободного времени! Я могу ничего не делать, потому что у меня на это время было запланировано дописывать книгу, а я ее уже закончил!»

Вы начнете сами с собой играть в эту игру в голове: «Ура, если я закончу раньше...»

Время, которое вы сами у себя «отожмете», — это ваше время, когда можно ничего не делать.

Можно заняться чем угодно: отдохнуть, поболтать с кем-нибудь, потроллить кого-нибудь.

Вы знаете, что следующий блок начинается у вас в 15.00, и вы до 16.00 должны сделать крупное дело. Если вы его сделали в 15.40, то у вас есть 20 минут на ничегонеделание. Очень хорошо!

Пробуйте, и на все вопросы вы ответите себе сами. Вы уже достаточно знаете, чтобы все это понять из практики. Просто сделайте это!

Домашние задания

Новички

1. Подчистить хвосты.
2. Выделить «контексты» — мелкие дела, которые можно делать по пути, заодно. Как можно больше дел закрыть «в процессе». Примеры:
 - оплатить квитанции;
 - сделать звонки;
 - куда-то заехать по пути;
 - что-то купить.
3. Составить план отдыха на выходные. Продвинутые и монстры — выберите новый вид отдыха.

Продвинутые

4. Поставить дедлайны на проекты.
5. Составить список того, что крадет вашу энергию.
6. Ранжировать поглотителей энергии.
7. Выбрать самых простых — и как можно больше мелких — и избавиться от них либо свести к минимуму. Завтра же сделать конкретные шаги в этом направлении.

Монстры

8. Начать избавляться от самого проблемного поглотителя энергии.
9. Взять книгу, которую читали в первый день и успели забыть, и прочитать ее за час.

Заметки

День № 6

Завершается первая активная неделя. Кто-то ждет отпуск, кому-то нужно срочно выспаться, а кто-то уже на последнем издыхании. Но сдаваться нельзя. Даже если был трудный день и много переговоров. Тяжелые дни нас только закаляют. Все, что не убивает, делает нас сильнее.

Как раз с этим будет связано следующее задание. Тем, кто находится на базовом уровне, необходимо замедлиться и отдохнуть. Первое обязательное задание: **спать без будильника и не назначать себе никакого времени просыпания**. Ваша задача — проспять сколько сможете. Если завтра вы проспите семь-девять часов, значит, все в порядке. Но если больше — это значит, что вы сильно истощили свой организм и вам давно пора было отдохнуть.

Если на этот день вы наметили отдых, значит, идете по заданному плану. Но если он начинается у вас рано утром, значит, вам не повезло, и вы будете досыпать свое время утром в воскресенье. Для всех остальных задача на завтра — выспаться «до упора». А дальше отдыхать по плану, но при этом максимально замедлиться.

Необходимо **замедлить физическую, умственную и эмоциональную активность, чтобы ваш день прошел спокойно**, без каких-либо звонков по работе. Можно ходить сонным, можете даже не читать. Главное — отдохнуть так, чтобы у вас хватило сил на следующую неделю. Ведь на следующей неделе все, что было на этой, покажется вам «цветочками», так как придется очень сильно разогнаться.

Таким образом, ваша задача на выходные — как можно лучше отдохнуть, даже если этот отдых будет у кого-то активным.

Если у кого-то в субботу есть работа или запланированы встречи, постарайтесь напрягаться по минимуму. Ваша основная задача — как можно больше отдохнуть.

Естественно, среди вас есть продвинутые. Те, кто не умеет столько отдыхать, кому на отдых хватает максимум четыре часа.

Если вы из таких людей, то ваша задача — **закрыть за завтрашний день пять личных дел**. Именно личных, то есть тех, что не связаны с вашим бизнесом. Это дела, которые касаются семьи, дома, друзей, здоровья и т. д.

Например, что-то купить по дому, узнать, заказать, убрать или отремонтировать. Естественно, у всех за неделю накапливается куча мелких дел, которые необходимо сделать в выходные. Но эти дела должны быть только личного характера.

Суперактивным из вас, или **монстрам**, необходимо за эти выходные решить свой самый проблемный личный проект. Это значит — завершить либо продвинуть его по максимуму. И взяться нужно за то, что больше всего пугает, что меньше всего хочется делать, потому что как только подумаешь, сколько это займет сил, времени и денег, кажется, что лучше сразу все бросить. Но на то вы и монстр, чтобы браться за такие горы и сдвигать их. Но только это должен быть именно личный проект. И при этом не забываем об отдыхе.

Помимо этого, можно сегодня или завтра написать отчет по результатам первой недели. В нем необходимо указать:

- как много дел было сделано по сравнению с тем, что вы делали раньше;
- какие самые значительные результаты были достигнуты;
- сколько денег вы заработали;
- сколько книг прочитали;
- каковы ваши общие эмоции и впечатления.

Таким образом подводится итог прошедшей недели.

В воскресенье, ближе к вечеру, будем разгоняться. В первой половине дня еще можно отдохнуть, но вечером необходимо снова включиться в работу, чтобы в понедельник с самого утра быть готовым переделать множество дел.

Что касается чтения, если у вас в городе нет библиотек и книжных магазинов, значит, придется заказывать книги через Интернет. Многие заказы доставляются достаточно быстро.

Итак, резюме задания на субботу:

- 1) спать без будильника и замедляться в делах;
- 2) отдыхать согласно плану;

- 3) написать отчет по результатам первой недели. Оценить, что сделано, описать свое восприятие прошедших пяти дней;
- 4) для продвинутых — закрыть пять личных дел;
- 5) для монстров — закрыть проблемный личный проект.

Самое главное в эти дни — отдохнуть, потому что все время мчаться с такой скоростью нельзя. Вы перегорите.

Секрет скорочтения

Секрет скорочтения заключается в том, что быстро мы не столько читаем, сколько перечитываем книги, которые нам уже знакомы. Самое поразительное, что до того момента, когда вы вновь возьмете книгу в руки, вы можете почти и не помнить, что в ней написано. Но стоит посмотреть на обложку, и возникает ощущение, что она читана 300 раз, и сразу все четко вспоминается. Этот секрет дорогого стоит!

Пройдя этот курс целиком и освоив навык скорочтения, вы получите неимоверное конкурентное преимущество, и, пожалуйста, не делитесь этим секретом ни с кем! Это то преимущество, которое поднимет вас на вершины вашей профессии, чем бы вы ни занимались.

Относитесь спокойно к критике и комментариям

Во-первых, если вы начнете о своем новом навыке скорочтения рассказывать окружающим, то, вполне возможно, услышите комментарии вроде: «Это не чтение», «Читайте лучше учебники», «Это неуважение к книгам» и т. д.

Люди, которые советуют читать медленно, обычно вообще ничего не читают. У людей, которые утверждают, что много денег быстро заработать нельзя, как правило, денег нет вообще. Поэтому не стоит воспринимать их всерьез.

Не нужно никого за уши тащить в светлое будущее. Идите вперед по тому маршруту, который вы себе наметили. Очень хорошо в подобных ситуациях помогает спокойное, ровное отношение к высказываниям по поводу того, чем вы занимаетесь. Причем

так стоит реагировать и на отрицательные, и на положительные комментарии. А будут и те и другие. Кто-то, видя, как вы выкладываетесь, скажет: «Как круто!» А кто-то заявит: «Это все — полная ерунда». На кольце царя Соломона было написано: «Все проходит. Пройдет и это...». Эмоции, как отрицательные, так и положительные, тоже пройдут. И хотя, конечно, подобные высказывания задавают, лучше обращать на них как можно меньше внимания.

Итак, продолжим. Мы хотим, чтобы сегодня вы на своей шкуре увидели, что прочитать книгу за 40 минут или за час вполне реально. Причем прочитать как следует, вдумчиво.

Книгу мы читаем в три подхода.

При первом подходе тратим на нее минуту.

При втором, если она прошла одномоментный филтър, читаем ее за 15 минут.

При третьем читаем ее вдумчиво, полностью.

За один раз все три подхода делать нельзя, потому что глаз «замыливается».

На самом деле есть еще два подхода, но о них мы расскажем финалистам не в этой главе. А пока — о том, как сделать так, чтоб информация осталась в голове и вы автоматически внедряли ее.

10 книг по профессии

Возьмите 10 книг по своей профессии, по той теме, в которой вы уже эксперт или собираетесь стать им, и прочитайте их, уделяя по 15 минут каждой. Напишите на них отзывы (можно отослать их на Ozon.ru). Если у вас несколько экспертных тем, тогда выберите любую, но только одну.

Хотим предупредить, что хорошие книги быстро закончатся. По любой теме их может быть от трех до пяти десятков. Но в том, что вы быстро прочитаете их все, есть и свой плюс. На плохие книги вам станет жалко четверти часа, и вы будете проглатывать их минут за пять.

В некоторых книгах, по сути, разными словами описывается одно и то же. Например, в сфере продаж за последние 20 000 лет ничего не изменилось: одни люди продают другим людям. Надо узнать, что человеку нужно. Предложить ему товар или услугу, которая соответствует его запросам и желаниям. Договориться

о цене, и после совершения сделки обе стороны будут счастливы. Вот и все! Поэтому повторы неизбежны, и это нормально: если что-то повторяется, значит — точно работает. И уж во всяком случае повторяемость ускорит ваше чтение.

И еще: лучше иметь дело с бумажными книгами. Электронные читать сложнее — мозг напрягается больше и глаза сильнее устают.

Домашние задания

Новички

1. Спать без будильника, замедлиться.
2. Отдыхать по плану.
3. Написать отчет по результатам первой недели — отчитываемся здесь: <http://infobusiness2.ru/node/8864>.

Продвинутые

4. Закрыть пять личных дел.

Монстры

5. За выходные «разрулить» самый проблемный личный проект.
6. Прочитать 10 книг по теме, в которой вы являетесь или хотите быть экспертом.

Заметки

День № 7

Вопросы и ответы

Прежде чем мы перейдем к тому, что вы будете делать сегодня, приведем несколько ответов на вопросы, которые нам задавали участники тренинга.

Я попробовал прочитать книгу по рациональному мастерству, и на 400 страниц ушло целых 52 минуты. С чем это связано?

Скорей всего, связано с тем, что вы стали глубже вникать. При первом подходе вам нужно быстро пролистать книгу за 15 минут, а при следующих подходах можете, листая, делать закладки или загибать листочки, чтобы потом прочитать более подробно.

Занимаясь на тренинге, я стала даже консультировать друзей. Правильно ли это?

Главное — консультировать не бесплатно, иначе они ничего не будут делать.

Такой ритм, как в тренинге, сохранится после него?

Когда дойдем до конца тренинга, мы вам скажем, как идти дальше. Для продвинутых будет еще и продолжение — тренинг «Быстрые результаты чужими руками».

Как быть с книгами, в которых много чертежей? По конструированию одежды, например.

Вы ее пролистываете, и если видите, что есть конкретный чертеж, который вам стоит изучить, потом вы его внимательнее изучаете. Здесь все точно так же, как с книгами, в которых много формул и статистических выкладок. При первом подходе вы не обращаете на них внимания.

Как вы планируете дела — крупными мазками или подробно?

Чуть позже расскажем, и вы будете так делать.

Даже в день замедления все стало быстрее. А личные дела решать только по выходным?

Нет, не только. Это во время тренинга личные дела надо оставлять на выходные, а все остальное время уделять нашим занятиям. Ведь нам нужно разогнать, раскочегарить вас.

Появляются идеи, и становится страшно, справлюсь я или нет. Это нормально?

Да, глаза боятся, а руки делают. Нам тоже иногда бывает страшно. Мы беремся за множество проектов, и все их нужно выполнять. Страх есть, но надо продолжать делать, и тогда все будет в порядке. Чтобы вам не было страшно, говорим вам — вы справитесь, можете делать.

Не понимаю, как фиксировать все идеи, приходящие в голову в течение дня?

Надо иметь под рукой блокнот, а в машине диктофон. Записывайте все идеи, а потом заносите их в список дел.

После того как я начал заниматься на этом тренинге, коллеги пребывают в шоке. Как на это реагировать?

Коллег это будет сильно раздражать, потому что на фоне ваших результатов их достижения будут выглядеть блекло. Некоторые будут завидовать и даже делать разные пакости.

Это только у меня есть куча дел, которые я не заношу в список, но делать их надо? Руковожу отделом продаж.

Если вы не заносите дела в список, вам с ними тяжело работать, потому что они сидят у вас в голове. Мозг — плохое хранилище для дел. Когда вы их переносите на бумагу, все становится гораздо проще. Поэтому рекомендуем выписывать на бумагу либо заносить в компьютер.

Очень много времени провожу сейчас с отключенным телефоном. Проверяю только по вечерам или в дороге. Правильно ли это?

Отлично. Это правильное решение.

Почему-то меня все больше раздражают окружающие. Они тормозят.

Бывает такое. Самые продвинутые из них будут присоединяться к вам и догонять вас. Но таких будет мало.

Есть люди, которые съедают мое время. Что делать?

Надо свести к минимуму общение с такими людьми. Прослушайте наш семинар «Как успеть все». Там мы подробно разбираем этот вопрос.

Очень раздражает бизнес-партнер, который все делает медленно. Хорошо бы его устранить...

Вообще, иметь дело с бизнес-партнером очень неудобно и не рекомендуется. Намного эффективнее быть единоличным владельцем бизнеса. И совсем плохо, когда партнер живет и работает на совсем другой скорости, не такой, как у вас.

Бросил курить во время тренинга, держусь на силе воли. Какой курс у вас есть, где говорится о силе воли?

Прослушайте тоже «Как успеть все». Там мы рассказываем, как менять свои привычки.

Куда мы движемся, или Как не запутаться в своих целях

Сейчас нам хотелось бы поговорить с вами о том, куда вообще вы движетесь в жизни. И хотя постановка целей не является темой этой книги, кое-что нам с вами все-таки стоит обсудить.

Почему? Да потому что сейчас, когда, следуя нашим рекомендациям, вы разогнались и стали намного эффективнее и продуктивнее расходовать свое время и усилия, наступил момент, когда очень легко запутаться в целях.

Если вы оказались в тропическом болоте с крокодилами (в нашем случае — «слонами») и пытаетесь отбиться от них палкой, очень легко забыть о том, что на самом деле ваша цель — не перебить всех крокодилов, а осушить это болото.

Ваш идеальный день

Задумайтесь над тем, каким вы видите свой идеальный день. Сейчас мы будем задавать наводящие вопросы, а ваша задача — записывать возникающие в ответ мысли: что актуально для вас, что наиболее близко вам.

Итак, представьте себе свой идеальный день. Может быть, это день в следующем году, через два-три года, через пять лет — это можете знать только вы. Тот самый идеальный день вашей идеальной жизни.

1. **Где вы живете**, что вас окружает, в каких краях находится ваш дом? Может быть, это какой-то конкретный город? Может быть, это дом на природе или вилла на берегу моря? Может быть, это маленький домик в лесу или, наоборот, квартира на верхнем этаже дома в мегаполисе — пентхаус?

Мы не знаем, как выглядит ваш идеальный мир. А вы подумайте, представьте его себе и обязательно запишите, **как выглядит идеальный дом**, в котором вы живете: сколько в нем комнат, что вы видите, когда выходите на балкон. Обязательно нужно писать подробно: как выглядят в этом доме гостиная, спальня, детская, ванная, бассейн.

Как выглядит то, что его окружает? Что вы увидите, если выйдете из дома? Может быть, цветник, сад, лес... А может, вы живете в нескольких домах, зимой — в одном, а летом — в другом? Опишите и это.

2. Подумайте о том, **кто вас окружает в вашем идеальном мире**. Какая у вас семья, друзья? С кем вы проводите больше всего времени? Напишите, как вы проводите свое утро — с кем делите завтрак, с кем, быть может, вместе бегаєте по утрам, плаваете, занимаетесь каким-то хобби.

Потом продумайте, как ваше идеальное утро плавно переходит в день, как и с кем вы проводите вечер.

Куда и как часто вы уезжаете в отпуск? Что делаете в выходные? Насколько жесткий у вас рабочий график: проводите ли вы на работе целый день или нет? Может быть, вы сами управляете своим временем и сами решаете, когда, сколько и с кем вам работать?

3. Подумайте, **какие эмоции вы испытываете каждый день**. Быть может, это радость, счастье от общения с семьей, удовлетворение от самореализации, может быть, интерес и лю-

бопытство, жажда новых свершений или гармония с миром — это знаете только вы.

Обязательно при этом записывайте все свои мысли! Не нужно просто представлять что-то себе, погрузившись в мечты. Это не медитация, нам нужно, чтобы вы оставались в сознании! Поэтому пишите, обязательно пишите все, что видите.

4. **Чем вы занимаетесь?** Есть ли у вас в вашей идеальной жизни бизнес? Если да, то какой? Кто работает у вас в команде, с кем вы общаетесь каждый день?
5. Обязательно подумайте о том, что вы умеете в вашем идеальном мире. **Какими навыками вы владеете?**

Какие навыки вы приобрели, чтобы заниматься этим бизнесом или делать ту работу, которую вы видите в своем идеальном мире? Быть может, это навыки лидерства или навыки какого-либо конкретного ремесла.

Все, что вы имеете в материальном плане — машину, квартиру, яхту, банковский счет, — вы можете потерять в любой момент, но то, что находится у вас между ушами, навсегда останется с вами.

6. Подумайте о том, **сколько вы зарабатываете?** Не пишите просто: «Много», а укажите конкретные цифры.

Сколько денег приходит от вашей личной деятельности, от вашего руководства другими людьми?

Каков ваш пассивный доход, и откуда он берется: сдаете ли вы недвижимость или имеете депозит в банке, владеете ли акциями или у вас есть бизнес, работающий в режиме автопилота? А может, вы получаете авторские гонорары за свои интеллектуальные продукты?

Подытожьте свой доход (пассивный, активный, итоговый).

7. **Что вы несете в этот мир, что вы оставите после себя** и что вы делаете, чтобы что-то осталось после вас? Быть может, это ваши дети, счастливые и благодарные вам, или ваше творение, которое переживет вас. Или ваша философия в том, чтобы ничего не оставлять после себя?

На этом можно закончить описание своего идеального дня идеальной жизни.

Как идеальное будущее превратить в реальное настоящее

Прекрасно! А теперь подумайте о том, что у вас получилось. Как вам ваш идеальный день? Хочется ли вам достичь его? Нравится ли он вам? Ну конечно, ведь это ВАШ идеальный день.

Теперь ваша задача — снова пройтись по своим записям и методично, по пунктам, **выписать все действия, которые вам нужно совершить, чтобы прийти к этой идеальной жизни.** Как из идеального будущего превратить все это в реальное настоящее? Это задание базового уровня.

Задание для продвинутых: **подумать, как ускорить этот процесс.** Как достичь целей с минимальными временными, финансовыми и энергетическими затратами.

Если вы внимательно посмотрите на свои цели, то поймете, что некоторые из них можно реализовать без денег. А на реализацию других зачастую требуется не так много денег, как кажется.

Необязательно иметь миллион долларов, может быть, достаточно 100 000.

Ну, и задание для тех, кто считает себя монстром! Посмотрите на свой идеальный день и составьте список дел, необходимых, чтобы реализовать все это в течение года или даже до конца года.

Вспомните, что происходит с книгами. Вы уже знаете, что **можно читать по книжке в месяц, а можно — по несколько книг в день.** Точно так же вы можете годами мечтать, что когда-нибудь все это сделаете, а можете просто взять и сделать до конца года. Конечно, не все удастся реализовать. Например, если вы хотите детей, а у вас их нет, то обзавестись ими за пару месяцев не выйдет, если только вы не поработали над этим заранее.

Но многие вещи реализовать можно или, по крайней мере, сделать серьезный шаг в этом направлении и заметно продвинуться на пути к своему идеальному дню. Пусть вы не достигнете своего идеального дня на 100%, но реализуете свою мечту на 70% — это все равно гораздо лучше, чем просто сидеть и строить планы.

Что будет, когда вы достигнете своих целей

Наверняка вы хотите спросить нас, а живем ли мы в своем идеальном мире? Ответим: ни один из нас не достиг еще всего, но процентов на 70 — да. Тут есть одна интересная проблема. Вы думаете, что когда достигнете всех своих целей, своей идеальной жизни на 100% процентов, то на этом можно будет успокоиться?

Ирония судьбы в том, что когда вы достигнете своих целей, то вдруг поймете, что это был лишь пригорок, и вы хотите намного выше.

С каждым вашим шагом все будет меняться, задачи будут расти.

Сейчас вам нужно получить навык быстрых результатов, чтобы вы реализовывали свои цели быстро. Зачем вам все то, о чем вы мечтаете, если к тому времени вы будете стары и немощны? Гораздо лучше получить все это сейчас, сегодня, когда вы еще можете этим насладиться.

Что касается зарабатывания денег, то есть люди, которые получают 30 000 рублей и считают, что это много. А для кого-то и 30 000 долларов — мало. А есть те, кто зарабатывает 30 миллионов, — и это такие же люди, как мы. У них тоже одна голова, две руки и только 24 часа в сутках. Только вы решаете, какой доход вам необходим.

Планируем неделю крупными мазками

Итак, ваше задание — просмотреть описание вашей идеальной жизни, определить задачи по ее достижению и встроить их в свой план.

Для продвинутых — определить, как вы можете все это ускорить. Ускорить значительно, так же, как мы ускорялись с книгами, когда прежде вы читали одну-две книги в неделю или даже в месяц, а теперь читаете в 10 раз больше. Подумайте, какие процессы для достижения своей цели вы можете ускорить в 10 раз.

Для монстров — решите, как вы реализуете все это до конца года. Зачем ждать и откладывать? Давайте сделаем это по-быстрому!

А теперь взгляните на план следующей недели. Отдельно рассмотрите понедельник, вторник, среду, четверг и пятницу — рабочие дни — и **разбросайте по ним «слонов», самые крупные дела, которые вам предстоят. Зарезервируйте для них конкретные дни, конкретное время.** Важные дела должны быть четко распределены по дням, чтобы вы как можно меньше отвлекались на всякую ерунду.

Если вы в отпуске — займитесь личными делами, добейте те из них, которые давно не могли сдвинуть.

По сути, вы берете и **крупными мазками** создаете план, резервируете время. В тренинге «Как успеть все» мы об этом много рассказываем. Вы должны очень жестко защищать свое время, чтобы успевать продвигаться в действительно крупных и важных делах. Иначе вы будете двигать свои дела месяцами и даже годами вместо того, чтобы сделать их за день или два.

Корректируем задачи

Потом, по прошествии этой недели, снова посмотрите на свой список дел. Думаем, что часть из них вы сможете уверенно вычеркнуть. Не потому, что они станут не нужны, а потому что они трансформируются. Вы просто скажете: «Это уже слишком мелко для меня. Вместо того чтобы слепить один куличик, лучше я слеплю крепость». К этому моменту вы будете делать уже целые цепочки дел.

Обратите внимание на те дела, которые тянутся уже давно.

Если вы третий месяц делаете ремонт или которую неделю выполняете какой-то блок работы, хватит делать — надо закрывать! Надо скорректировать эти дела и встроить их в план на следующую неделю, чтобы быстро завершить их.

Помимо этого посмотрите на дыры, которые есть в вашей жизни. Что такое дыры? У каждого из нас в жизни есть достаточно хорошо развивающиеся области, то, чем мы довольны: это может быть успешный бизнес или отношения, или здоровье. **А есть сферы, которые сильно «проседают»,** которые вы не замечаете или стараетесь не замечать. Ваша задача — найти эти дыры и записать действия, необходимые для того, чтобы от них избавиться.

Периоды подъема и спада эффективности

Есть еще одно задание, которое поможет вам сделать свои дни более насыщенными и эффективными. Наверняка вы замечали, что в какое-то определенное время суток находитесь на пике энергии и испытываете прилив сил, а есть часы, когда на вас накатывает усталость и вы еле двигаетесь. **Отметьте для себя периоды своей максимальной активности и периоды апатии.**

Это не просто утро, день или вечер. Нужно определить время точнее, поскольку в течение дня у нас всегда есть несколько пиков энергичности, длящихся по два-три часа, и несколько провалов.

Кто-то «подвисает и тупит» с трех до пяти дня, а кто-то — наоборот. У кого-то пик энергичности и работоспособности рано утром, а у кого-то поздно вечером.

У каждого свой ритм, и нужно знать те периоды в течение дня, когда вы наиболее эффективны, чтобы именно на это время назначать наиболее энергоемкие дела.

Планируя следующую неделю, распределите важные дела по пикам своей активности.

Как вы думаете, что делать в те периоды, когда активность снижена? Такие часы хорошо использовать для сна. Если поспать не удастся, то можно почитать или посвятить это время рутине — делать такие дела, которые не требуют особой энергичности и творческого подхода.

Спланируйте неделю так, чтобы выполнение сложных задач приходилось на часы активной работоспособности, а мелкие задачи, текучку оставьте для периодов с низкой эффективностью: на таких делах вы будете разгоняться перед теми, что важнее.

Успевайте вовремя!

В нашем тренинге «Быстрые результаты» очень важно выполнять все задания вовремя, потому что это важно и в жизни. Не отлынивайте от домашних заданий. Это необходимое требование.

Запомните принцип: лучше один раз сделать вовремя, чем два раза правильно!

Среди наших учеников 70% не присылают отчетов о выполнении домашних заданий. По этой статистике можно догадаться, сколько людей выходит в финал тренинга.

Чтобы все успевать, нужно и качественно отдыхать. Как-то в разговоре на эту тему Радислав Гандапас сказал одну хорошую фразу. «Трудоголику так же тяжело начать отдыхать, как лентяю — начать работать».

Тем не менее качественный отдых и временное замедление активности необходимы. У тех, кто проходит наши тренинги, разные интересы: лес, боулинг, картинг, прогулки с детьми, сон, теннис, баня — все, что угодно. Главное — отдыхать полноценно. Заметьте, что иногда это бывает сложно. Но делать это все равно надо.

Однако вернемся к активности. Вы знаете, что иногда для достижения результатов нужно раздражение, хорошая злость? К примеру, вас могут раздражать окружающие, потому что они делают что-то медленно. **«Ну невозможно же так тормозить!»** — говорите вы себе. И вы правы. Нам самим очень сложно с теми, кто, проходя тренинг, работает слишком медленно. А попутно еще и задает вопросы, не имеющие отношения к делу. Иногда бывает просто невозможно ответить на них вменяемо и адекватно.

Не удивляйтесь, когда окружающий мир будет тормозить. Вы просто должны собрать вокруг себя людей, которые не будут этого делать. Эту задачу и решают тренинги.

Даем простую рекомендацию по «разгону» ваших сотрудников и помощников. Поймите сразу: ваши сотрудники, скорее всего, будут медлительнее вас. Поэтому, чтобы завести быстрых помощников, нужно быть сверхбыстрым.

На тему темпа жизни хорошо высказался Стив Джобс: **«Быстрые в этом мире поедают медленных».**

А миф про зайца и черепаху, которая шла, шла и дошла до финиша первой — это басня про черепах и для черепах. Черепахи — целевая аудитория этого мифа. Подобными сказками они снимают свое раздражение на зайцев, которые в итоге оказываются быстрее.

Для лучшего понимания того, как нужно разогнаться и достигать быстрых результатов, посмотрите фильм «Области тьмы». Герой там разогнался волшебной таблеткой, после приема которой в его организме ускорялась связь между нейронами.

А что делать вам? Вам **крайне необходимо «впитывать» в себя по 10 книг в день**. Обещаем: когда у вас закончатся книги, вы испытаете настоящее наслаждение.

Когда вы осознаете, что прочли все книги по определенной тематике, в вашем сознании начнут формироваться нейронные связи между отдельными элементами. Более того, они включатся автоматически.

Вам даже не нужно будет для этого специально разгоняться. Вы станете творческим человеком, видящим связи между предметами, которые до него не были связаны. Когда у вас будут прочитаны все книги, они начнут связываться между собой.

Принцип «горячей картошки»

Вот еще одна история про управление своим временем и своей жизнью. Был такой хороший актер — Джон Вейн, он снимался в вестернах. Есть несколько золотых фраз от него. Как-то его пригласили в очередной фильм. И вот он спокойно снимается себе в очередном вестерне, когда вдруг в головном офисе кинокомпании случается какой-то кризис.

Продюсеры начинают названивать Джону Вейну, чтобы сообщить ему об этом. Но лично до него дозвониться не могут и, в конце концов, выходят на его секретаршу. Требуют, чтобы она срочно бежала на съемочную площадку и сказала Вейну, что все, полный кризис, надо прекращать съемки.

Проходит час, два, проходит день — актер не перезванивает. Менеджеры начинают обрывать телефон. Снова дозваниваются до секретарши, которая сообщает, что все Джону Вейну передала, но может повторить еще раз.

Проходит еще два дня. Звонка снова нет. В конце концов менеджер в ярости орет на секретаршу: «Ты почти уволена, у тебя есть последний шанс!» Секретарша бежит с трубкой к Джону Вейну и говорит, что нужно срочно позвонить менеджеру, потому что там серьезные проблемы.

И тогда Джон Вейн говорит интересную фразу:

«У кого проблемы? У продюсера. У меня же никаких проблем нет. У меня есть план. Когда я закончу текущую работу, тогда и перезвоню».

Вот вам хороший пример человека, у которого с приоритетами полный порядок.

Проблемы, которые пытаются навесить на вас другие люди, — это их проблемы.

Есть хорошая игра, которая называется «горячая картошка». Тебе дают предмет, и ты должен перебросить его другому. Последний, у кого в руках остается этот предмет, проиграл. Вот и ваша задача — бросить обратно эту «горячую картошку».

Усвойте раз и навсегда: пора разгоняться. Ребята, нельзя тормозить! Спросите себя: сколько книг вы прочитали сегодня по своей теме? Если от восьми до десяти — отлично!

И сразу поставьте себе задачу на завтрашний день — дочитать все книги по выбранной вами теме. Абсолютно все без исключения. Даже если их будет 100.

Вы понимаете, какой у вас завтра будет взрыв в голове? Вы понимаете, что послезавтра у вас в голове будет индекс решений по всем вопросам?

Задача — не выучить все наизусть. Задача именно в том, чтобы «впитать» структуру.

Если закончились книги по вашей теме, беритесь за следующую.

Далее технический момент: делать ли заметки в книге или держать их в голове? Если вы их просматриваете, конечно, держите в голове. Многие мысли банально повторяются. Книги, которые выбиваются из повторяемости, стоит покупать.

Итак, еще раз: поставьте перед собой задачу «просканировать», пролистать, «впитать» в себя завтра все книги по вашей теме. Вы не представляете себе, какой энергетический ресурс получите! Если честно, мы вам даже завидуем! Когда в первый раз попадаешь на вершину этой горы, кажется, что голова вот-вот взорвется от избытка информации!

Знайте, что результаты, которые вы получите, — это результаты нового мышления, которое мы вам даем. Возможно, сначала это отразится на вашем сне. Когда в голове такое количество информации, спать долго уже не удастся. В любом случае, начинайте читать прямо сейчас. Когда вы закончите все книги по вашей теме, сразу поймете, какие из них были лучшими. Их может быть три или пять, или 10. Но они обязательно будут.

Домашние задания

Новички

1. Сделать упражнение с вашим идеальным днем.
2. Встроить задачи, которые продвинут к этим целям.

Продвинутые

3. Продумать и встроить в план — как вы можете это ускорить?

Монстры

4. Продумать, как вы можете реализовать все это до конца года.
5. Составить план на неделю крупными мазками.
6. Скорректировать список дел.
7. Определить свои часы эффективности.
8. Дочитать ВСЕ книги по своей теме.

Заметки

День № 8

Мелкий опт

Первое задание, несмотря на свою простоту, может заметно продвинуть вас вперед.

Вам необходимо уже завтра объединить все мелкие дела в блоки, которые вы будете выполнять оптом.

Просто берете все мелкое, что вам нужно сделать, и собираете в небольшие блоки. Вы заметите: когда эти мелкие дела делаешь вместе, они закрываются очень быстро.

Вы беретесь за одно дело, по завершении быстро переключаетесь на второе, на третье и т.д. Закрываете сразу много дел подряд. Но вам нужно выделить на это какое-то определенное время.

Задание базового уровня — максимум три часа на всю текучку. Ваша задача — распределить в течение дня эти три часа, в которые вы будете выполнять мелкие текущие дела.

Продвинутым — тем, кто считает, что он может намного больше, — завтра дается два часа на текучку.

Ну а монстрам дается всего час. Как вы умудритесь сделать все мелкие дела за этот час, не знаем, но все остальное время вы должны посвятить крупным делам.

Чем меньше текучки будет в вашей жизни, тем вам будет проще. Избавиться от нее полностью вы не сможете, но нужно загнать ее в резервацию. Этот блок — один, два или три часа — и есть та самая резервация для текучки. Как только отведенное время заканчивается, вся текучка автоматически сдвигается на другой день. А в этот день вы ею больше не занимаетесь, и пусть весь мир подождет.

Думаем, многие это замечали: *текучка, если ее не ограничивать, запросто сжирает все ваше время.*

Вроде весь день были заняты: отвечали на звонки и на почту, с кем-то общались, — а глобально не сделали ничего.

Есть и **другой парадокс текучки — эффект рюкзака**. Те, кто ходил в походы, знают: сколько бы ни было вещей, много или мало, рюкзак всегда будет выглядеть наполненным. Но при этом, сколько бы вещей у вас ни было, они все равно поместятся в рюкзак. Даже если их очень много, они влезут.

То же самое и с мелкими текущими задачами: сколько бы у вас ни было на них времени, они займут его целиком. Если же вы выделите на нее строго определенное время, то удивитесь, как много успеете переделать этой мелкой текущей работы.

А то, что сделать не успеете, окажется не таким уж важным. Поэтому завтра объединяем текучку в блоки и отводим на нее максимум три часа, продвинутые — два часа, монстры — один.

И не забывайте, что через каждые 50 минут вы замедляетесь, т.е. 50 минут разгоняетесь и затем делаете маленький перерыв, во время которого лучше выполнить физические упражнения, попить воды, а потом можно опять погружаться в дела по уши.

Выбираем три крупных дела

Снова открываете свой список дел и находите в нем «слонов» — самые крупные дела. Вам надо выбрать среди них три — те, которые продвинут вас как можно ближе к вашему идеальному дню.

У вас есть множество различных дел-«слонов». Среди них есть поддерживающие — их нужно делать, чтобы поддерживать текущий уровень жизни. Они не особенно двигают вас вперед, позволяют лишь удержаться на плаву.

А есть дела, сделав которые можно качественно изменить свою жизнь: в ней будет больше денег, больше премий, больше хороших отношений и т. д.

Выберите три таких крупных дела, отметьте их маркером или карандашом. Теперь поставьте на завтра планку-минимум по каждому из этих дел. Это тот минимум, который вы завтра точно сделаете, чтобы продвинуться в них.

Например: «Я как минимум сдвину этот проект вот на столько-то», «Как минимум я сделаю вот это, это и это». Эта планка должна быть достаточно серьезной, чтобы потребовать от вас хотя бы часа-полтора усилий, а не просто сделать пару звонков. Ваша задача — добиться завтра намеченного результата. Сделаете больше — отлично.

Когда вы беретесь за такие крупные задачи, нужно, чтобы вас никто не отвлекал. Вам надо полностью сконцентрироваться на этих проектах.

Отключите телефон и попросите близких и коллег не беспокоить вас. Отключите все прерыватели: всплывающие окна на сайтах, мейл-агент, ICQ. Завтра вы работаете на результат.

Связываем себя обязательствами

Задание для продвинутых — вы должны пообещать другим людям, что завтра сделаете конкретно то-то и то-то. Вы должны связать себя внешними обязательствами.

Допустим, подойдите к своему начальнику и пообещайте закрыть завтра какой-то проект. Можете рассказать об этом друзьям или родственникам.

Можете написать в социальных сетях, что завтра обязуетесь сделать вот это, это и это. Можете поспорить с кем-то, допустим, на 5000 рублей. Если не выполните обещанное, отдадите эти деньги.

В тренинге «Как успеть все» мы очень подробно рассказываем о роли внешних социальных обязательств. **Это исключительно мощный инструмент самомотивации.**

Дело на грани возможного

Тем, кто находится на уровне монстра, завтра придется тяжело. Вам нужно будет просмотреть свой список «слонов» и выбрать какое-то дело на грани ваших возможностей. Вы думаете, что сделать это очень сложно, и не уверены, что справитесь, вы сомневаетесь в своих силах. Если таких дел у вас несколько, нужно выбрать самое-самое сложное.

Допустим, написать за выходные книгу, за два месяца заработать на машину, привести на свой семинар 250 человек за месяц и т.д. Всегда обозначайте четкие сроки выполнения таких дел.

Расскажем, как мы пишем книги. Мы делаем заявку на издание и отсылаем ее в издательство. Оно нашу заявку принимает, после чего мы подписываем договор, в котором четко указаны сроки, когда мы обязаны прислать рукопись.

Нарушение этих сроков грозит всевозможными негативными последствиями. И у нас не остается вариантов, у нас жесткие сроки. Это очень хорошо мотивирует. И нам это нужно больше, чем издательству, так как мы авторы. К тому же так мы точно знаем, когда у нас все будет готово.

Можно вечно что-то ДЕЛАТЬ, а можно взять и СДЕЛАТЬ.

Ваша задача — делать все быстро. Один из главных секретов того, как успевать очень много и делать очень быстро, — делать, не задумываясь. Чем больше вы думаете, тем меньше успеваете. А ведь можно просто, не думая, взять и сделать. И тогда оказывается, что удается много чего успеть.

Составляем план

Вы должны составить на завтра план, а в нем жестко распределить время на все дела, особенно крупные. Это время должно быть защищено: не позволяйте никому и ничему вклиниваться в ваше расписание — ни звонкам, ни имейлам, ни коллегам, ни друзьям, ни родственникам. Занимайтесь только намеченными делами.

Подытожим:

- 1) объединяем текучку в блоки и уделяем ей максимум три часа. Продвинутые — два часа, монстры — один час;
- 2) выбираем три крупных дела, которые заметно продвинут вас к вашему идеальному дню, и ставим по ним планку-минимум. Работаем с ними до достижения результата и с полной концентрацией. При этом продвинутые связывают себя внешними социальными обязательствами, а монстры выбирают одно самое крупное дело на грани возможного и обязуются завершить его в определенный срок;
- 3) все это вносим в план на завтра и начинаем разгоняться.

Мы будем активно двигать вас вперед. Если раньше вы больше занимались тем, что отбивались от «крокодилов» — мелких текущих дел, то сейчас наша задача — очень быстро продвигать вас.

Вы уже научились быстро читать книги, а теперь нужно научиться как можно быстрее двигаться к намеченным целям.

Дочитываем оставшиеся книги

Хотим обратиться к монстрам. Сколько книг по своей теме вы нашли и сколько из них прочитали? Наверняка на сегодняшний день — почти все. На завтра вам две задачи.

Первая — найти остаток книг по своей теме, поехать для этого в другой книжный или в библиотеку, поискать в Интернете. Все книги по своей теме необходимо досмотреть. Не полностью, конечно, не по часу на каждую, но хотя бы по минуте.

Вы обязаны «впитать» в себя абсолютно все книги по выбранной вами теме.

Второе — включаем турборежим. Это сложнее, чем просто чтение книг. Тем не менее без него не обойтись. Вам необходимо начать или продолжить слушать и смотреть тренинги. Задача для монстров — просматривать в день по одной-две лекции.

Нужно заранее подготовить план тренингов, лекций, аудио-книг, которые вы будете в дальнейшем смотреть или слушать. При первом подходе необходимо чередовать их. Не смотреть подряд все тренинги на тему продаж, не слушать сплошь тренинги на тему отношений, а знакомиться с ними по очереди. Каждый последующий тренинг должен максимально отличаться от предыдущего.

Тем, у кого есть аудиокниги на русском языке, хотим дать небольшой чит-код. Мы прослушали очень много аудиокниг на русском языке. Кроме Радислава Гандапаса невозможно слушать абсолютно никого. Поэтому **не бойтесь нажимать на кнопку «пехт» и переключаться на следующую главу.**

Наверно многие из вас замечали: иногда начинаешь слушать тренинг и кажется, что это какая-то муть. Но вперед проматывать жалко — а вдруг сейчас все-таки будет что-то важное! На самом деле в подавляющем большинстве случаев ваши ощущения вас не подводят — дальше тоже будет муть.

Поэтому, как только чувствуете, что это не очень интересно или не совсем то, что вы хотели, смело нажимайте кнопку «следующий трек» и переключайтесь на другой файл. А если до того, как включить аудиоматериал, вы потратите хотя бы минуту на то, чтобы эту же книгу в себя «впитать», то аудиокнига будет для вас на порядок интереснее. Информация будет восприниматься более структурированно. Если у вас в голове уже есть скелет книги, то каждый

кусоч информации автоматически будет ложиться в свой ящичек. И все будет понятно. Это поможет вам ускориться.

Есть и еще один отличный чит-код. Если в машине на аудио-системе есть кнопка «ускорение в два раза», то можно большинство книг и аудиотренингов, причем даже на английском языке, прослушивать с удвоенной скоростью. Вы спокойно будете все понимать и осознать. Такая функция есть и на компьютере, и на некоторых телефонах. Попробуйте.

Если у вас нет плеера, ускоряющего скорость воспроизведения, используйте программный плеер на компьютере. Если нет желания слушать аудиокниги, можете слушать тренинги, подкасты. Но вам необходимо загрузить себя и текстом, и аудио, и видео.

Если большинство аудиокниг на русском языке слушать вообще не хочется, то многие книги на английском стоит прослушать и повторно, когда у вас в голове уже будет полное понимание структуры.

Mindmap — интеллект-карта

Если вы уже проработали список лучших книг по своей теме, то теперь ваша задача — по каждой из этих книг сделать мини-конспект в майндмэпе. Так у вас получится ментальная карта лучших книг по вашей теме. Будет ли она на русском языке, на английском или даже китайском — неважно.

Сейчас у вас уже есть конкурентное преимущество, достигнутое за счет скорости чтения, но мы хотим, чтобы окружающие видели в вас экспертов. Выкладывайте эти ментальные карты у себя на сайте, в блоге и в социальных сетях.

Поделится еще одним секретом для монстров. Во-первых, так информация у вас в голове становится более структурированной, лучше запоминается. А во-вторых, ментальная карта очень интересна читателям, но ни одному читателю вашего блога она не поможет. Ваши ментальные карты будут с удовольствием просматривать, но **они помогают автору, а не читателю.**

Выкладывая свои карты, вы продемонстрируете свою работу над собой, над темой, глубокую проработку каждой книги. Но это начинает работать, только если вы уже владеете темой, если есть опыт. Если же вы пока плохо разбираетесь в теме, то будете в ментальных картах путаться.

Домашние задания

Новички

1. Объединить текучку в мелкие блоки и тратить на нее максимум три часа (продвинутым — два, монстрам — один час).
2. Выбрать три крупных дела, которые продвинут вас к вашему идеальному дню.
3. Поставить планку-минимум по каждому делу.
4. Работать над ними до достижения РЕЗУЛЬТАТА.
5. Полностью сосредоточиться на этом.

Продвинутые

6. Связать себя с обязательствами — когда вы выполните эти три дела.

Монстры

7. Выбрать одно дело на грани возможного.
8. Связать себя обязательствами сделать его в определенный, четко установленный срок.
9. Составить план на завтра, в котором жестко забронировать время на все дела.
10. Делать не задумываясь.
11. Добить все книги по своей теме и добавить к этому изучение тренингов.
12. Выложить конспекты лучших книг, которые вы прочитали, на <http://infobusiness2.ru/node/8872>.

Заметки

День № 9

Начинаем 9-ю главу нашего тренинга «Быстрые результаты». Постепенно мы продвигаемся к финишу, и, как это ни печально, после окончания тренинга нам придется отпустить вас в свободное плавание.

Для того чтобы это прошло успешно, в следующей главе у вас будет большое задание, которое станет выпускным экзаменом для вас, и к нему будет множество заданий поменьше.

В прошлой главе мы говорили о том, что нужно объединить текучку в блоки. Если у вас это получилось, наверняка вы достигли того состояния, когда эти мелкие дела начинают щелкаться, как орешки. Вы очень быстро делаете много дел подряд и много успеваете. И теперь мы хотим научить вас грамотно использовать особенности мозга.

О пользе авралов

Одна из особенностей мозга заключается в том, что мы можем, концентрируясь на какой-то стандартной деятельности, выполнять ее очень быстро. Если мы концентрируемся на том, чтобы закрыть как можно больше мелких дел, то, когда оцениваем сделанное, замечаем, что решено действительно огромное количество мелких задач.

В этом хорошо помогает дедлайн.

Когда вы четко ставите себе срок — есть ровно час и не больше, — то внезапно начинаете четко отличать важные задачи от неважных.

Что-то вы отбрасываете, что-то откладываете на потом, а действительно важные дела выполняете в первую очередь. Без дедлайна успешные проекты вряд ли бы реализовывались.

Есть и еще одно, на что мы хотим обратить ваше внимание. Многие, из вас, наверное, заметили, что, поскольку у вас стоял

жесткий дедлайн по текучке, то вы не успели сделать все намеченное. Но то, что вы не успели сделать, в итоге оказалось не таким уж важным. Возможно, и в будущем это не обязательно делать.

Раньше вы думали, что если эти дела не сделать, то мир рухнет. А оказалось, что все продолжило идти своим чередом. Позже у вас будут два дополнительных задания, которые помогут вам еще лучше осознать это. **Многие дела мы можем и не делать, а жизнь при этом продолжает идти как шла.** Чтобы быть эффективными, нужно научиться не выполнять необязательную работу, отбрасывать как можно больше лишнего.

Чем более жесткие сроки вы себе ставите, тем больше успеваете. Получается принудительный аврал. Самое сложное — понять, что именно можно не делать.

В основном люди стремятся к тому, чтобы у них в жизни было всего побольше, но секрет того, чтобы получить в жизни больше денег, здоровья, энергии и т. д., заключается в том, чтобы сначала чего-то сделать меньше.

Работаем до результата!

Сейчас пришло время дать вам одно очень большое задание и несколько дополнительных, которые будут помогать вам в его выполнении. Вновь возьмите ваш любимый список дел и выберите какое-то очень крупное дело. Но такое, чтобы его можно было закрыть за день, если очень постараться. Это должно быть **дело на грани выполнимости за день**. Придется пахать, как папа Карло, до самого вечера, но если работать в течение дня на пределе возможностей, то выполнить его можно.

Если такого дела у вас в списке нет, придумайте его себе. Ведь наверняка у вас есть крупные, серьезные дела. Раздробите их на части. Если перед вами стоит задача купить квартиру, вы можете взять из этого дела какой-то блок, например, заработать очередные 10 000 рублей. Вы понимаете, что за день это сделать невероятно сложно, но, в принципе, реально. А можно взять и цифру поменьше.

Это дело может быть из стада «слонов», это может быть какой-то большой кусок «слона». Главное — чтобы это было дело, которое многое принесет в вашу жизнь.

Целый день делайте это дело, столько, сколько сможете. На работе попробуйте сказать, что вы заболели, вас не будет весь день, и посвятите все свое время этому делу.

Наконец, самая важная часть задания: не ложитесь завтра спать, пока не сделаете это дело. Работаем до результата!

Швейцарский сыр

Теперь — дополнительные задания, которые помогут вам в реализации этого дела. Первое — принцип швейцарского сыра. Рекомендую почитать книгу Глеба Архангельского «Тайм-драйв» — там хорошо описана эта техника.

У многих из вас наверняка бывали такие ситуации, когда вы беретесь за сложную задачу, а начало дается тяжело. Трудно сделать первые шаги. Вы смотрите на этого «слона» и не знаете, как к нему подступиться. Понимаете, что нужно делать, но руки не поднимаются.

Как облегчить себе эту задачу? Вновь возвращаемся к нашему мозгу. Вспоминаем, что он достаточно инертен как в сторону разгона, так и в сторону замедления. Для того чтобы наш мозг начал думать в нужном направлении, ему надо немного разогнаться.

Принцип швейцарского сыра заключается в том, что мы начинаем откусывать этот сыр по кусочкам, делать в нем дырки.

Возьмем какое-то дело, допустим — написать книгу. Вы садитесь, открываете Word, перед вами чистый лист. Вы заносите руки над клавиатурой и не знаете, что печатать. Набираете слово и тут же стираете его неспешным нажатием кнопки «Backspace». Что дальше — непонятно.

Что можно сделать? Начните с каких-то простых технических вещей. В случае с книгой настройте, допустим, правильные поля, нужные шрифты и заголовки, напишите заголовок и т. д.

Начните с мелочей, и вы заметите, что пройдет буквально пять минут и вы втянетесь, и дальше все пойдет значительно проще.

Этот принцип применим к любому трудному для вас делу.

Решение за минуту

Второе вспомогательное задание — научиться принимать решения в течение минуты.

Зачастую мы тратим много времени, сил и энергии на то, чтобы принять какое-то несложное решение. Например, вы хотите купить фотоаппарат. Заходите в интернет-магазин и выбираете. Нашли три-пять подходящих моделей. Сидите и думаете: «Этот взять или другой? У этого выше разрешение, зато у второго лучше фокусировка. Что же мне выбрать?» И у всех моделей есть как минусы, так и плюсы. Поэтому можно сидеть и выбирать хоть несколько часов.

Ваша задача на завтра — как только вам надо будет принять решение, сделайте это в течение одной минуты.

У вас есть минута на раздумье, а после этого надо решиться и сразу начать действовать.

В подавляющем большинстве случаев быстро принятое решение оказывается правильным и с лихвой компенсирует провалы, когда вы все-таки ошибаетесь.

К тому же ваши ошибки окупаются тем огромным количеством времени и энергии, которые вы экономите за счет того, что не раздумываете, «это взять или это», а просто принимаете решение и смело идете дальше.

Сводим проверки к минимуму

Следующее задание на завтра касается почты: проверяйте ее максимум два раза в день, допустим, утром и вечером. Продвинутые пусть проверяют завтра почту только один раз. Выберите сами, когда вы это сделаете.

А монстры завтра почту вообще не проверяют. Пусть там все происходит без вас. У вас есть более важная задача — ваше трудное дело, которые вы должны сделать. Если у кого-то бизнес связан с перепиской по электронной почте, значит, один день он обойдется без вас. Кстати, это отличная возможность увидеть дыры, которые есть в вашем бизнесе.

Еще одно задание касается мобильного телефона. Для базового уровня ваша задача-минимум на завтра — выбрать четыре часа, когда ваш телефон будет отключен. Можете просто выключить его, а можете поставить на режим автоответчика. Те, кто очень боится пропустить важный звонок, пусть передадут телефон кому-нибудь рядом: родственнику, другу, коллеге.

Продвинутые завтра телефоном вообще не пользуются. Вы можете один раз за весь день перезвонить тем, кто вас наберет. Ваша задача — **в принципе не подходить к телефону**, отключить его, чтобы он не отвлекал вас своим дребезжанием на режиме вибрации, или отнести его в другую комнату.

А монстры завтра и вовсе не обращают внимания на звонки и никому не перезванивают. Монстров это упражнение очень просветлит.

Окажется, что чуть ли не половина дел, по которым вам звонят, успешно решаются без вас, если не отвечать на звонки.

Самому звонить можно, если это нужно ради того крупного дела, которым вы будете заниматься. Но для входящих звонков вас не будет.

Итак, резюмируем. Завтра вам нужно **за один день сделать самое большое дело**. Можно сказать, что вас ждет выпускной дипломный проект по курсу «Быстрые результаты». Вам надо взяться за дело на пределе ваших возможностей и за завтрашний день справиться с ним. Если у вас есть три дела, которые могут занять целый день, это не подойдет. Дело должно быть одно, и важно правильно оценить его. Работайте до упора, пока не закончите, выполняя **дополнительные задания: «швейцарский сыр», принятие решения за минуту, почти полный отказ от почты и мобильного телефона**.

Можете заранее предупредить кого-то из родственников, что у вас будет очень тяжелый день, чтобы вас не беспокоили.

Ваша главная задача — научиться «поедать слона» за день.

Магия дедлайна

В управлении временем есть одно важное правило — на один день планировать одно сложное дело и доводить его до конца. И здесь работает очень интересный чит-код: *чем жестче вы устанавливаете дедлайн, тем быстрее у вас делаются дела*.

Если вы видите, что за день не успеваете сделать какое-то большое дело — сделайте его за полдня, и вы точно успеете. В этом есть какая-то магия, не знаем, почему так происходит, но это работает — будь то написание книги или любое другое значительное дело.

Например, вы хотите выучить WordPress, чтобы запустить свой сайт, — но это можно сделать за 15 минут, не уча WordPress. У нас именно так и было. Крупные задачи так и решаются — нужно только поставить себе нереальный дедлайн.

Притча о коте и тигре

Есть одна хорошая притча про тигра и кота.

Жил на свете один тигр, он вырос без родителей и ничего не умел, и никто из зверей его не уважал. Решил тигр найти себе учителя, который помог бы ему освоить все важные навыки.

Пришел он к коту и говорит: «Ты, кот, — такой опытный, ты мастерски охотишься, ты все умеешь — находить дичь, убивать ее, ты кормишь себя сам, тебя все уважают, ты самый мудрый. Возьми меня в ученики».

Кот подумал и согласился. Обучил тигра всему, и тот начал успешно охотиться, перестал голодать. Однако все звери по-прежнему считали гуру именно кота, а не тигра, хотя тигр умел почти все. И вот тигр подумал: «Я ведь самый сильный, я один должен быть самым главным. Надо кота убить, и тогда все будут поклоняться мне».

Подстерег он кота и начал за ним гоняться, чтобы убить. Кот подбежал к ближайшему дереву и взобрался на самый верх. А тигр не смог взобраться на дерево, сел внизу и скулит: «Кот, ну как же так, ты ведь научил меня всему, что я умею, так почему я не могу лазить по деревьям?»

На что кот ответил:

*«Все правильно, я научил тебя всему, что **ты** знаешь, но не всему, что знаю **я!**»*

Тренер не учит вас всему, что знает сам, но он учит вас многому — тому, что узнаете вы.

Есть и еще одно важное свойство тренингов — лучше провести один свой тренинг, чем прослушать три чужих. Точно так же, иногда полезнее самому написать одну книгу, чем прочитать три чужих.

Вагон времени

Если вы хотите успевать как можно больше, нужно научиться отключать внешние раздражители, и прежде всего — телефон.

Но когда в первый раз отключаешь телефон, кажется, что мир рухнет.

Однако на самом деле телефон нужен, чтобы звонить самому. Наш совет — запишите на свой автоответчик сообщение примерно такого плана: «Добрый день! Спасибо, что позвонили, но, к сожалению, я сейчас путешествую и не могу ответить. Я проверяю сообщения раз в месяц, поэтому если у вас что-то экстренное — позвоните в офис, вам там помогут, если же это может подождать, оставьте сообщение после звукового сигнала».

Возможно, вам не удастся реализовать это бесплатно, но **в жизни нужно привыкать платить за мелочи, это многое упрощает и очень удобно.** Будьте готовы платить за свое время — и вы освободите огромное его количество для более важных дел. Помните «бритву Оккама» — упрощайте.

Принятие решений

Одно из сильных качеств успешных людей — **умение быстро принимать решения при недостатке информации и времени на раздумья.** Парадокс иногда заключается в том, что, если ты принимаешь решение слишком долго, его возможные плюсы могут быть упущены, и в некоторых ситуациях чем дольше ты думаешь — тем хуже у тебя результат.

Эту историю мы услышали от Дэна Кеннеди¹. Он ездил и выступал на разных крупных мероприятиях, а вместе с ним в качестве приглашенного спикера выступал Норман Шварцкопф, бывший командующий операцией «Буря в пустыне». Шварцкопф рассказывал как раз об этой операции. История такая.

В штабе операции шло одно из первых заседаний, обсуждался очень серьезный, принципиальный вопрос. Нужно было принять решение: да или нет. Было много «за», но не меньше и «против». Штаб работал над подготовкой этого решения три года, и вот штабисты принесли ящики с документами, стали показывать их.

Шварцкопф полчаса слушал их, а потом встал и сказал: «Я все понял, делаем вот так». И озвучил решение, которое он принял.

¹ В издательстве «Альпина Паблишер» только что вышла книга Дэна Кеннеди Д. Жесткий менеджмент: Как заставить людей работать на результат. — М.: Альпина Паблишер, 2012.

Дальше механизм закрутился, всем все стало понятно — что делать в этом направлении, кто за что отвечает и т.д.

Вечером адъютант генерала набрался смелости, подошел к нему и говорит: «Разрешите обратиться? Мне кажется, вы не уделили должного внимания всей сложности операции, возможно, вы не поняли всего объема задачи и ряда важных деталей, когда приняли это решение. Может быть, стоило потратить больше времени на изучение документов, все-таки наш штаб три года готовил эти материалы?»

На что генерал ответил: «Меня поставили на эту должность для того, чтобы я принимал решения. Если штаб работал три года (а там работают лучшие аналитики страны), то любое решение было бы правильным. *Если бы решение было принято не сейчас, а два или два с половиной года назад и стало бы понятно, что оно неверное, мы бы уже все переиграли, пошли бы в другую сторону и сделали бы все правильно. Мы же потеряли три года, пытаюсь понять, какое решение лучше.*»

Вот вам пример, живая история человека, который умеет принимать решения при недостатке информации и нехватке времени. Учиться — это один из принципов быстрых результатов.

Понятно, что ваши адъютанты многого не будут понимать, но и не надо от них этого ожидать. Ничего страшного, им это и не нужно, им нужно лишь внедрять то, что вы решили.

У успешных людей есть правило: до принятия решения, конечно же, надо взвешивать различные варианты, но когда решение уже принято — все остальное отстреливается, все остальное уже не важно, других решений нет. И еще один интересный момент: иногда принятое ранее неверное решение можно сделать правильным, ибо «дьявол всегда в мелочах». Изменив эти мелочи, можно изменить и решение.

В любом случае, выбор — лучше не-выбора. Можно сделать удачный выбор или не очень, но это не так уж принципиально, поскольку мастерство приходит только с опытом.

Домашние задания

1. Взяться за дело, которое даст максимальный эффект в жизни, и целый день делать его.

2. Использовать принцип швейцарского сыра.
3. Принимать решения в течение минуты.
4. Проверять почту:
 - новичкам — два раза в сутки;
 - продвинутым — один раз в сутки;
 - монстрам — не проверять вообще.
5. Отключить мобильный телефон:
 - новичкам — на четыре часа;
 - продвинутым — вообще не брать трубку и один раз за день ответить на пропущенные вызовы;
 - монстрам — вообще никому не перезванивать.

Заметки

День № 10

Ваши новые ощущения

На этом этапе вам важно оценить, насколько удалось выполнить большое-большое дело. Как вы с ним справились, получилось или нет завершить его? Какие у вас от этого ощущения? Насколько вы довольны собой?

Диапазон такой оценки у наших учеников разнится. Кто-то считает, что это «офигительное» ощущение. Это те люди, которые успевают все доделать вовремя к тому сроку, который сами себе назначили. Те, кто не успел, все равно должны доделать. Это очень важно.

Конечно, здесь много нюансов. Кто-то бывает недоволен собой, потому что не рассчитал свои силы. Это не страшно — сразу угадать правильно получается не у всех. Кто-то выполняет задание во время срочной командировки: в аэропорту или самолете. И любой успех здесь идет на пользу. Удалось не отвечать четыре часа на звонки — вы уже молодец!

А есть те, кто уже на этом этапе обучения проводит свои тренинги. И за три дня зарабатывает хорошие деньги. Прочити-руем лишь один отзыв: «Провел трехдневный тренинг, заработал 430 000 рублей, продал тренингов еще на 530 000». Отличный результат! Этот человек может смело идти к нам на «Ланч на миллион». С ним вместе мы заработаем сразу еще миллионов пять!

А вот еще один отзыв: «Драйв был хороший, люди в стороны шарахались, когда я пробежал по офису».

Разумеется, коллеги будут в шоке от вас и вашего нового стиля работы. От того, что вы за день выполняете тот объем работы, который весь остальной отдел в составе пяти-шести человек делает за неделю.

Трудно лишь начать

Поговорим об ощущениях, которые вы испытываете, приступая к новому большому делу. Многим при этом кажется, что оно просто неподъемно. Но когда начинаешь его делать, оказывается, что все не так уж и страшно. И результат достигается быстрее, чем можно было ожидать.

На самом деле вы очень-очень сильно себя недооцениваете.

Вы сможете намного больше, если будете меньше думать и больше делать.

Когда пора делать, думать вредно. Думать надо при планировании. Но когда вы проработали план — все! Перестаете думать, начинаете делать. Тогда удастся выполнять огромные объемы работы.

Процитируем одного из наших учеников: «Думал, не сделаем, а в три головы справились всего за пару часов».

Надо просто перестать сомневаться, получится или не получится, а взять и сделать.

Стратегия успеха: еще чуть-чуть

Расскажем вам про стратегию, которая может вам очень помочь. Мы сами часто ее используем. Когда вы что-то делаете, то сначала ставите перед собой некую задачу-минимум. Решаете ее и думаете: все, я могу отдохнуть, я сделал свою работу. Это одна стратегия.

А есть другая. Вы думаете: «Ага, это я сделал. А попробую-ка я сделать еще чуть-чуть». И делаете еще чуть-чуть. Потом еще и еще. И вдруг обнаруживаете, что незаметно для себя полностью сделали огромное дело. Мы так поступаем не каждый раз, но часто, и это здорово помогает! Особенно, когда берешься за что-то масштабное.

Или взяли, доделали и думаете: ну все, я могу отдохнуть. А потом вспоминаете, что у вас есть еще одно огромное дело.

Осознаете, что сразу всего, конечно, сейчас не сделать. Но можно хотя бы начать. И делаете первый шаг в этом направлении. После первого шага понимаете, что можно сделать еще несколько. Постепенно доводите дело до половины. При этом говорите себе: вот сейчас половину сделаю и тогда отдохну, отключусь и больше сейчас ничего не буду делать.

Но доходите до середины и думаете: ну ладно, половину я сделал, наверное, можно чуть больше. Совершаете этот шаг, а потом смотрите — столько уже сделано, не доделать ли до конца?! И в итоге сами себе удивляетесь: вроде бы, нереально было столько всего за день сделать. А сделали!

Когда не даешь себе сомневаться, а просто говоришь: ну ладно, я еще чуть-чуть сделаю и еще чуть-чуть, и еще, — когда идешь маленькими шажками, не останавливаясь, то в какой-то момент оборачиваешься назад и видишь, какой гигантский путь ты прошел.

Взойдите на свой Эльбрус

На высокую гору подняться очень тяжело. Приведем пример. Кто-нибудь из вас восходил на Эльбрус? Это высочайшая гора Европы, 5642 м над уровнем моря, находится у нас на Северном Кавказе.

Очень рекомендуем попробовать. Думаем, вам тоже понравится. Это не так сложно технически — гора имеет вторую категорию сложности. И хотя идешь все-таки в «кошках» и с ледорубом, основная трудность не в технике восхождения, а в высоте — слишком мало кислорода. Само восхождение занимает половину суток, но до этого требуется неделя акклиматизации.

Восхождение начинается с базового лагеря, расположенного на высоте 4200 метров. Путь до вершины мы преодолели за 11 часов, и еще семь или восемь часов спускались вниз. Вышли в три часа ночи, в час дня вошли. Никакого обеда не было. Вы и так еле-еле ползете, и тащить лишнюю тяжесть нереально. Все по минимуму: чай в термосе, вода, шоколад.

Когда идешь вверх, особенно последние метров 500, становится уже по-настоящему плохо. Очень тяжело дышать, потому что не хватает кислорода. Все реагируют на это по-разному: кого-то начинает тошнить, у кого-то голова раскалывается. В общем, состояние не лучшее.

Тем не менее цель заставляет идти вперед — ты видишь над собой вершину. Ближе к концу подъема, когда остается всего метров 100–150, смотришь на нее в очередной раз и уже буквально валишься с ног. Останавливаешься чуть не каждые 20 метров.

Прошел их — и заваливаешься отдыхать. Или хотя бы опираешься на лыжные палки и стоишь. Усердно пытаешься надышаться воздухом, которого так не хватает!

Когда смотришь на самую вершину, приходят такие мысли: мне столько еще надо преодолеть, а я уже еле иду. Я столько не пройду!

Но там через каждые 10 метров расставлены маленькие красные колышки. Это придумали те, кто проложил эту тропу давным-давно. И ты не думаешь, что надо взойти на гору, а в каждый конкретный момент думаешь: ну ладно, вот сейчас я дойду до следующего колышка, а там отдохну.

Доблел кое-как до следующего колышка, постоял и снова думаешь: еще чуть-чуть пройду, только до следующей отметки. И вот так, от колышка к колышку, двигаешься. Конечно, все равно тяжело, все равно плохо тебе, но в какой-то момент замечаешь, что ты все ближе к вершине. Все ближе, ближе, ближе и вот — ты на вершине! И весь мир у твоих ног! Это очень здорово!

И это очень сильная стратегия.

Ты не ставишь себе целью сразу взобраться на гигантскую гору. А говоришь: сегодня я сделаю вот этот шаг, я дойду до этого колышка, я сделаю вот этот объем работы.

Потом смотришь и думаешь — ну ладно, это сделал, попробую еще пройти. Еще, еще и еще.

От теории — к практике

А теперь давайте от теории перейдем к практическим заданиям. Потому что мотивация — это хорошо, но без практики она ничего не значит. Мы с вами прошли большой путь, и у вас может возникнуть вопрос: куда и как двигаться дальше? Что делать с полученными знаниями? Как строить свою дальнейшую жизнь?

Сейчас ваша задача — выполнить несколько заданий. Что-то вам нужно будет сделать прямо сейчас, что-то можно завершить завтра. Первое задание — техническое.

Оглянитесь назад, посмотрите на путь, который вы преодолели. На тренинг, который прошли, на все дела, которые выполнили, на те успехи, которых достигли. Напишите на <http://infobusiness2.ru/node/8901> отчет: **чего вы добились и чем вы довольны.** Каково общее впечатление от пришедших в вашу жизнь перемен?

Просмотрите и проанализируйте все свои отчеты, все то, что вы делали. И **напишите, каким трем самым важным вещам вы научились за этот тренинг.** Что вы будете и дальше применять в своей жизни?

Понятно, что таких вещей может быть значительно больше, чем три, но напишите только о самых важных.

Чувствуете ли вы себя монстром?

Что еще вам нужно сделать обязательно — так это наградить себя. Вы действительно очень многого добились за эти 10 дней, вы невероятно продвинулись. Особенно это заметно тем, кто смотрит на вас со стороны. **По сравнению с обычными людьми, вы — настоящий супермен!**

Если вы чувствуете, что способны и на большее, — это отлично. Но сейчас просто сравните себя с собой же, только 10-дневной давности. Спросите себя: «Насколько я изменился? Чувствую ли себя монстром?»

Кстати, для монстров задание посложнее: *подготовьте отчет о том, что вы сделали за прошедшие 10 дней, и опубликуйте его у себя во всех соцсетях.*

Посмотрите, какой шквал приятных или неприятных откликов посыплется на вас. Испытайте на себе давление социума! Будьте готовы к тому, что многие будут говорить: «Да такого не бывает, это тебя зомбировали, и теперь ты надолго ненормальный человек».

Колесо баланса

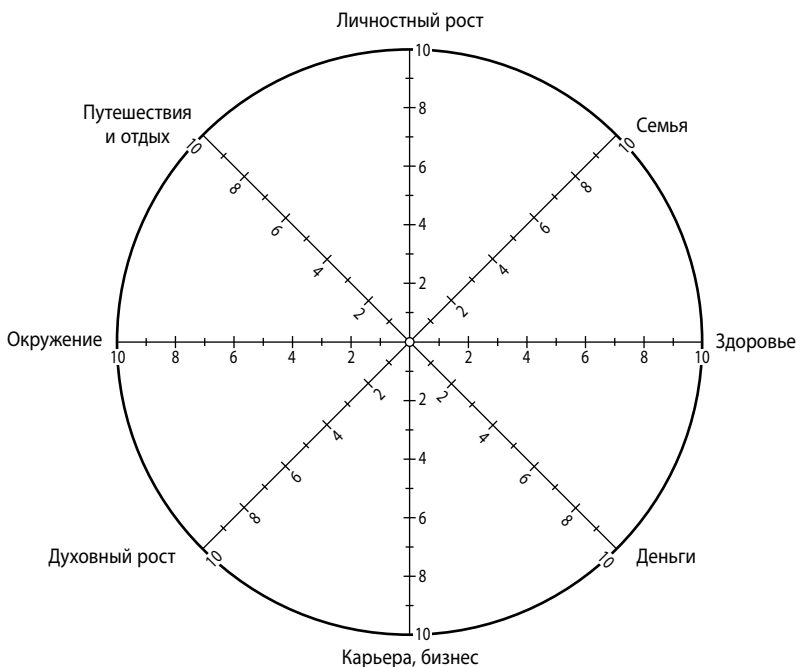
А прямо сейчас давайте проработаем с вами небольшое упражнение. Возможно, вы уже делали его раньше — это «Колесо жизненного баланса».

Если уже делали, сделайте еще раз — это тот случай, когда повторение полезно. У вас будет возможность сравнить прошлый опыт и нынешний.

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте колесо, в котором будет восемь секторов. Просто рисуем круг и делим его четыре раза пополам.

Каждый радиус этого колеса проградуйруйте рисками от 0 до 10. Ноль — в центре круга, 10 — на окружности, от центра до окружности равномерно разбиваем радиусы на 10 частей.

После этого подпишите каждый из получившихся секторов. Это будут восемь основных граней нашей жизни. Их может быть чуть больше, чуть меньше. Каждый для себя может определять разные. Но сейчас давайте сделаем те, о которых мы скажем.



Первый сектор — это «Здоровье». Эту сферу жизни стоит ставить под номером один. Потому что если здоровья нет, то все остальное сильно страдает. У вас может быть сколько угодно денег, но если нет здоровья, то богатство не радует. Это та сфера, которая особенно сильно влияет на все остальные.

Второй сектор — «Деньги», т. е. уровень вашего дохода.

Третий — «Карьера, бизнес». Признание вас как профессионала.

Четвертый — «Духовный рост». Сюда же относятся творчество и хобби, которые помогают вам в духовном росте.

Пятый сектор — «Окружение». Это ваше ближайшее окружение, с которым вы общаетесь. Те, с кем вы проводите больше всего времени.

Шестая категория — «Путешествия и отдых».

Следующая категория — «Личностный рост», то, как вы развиваетесь.

И последний, **восьмой сектор — это «Семья»**, близкие вам люди.

Получившееся колесо отражает восемь основных сфер нашей жизни. Ваша задача — оценить каждую из них в диапазоне от 0 до 10. Ноль означает, что вы совершенно не удовлетворены этой сферой, 10 — значит, в этой сфере у вас все идеально.

Руководствуясь своими ощущениями, начинайте заштриховывать каждый сектор. Допустим, «Здоровье». Как вы себя сейчас чувствуете по шкале от 0 до 10? В соответствии с этим и заштриховывайте часть этого сектора. Дальше берете «Деньги» и проделяваете ту же операцию. И так все колесо.

Оцениваете каждую сферу: вот этим я доволен, а с этим у меня нехорошо, это на троечку, а это на десятку. Кстати, есть люди, которые никогда не ставят 10. Для них это недостижимый идеал, к которому нужно стремиться.

Проделав эту работу, оцените получившийся рисунок. Обратите внимание: получилось ли колесо более-менее ровным или, наоборот, оно кривое, с провалами и выступами?

Зачем мы это рисуем? Дело в том, что для того, чтобы активно продвигаться в плане эффективности, вам надо обязательно выравнивать это колесо. Представьте, как оно будет катиться по дороге жизни? Ровно или не очень?

Избавляйтесь от слабых звеньев

Так же и в нашей жизни. Если у вас есть провалы в какой-то сфере, они тянут на себя энергию из всех остальных сфер. Тут действует принцип самого слабого звена.

Вы в целом развиваетесь так, как развито ваше самое слабое звено.

Поэтому вам надо посмотреть на ваше колесо и срочно выровнять его. Конечно, не опустить все сферы до самого низкого уровня, а подтянуть до самого высокого.

Думаю, вы уже понимаете, как нужно подтягивать. Смотрим на выбранную сферу и думаем, как можно в ней продвинуться, быстро получить хорошие результаты? Придумываем, составляем план и действуем. Вы все это уже знаете, мы с вами делали это 10 дней подряд.

Как только вы подтянете одно-два самых слабых звена, произойдет прорыв. Это мы вам гарантируем!

Итак, выбирайте свои самые слабые сферы, особенно если их уровень ближе к нулю, и работайте с ними. Качественные изменения произойдут во всех остальных сферах одновременно. «Колесо жизненного баланса» — известный и очень мощный инструмент личностного роста.

Начните выполнять это задание уже сейчас. Посмотрите на свое самое слабое звено и **придумайте конкретное дело, которое вы сделаете прямо завтра для того, чтобы продвинуться в этой сфере.**

Иногда нас спрашивают: «Каждый ли день надо развиваться во всех сферах?» Не думаем, что обязательно каждый, но раз в неделю — обязательно. Важно поддерживать гармонию, а для этого стоит периодически посматривать на свое колесо.

И обязательно делайте конкретные, большие шаги. К примеру, если у вас сильно провален отдых, зайдите на сайт, где продаются авиабилеты. Выберите, куда вам хочется слетать, и просто отправьтесь туда на пару дней.

Рассчитайтесь с долгами

А вот и следующее задание для вас на завтра. Вам надо составить список всех ваших долгов. Причем как финансовых, так и долгов по делам. Выпишите все, должны ли вы банкам или людям. Вспомните, кому вы обещали что-то сделать, но не сделали.

А теперь включайте в свои ближайшие планы закрытие этих дел и отдачу долгов. Почему?

Потому что долги очень сильно крадут вашу энергию, даже если вы этого не замечаете.

Особое внимание обратите на обещания, которые вы дали себе. А также на то, должен ли кто-то вам. Тут возможны два варианта. Либо вы предпринимаете конкретный шаг, чтобы быстро получить

долг, либо, если он давнишний, то зачастую проще бывает простить его. Сказать: все, я тебе прощаю его, возьми себе. И больше никогда не давать в долг.

Понятно, что не всегда получается вернуть все долги сразу. Но сделайте это как можно быстрее.

Учитесь чувствовать себя

Вернемся к такой теме, как замедление. Как часто его следует делать? Самый правильный подход — это учиться чувствовать себя. Ведь на самом деле вы почти всегда чувствуете, когда подходите к грани.

Организм сам дает вам понять, что пора остановиться. Вспомните, когда вы в последний раз сваливались с болезнью или испытывали полный упадок сил, депрессию, апатию?

До этого момента все еще было более-менее нормально, и вдруг — бац! — болезнь. Но если вы припомните, что происходило за день, за два до этого, то поймете, что наверняка это можно было предвидеть. Были знаки, которыми организм сигнализировал: остановись, хватит! Дай мне отдохнуть, я устал. Но вы его не послушали.

Какими бывают предвестники? Возможно, вы начинаете не очень хорошо себя чувствовать. Может быть, у вас в голове появляется одна главная мысль — отдохнуть. Может быть, нарастает раздражительность.

Если вы хотите научиться эффективно отдыхать, то учитесь чувствовать себя. Воспринимайте знаки, которые подает вам организм, и слушайтесь его. Не надо себя перебарывать. Не надо говорить: нет, я все-таки пересилю себя и буду работать до упаду. Потому что в какой-то момент вы действительно упадете.

Конечно, ситуации бывают разные. К примеру, случаются важные переговоры, которые нельзя сорвать. Но после этого вы ложитесь в больницу. Если переговоры на миллион долларов, тогда, может быть, стоит бороться до конца.

Но вам самим всегда нужно взвешивать, что дороже — ваше здоровье, самочувствие, нервы или какие-то очередные переговоры. Иногда приходится чем-то жертвовать.

Избавляемся от прошлой жизни

Следующее задание поможет вам по окончании этого тренинга не забросить все то, что мы с вами проходили. Это очень важно. К примеру, возьмем курильщика, который бросил эту дурную привычку, но может сорваться. Кстати, многие участники наших тренингов, проходя обучение, бросают курить. Но чтобы окончательно побороть это пристрастие, нужно без срывов продержаться определенный период.

Представьте себе, что вы продержались без сигареты дней 10. И тут вы приходите на вечеринку в какую-то компанию, где все курят. Велика ли вероятность того, что вы все-таки соблазнитесь, особенно если там еще и выпивают и вы тоже выпиваете? Что вы подумаете: «Ну ладно, всего одну сигаретку-то я выкурю», — и сорветесь? Вероятность очень велика.

Совет здесь один: избегайте таких ситуаций. Будьте откровенны с собой и заранее признайтесь себе: если я пойду туда, то, скорее всего, не выдержу. И просто не ходите.

То же самое происходит и с вашей эффективностью. Вам надо подумать и выделить те внешние факторы, которые могут затянуть вас обратно. Не полностью, конечно. После наших тренингов вы достаточно изменились для того, чтобы уже не стать таким, как прежде. Но есть факторы, особенно это касается общения с какими-то людьми, которые способны сильно утянуть вас назад.

Конечно, сейчас вы чувствуете себя суперменом. И можете сказать: «У меня столько энергии, они все меня не сломят!» Но на самом деле это не совсем так. Если вы окажетесь в обществе или в плену событий, которые будут провоцировать вас на прежнее поведение, то вы будете к нему возвращаться. Для кого-то это будет общение с определенными людьми. Кто-то решит снова подключить антенну к телевизору. И в какой-то момент вы все-таки сядете на минутку посмотреть его. Потом на часок. И все пойдет по-прежнему.

Противодействие соблазнам

Ваша задача — встроить противодействие возникающим соблазнам. И продолжать действовать по-новому хотя бы еще две-три

недели. Отказываться, сводить к минимуму сами возможности столкновения с соблазном.

После того, как пройдет три-четыре недели, у вас сформируется привычка эффективного поведения. И дальше все будет в порядке. Вы сможете спокойно проходить мимо телевизоров, мимо курящих, мимо всего что угодно, и спокойно на это реагировать. Но до тех пор, пока привычка не сформировалась, соблазн очень легко может утянуть вас обратно.

Это относится как к избавлению от плохих привычек, так и к прививанию новых, т. е. к тем навыкам, которые вы встроили в себя сейчас. Вы можете запросто в какой-то момент решить: «О, я уже метеор, я многое успеваю». И на выходные пойти пить пиво с друзьями. Они будут неспешно обсуждать свои неспешные дела, которые они делают в течение месяцев. И вы тоже включитесь в обсуждение и не заметите, как вас затянет.

Не надейтесь на то, что у вас очень мощная сила воли. Пройдите тренинг «Как успеть все», там мы говорим о том, что сила воли не работает. Вернее, она очень слаба.

То же самое с телефоном, с почтой — вы очень легко можете сорваться обратно.

В один прекрасный день вы начнете проверять почту часто, потом на следующий день продолжите в том же духе и даже не заметите, как через неделю вернетесь к старым привычкам.

В этот период соблазны очень опасны, и с ними лучше просто не сталкиваться.

Поэтому повторимся: запишите для себя те соблазны, которые способны сбить вас с пути. Будьте честны с собой. И даже если вы думаете, что этот конкретный внешний фактор не может повлиять на вас, но хотя бы действует в этом направлении, все равно укажите его истройте противодействие.

Действуйте разумно

Определитесь, что вы сделаете, чтобы в принципе не столкнуться с этим соблазном. Если мы говорим о сигаретах, то это значит, что вам не надо находиться в обществе активно курящих людей. Если о телевизоре — перекусите провод от антенны. Если мы говорим о почте, то срочно отпишитесь от всех рассылок. Это как пластырь,

который можно отдираТЬ медленно и мучительно, а можно быстро. Быстро — гораздо безопаснее.

Отдельно скажем о компьютерных играх (для тех, кто в них играет). Прямо сейчас заходим в «Панель управления», в меню «Пуск», находим свою любимую игру и удаляем ее. Причем обязательно удаляем все сохраненные файлы. Если ваш герой сохранен на каком-нибудь 28-м или 85-м уровне развития — этот файл удаляем обязательно. Все. Мы гарантируем, что вам не захочется с нуля создавать этого героя и играть в эту игру.

Конечно, ко всему нужно подходить разумно. Возьмем фильмы. Хорошее кино смотреть надо. Но для этого сходите в кинотеатр или купите DVD. Главное — не смотреть то, что показывают по телевизору через антенну.

Второе колесо

Мы сами пользуемся таким инструментом личностного развития, как Колесо жизненного баланса. Поделимся с вами одним из чит-кодов. Мы обычно рисуем два колеса. Вы сейчас поймете, чем они отличаются. **Первое колесо надо рисовать на уровне своих результатов.** А второе колесо — более важное. На нем изображается **удовлетворенность результатами.** Бывает так: работа в этом месяце на уровне 2, а удовлетворенность этим — на 10. Отлично! Тогда все хорошо!

Кто прыгал с парашютом, тот поймет такой пример. Затяжной прыжок — это очень круто! Но все-таки из него нужно выходить. И желательно перед тем, как столкнешься с землей. Так вот, если вы делаете затяжной прыжок в работу или в отдых, в деньги, в семью, еще куда-нибудь, то вам необходимо из него выйти. Для этого и нужно раз в месяц, при планировании на следующий период, рисовать оба колеса.

Давайте поговорим о горизонтах планирования. Берете ручку, бумагу, и вперед! Планируете на следующий день, на неделю, месяц, на год. По минутам все расписывать, конечно, не надо. Жизнь планируется крупными мазками. За основу берите блоки, минимальный из которых — это час.

Могут быть и совсем далекие горизонты планирования. Ведь есть проекты, которые идут несколько лет. Кроме того, есть стра-

тегия планирования на два-три десятилетия вперед. Одно другому не мешает.

Все горизонты важны, все горизонты нужны, периодически нужно делать сверку, смотреть, насколько вы продвинулись вперед. И оба колеса необходимо рисовать каждый месяц, чтобы смотреть: что, где и как.

Как быть с медленным миром?

Когда вы подсядете на быстрые результаты, то будете чувствовать себя отлично. Чем быстрее и значительнее у вас результаты, тем больше драйва в жизни, и ваши глаза горят. Это как наркотик!

С другой стороны, очень сложно бывает с внешним миром. С миром, который тормозит.

Очень сложно работать с людьми, которые гораздо медленнее вас.

Тому, как сделать так, чтобы люди, работающие на вас, делали все за вас и максимально быстро, посвящен наш тренинг «Быстрые результаты чужими руками». Он для тех, кто хочет с нашей помощью очень быстро нанять себе новых помощников, а уже имеющихся — «прокачать», и, наконец, уже «прокачанных» — взрастить до менеджеров.

В этом тренинге мы возвращаем бизнесменов, которые грамотно действуют чужими руками. Наши ученики быстро встраивают в себя навык поиска, найма, управления другими людьми. И самое главное — не просто управления, а получения результатов от них.

Вы и ваша семья

Сразу встает вопрос: как в этом медленном мире, когда ты разогнался, выстроить отношения с семьей? Как она будет реагировать?

Конечно, у каждого ситуация своя. Есть люди, которые говорят: «Черт с ним, с личностным ростом! Черт с ними, с деньгами! Буду работать в офисе младшим менеджером, потому что иначе с женой будут проблемы». А некоторые говорят так: «Я лучше буду максимумом из того, кем могу стать. Потому что это — моя

миссия. Если человек рядом поймет и будет это ценить, тогда все отлично. Если нет, значит — нет. Значит, не судьба».

Понятно, что ни один человек не может сделать счастливым другого. Если он до встречи с тобой был счастлив, тогда все отлично. Тогда шансы есть. Если же счастье человека зависит не от внутренних, а от внешних факторов, тогда шансов на совместное развитие почти нет.

Чем бы вы ни занимались, в какой бы ситуации ни оказались, главное — вам должно быть хорошо. Чтобы утром вы просыпались и чувствовали это. (При этом должно быть сочетание инь и ян. С одной стороны — чувство удовлетворения от того, где ты находишься и что с тобой происходит. А с другой — резкая неудовлетворенность результатами. Чтобы очень хотелось большего. И две эти противоположности одновременно соединяются в одном целом.)

Ответы на вопросы

Вот еще некоторые из вопросов, которые задают наши слушатели.

Во сколько вы встаете, если ложитесь в 5 утра? Как на следующий день обеспечиваете работоспособность?

А.П.: На следующий день, по возможности, встаю без будильника. Если в предыдущий день я работал до результата, на следующий не буду вставать рано.

Какие книги стоят на вашей домашней полке?

А.П.: Во-первых, полка у меня не одна. Когда я в прошлый раз перевозил свою библиотеку, книги заняли 180 коробок. И это не все, которые у меня есть. Один совет вам: если какая-то из уже прочитанных домашних книг, получила оценку ниже 7 по 10-балльной шкале и вы не будете ее перечитывать, подарите ее кому-нибудь.

Я обычно кладу книжки и на русском языке, и на английском на почтовый ящик. И их все время кто-то сметает.

Как влияют кофе и алкоголь на работоспособность?

А.П.: Влияет и то и другое. Об алкоголе нечего и говорить, а кофе дает быстрый эффект, но на длинной дистанции работоспособность падает. Пейте воду!

Как женщине не сорваться на диете?

А.П.: Устраивайте себе один разгрузочный день в неделю, в который вы можете есть что хотите и вставать, во сколько хотите. Те, кто регулярно занимается спортом, знают, что хотя бы один такой день у вас должен быть обязательно. Не пытайтесь зажать себя силой воли.

Если вы говорите: «Я никогда не буду вот это есть», — то по ночам холодильник начинает буквально манить вас к себе. И вы начинаете съедать все, что там находится.

А если вы говорите себе: «Я это все могу съесть в субботу», — то в субботу уже ничего особо и не хочется.

Как можно ускорить процесс освоения теории вождения?

А.П.: Пойти в автошколу, найти того, кто принимает экзамены, и заплатить ему столько, сколько он скажет, — нанять его для индивидуального обучения.

Если вы хотите ускорить результаты, то платите деньги людям, которые умеют делать это лучше всего. Они вас научат.

Сколько часов в день вы работаете?

А.П.: Я не работаю ни секунды. Я просто занимаюсь тем, что мне нравится.

Работа с соцсетями

Вернемся к заданиям. Достигнутые вами результаты обязательно публикуйте в социальных сетях, в которых вы тусуетесь: в ЖЖ, в Facebook, в «ВКонтакте». Туда же добавляйте наиболее яркие и запоминающиеся отчеты других студентов.

И вы сразу увидите, как это будет поляризовать людей. Появятся те, кто станут вашими фанатами на всю жизнь. У вас будет своя секта. И будут те, кто решит, что вы — конченный человек. Пройдите через это!

Вы уже монстр или только учитесь?

Ответьте сами себе, считаете ли вы себя монстром. Если вы ответили: «Да!» — вы молодец! Мы вами гордимся!

Но, быть может, вы понимаете, что монстром не являетесь, но очень старались делать задания для монстров? Обычно таких студентов на наших тренингах гораздо больше, чем «настоящих» монстров. Тогда для вас у нас есть особая информация.

Те, кто монстрами не являются, но стараются делать упражнения для монстров, очень сильно вырастают. Замечено: **как только начинаешь делать упражнения для монстров, все остальное начинает делаться гораздо быстрее.** Это чит-код для вас.

Есть те, кто говорит: «Ну, я — новичок. Я прочитал одну книжку. Я потом, после тренинга, самостоятельно когда-нибудь сам все это пройду». Так вот — у них это не получится! Жизнь все так же будет проходить мимо, а они будут лишь наблюдать за ней. Смотреть, как результаты, которых хотели достичь они, получают другие.

Важно не то, кем вы являетесь или не являетесь, а та цель, на которую вы замахиваетесь.

Дело даже не в результатах, а во внутреннем состоянии. Больше всего вырастают те, кто замахивается на уровень гораздо выше их нынешнего, на тот самый уровень монстров.

Людам со стороны непонятно, как можно достигать быстрых результатов. Но тому, кто не прошел тренинг, невозможно это объяснить. **Люди, не понимающие важность скорости, не поймут этого никогда.** Да, они идут. Они идут медленно, спокойно. Это как количество зубцов в расческе, которых очень много. Они расчесывают, т. е. выбирают все-все задачи, которые можно выбрать. И в итоге делают три дела в год.

Мы бежим и делаем 300 дел одновременно. Да, пусть 200 из запланированных дел у нас не получается. Но получается 100!

Поэтому все просто. У вас есть чит-код: **всегда стремитесь взять больше, чем вы можете.** Когда вы замахиваетесь на грандиозные результаты, даже понимая внутри, что для вас это пока рановато, — у вас все равно получается.

«Слоны», «годзиллы» и кураж

Для ускорения своего развития начинайте браться за дела, которые, как вы понимаете, сейчас у вас не получатся.

Если есть какой-то проект, за который вам боязно браться, потому что непонятно, с какой стороны к нему подступиться, обязательно беритесь за него.

Если крупные дела мы называем «слонами», то такие дела давайте будем называть «годзиллами»! Когда вы беретесь за свою «годзиллу» и говорите: «А я запущу вот такой проект!» — у вас появляется кураж.

Хорошая наглость и напористость включаются при достижении очень крупных целей. На кураже можно сделать очень много, и все начинает получаться как будто само собой.

Крупные результаты в жизни — это всегда результаты куража.

История самой крупной сделки

Эту историю поведал Тони Роббинс.

У него, как и у нас, есть много странных отзывов от его учеников. Из очередного такого отзыва он узнал про одного парня, судьбу которого просто перевернул. В славном городе Нью-Йорке героя этой истории за что-то посадили в тюрьму. То ли за кражу, то ли за мошенничество. Об этой мелочи история умалчивает.

Отбывая срок, он украл из тюремной библиотеки кассету с лекцией Тони Роббинса. Возможно, это был Personal Power, возможно, другой тренинг — не важно. Согласитесь, начало истории уже забавное. А ее продолжение будет захватывающим.

Парня содержимое кассеты зацепило, он слушал ее снова и снова. И когда вышел на свободу, начал ставить перед собой крупные цели.

Сначала у него вообще не было денег. Он брался за любую работу, развозил пиццу, одалживался у знакомых. И собрал нужную сумму, чтобы пойти на первый свой тренинг Тони Роббинса.

Этот тренинг вдохновил его еще больше. Он расписал все свои цели на всю жизнь. Понял, что очень мелко мыслит, и начал реализовывать полученные знания.

Он стал строителем и буквально в течение года закрыл самую крупную сделку в истории Нью-Йорка. На пять миллиардов долларов. Для тех, кто не в курсе, — это совсем не маленькая сумма.

Когда это произошло, его партнеры вызвали парня на открытый разговор. Понятно, что он собирался строить не на свои деньги.

Партнеры сказали: «Слушайте! Мы подняли ваше прошлое. И видим, что вы занимались мошенничеством, что-то у кого-то украли. Успели отсидеть. И через полтора года после выхода из тюрьмы вы закрываете самую крупную сделку в истории Нью-Йорка. Как же так?»

Тот ответил просто: «Тони Роббинс».

Партнеры, конечно, посмеялись, потому что подумали, что это шутка. Но на самом деле все так и было.

Стремитесь к нереальным целям

Учитесь ставить перед собой нереальные цели. Только так они и будут достигаться.

Поймите, что **очень значимых целей все боятся**. Про очень красивых девушек все думают, что у них уже есть молодой человек. Поэтому к ним никто не подходит знакомиться. С очень крупными целями то же самое. К ним никто не стремится, потому что все их боятся.

Не бойтесь! Кто-то должен достигать этих целей. Почему же не вы?

Просто подходим к «годзилле» и беремся за нее. И пусть вас не смущает то, что, как показывает практика, очень крупные дела, «годзиллы», всегда приходят не вовремя. Обычно наберешь очень много дел, и тут приходит возможность, которая значит больше, чем все эти дела вместе взятые. И понимаешь, что раз эта возможность пришла не вовремя, значит, надо браться.

Логика подсказывает, что ты с ума сошел, потому что ты не осилишь такой проект. «Годзилла» — это не то дело, про которое ты понимаешь, как его сделать. Это дело, от которого захватывает дух.

Вот если захватывает дух, если оно нелогичное и еще пришло не вовремя — тогда это именно оно! Надо срочно браться и делать.

И еще один важный момент: это дело должно делать Вселенную лучше. Что такое «лучше» — об этом вы должны судить сами. Для каждого слово «лучше» означает что-то свое. Но если при этом все получаете только вы, знайте — не сработает.

У каждого своя «годзилла»

У каждого из вас будет своя личная «годзилла». И все они будут разными. Для кого-то сложно научиться кататься на роликах, потому что он никогда в жизни не катался. Для кого-то наоборот: встал и поехал, чему там учиться?

Но если вы нашли «годзиллу», если вы заявили на нее свои права, то уж будьте добры, берите канаты и ловите ее. И очень быстро делайте это!

Монстры, в атаку на книжные магазины!

А сейчас задание для монстров. Выберите для себя любимый книжный магазин в вашем городе. Ваша задача — **за следующие четыре месяца прочитать его весь. Весь!**

Не художественные книги, не детские — эти стеллажи мы мируем. Нас интересует бизнес-литература. За одну минуту изучаем одну книгу. Так вам нужно прочитать всю деловую литературу, литературу по психологии и по личным отношениям.

«Продажи» — это одна из самых длинных полок в бизнес-литературе. Понятно, что там много всякой ерунды. Но сейчас дело не в качестве, а в количестве. За качеством будете гнаться после 10 000 книг. А ваша задача — прочитать по бизнесу все!

Уделяйте этому, по меньшей мере, час в день. Идете и «впиваете» 60 книг за час, за полтора часа — 100 книг.

Когда вы разгонитесь, когда будете щелкать темы одну за одной, вы начнете читать очень быстро. И если за час вы будете прочитывать 100 книг, это очень хорошо. Значит вы — «мастер спорта»!

Домашние задания

1. Написать на <http://infobusiness2.ru/node/8901> отзывы о тренинге — что получилось, чего достигли, какие результаты, впечатления, плюс написать, каким трем самым важным вещам вы научились и будете применять в своей жизни. ОПИСАТЬ ДЕТАЛЬНО каждую по отдельности.
2. Наградить себя.

3. Нарисовать Колесо жизненного баланса. Образец Колеса — на с. 132 нашей книги.

Пример заполненного колеса — на <http://ultrasales.ru/products/free/lifewheel-done.jpg>.

4. Посмотреть, где самый сильный провал, продумать, как будете выправлять положение.
5. Составить список долгов и план их сбора и отдачи.
6. Найти внешние факторы, которые сбивают вас с эффективного поведения. Встроить противодействие.

Заметки

День № 11. Итоги

При чтении книг должна быть цель

Когда вы читаете книгу, у вас должна быть цель. **Для каждой книги своя.** Ее нужно наметить еще до того, как начнешь читать.

Это то, чего многим не хватает, особенно при чтении деловой литературы. Когда вы берете книгу в руки, чего вы от нее ждете?

Вы должны знать это и понимать, что вы собираетесь делать с полученной информацией дальше.

Если вам просто интересно, можно даже не браться за книгу. От простого интереса в вашей жизни ничего не изменится. Эмоции нужно получать из жизни, а не из книг.

Читайте правильные книги

Первое, что стоит сделать, взяв книгу в руки, — прочитать название, оглавление, последнюю страницу. Просмотреть ее по диагонали — что есть внутри и что с этим можно делать. На это уходит минута, от силы две.

За эти две минуты можно понять, стоит ли в эту книгу вчитываться или не стоит.

Если ясно, что все-таки стоит, если книга зацепила, то следующая задача — прочитать ее за 15 минут, какой бы толстой она ни была.

Еще раз просмотрев содержание, быстро пролистывая, начинаем читать:

- заголовки;
- какие-то куски текста, бросающиеся в глаза;
- подписи к картинкам.

Ваша **задача** — **понять структуру книги** и просмотреть ее. Это и есть чтение за 15 минут. Вы должны за четверть часа «про-

плотить» книгу. Времени именно столько, ни минутой больше. Меньше можно, больше нельзя.

Если вам что-то понадобится в этой книге, вы будете знать, где конкретно это искать. Затем вы пересматриваете, соответствует ли вашим целям эта книга, интересно или неинтересно? Продвинутым можно еще и прислушаться к своим энергетическим ощущениям — правильная книга или неправильная. Если что-то внутри запело — отлично, не запело — берите с полки следующую.

Если понимаете, что книга нужная и правильная, продолжаете читать ее дальше. На чтение потратьте столько времени, сколько надо.

За две минуты вы поняли, что она вам нужна.

За 15 минут, пробежавшись по ней, поняли ее структуру: что и где в ней находится, где можно найти какие-то примеры и т. д.

Следующее, что вы делаете, — просто читаете книгу.

Выставляем книгам оценки

А вот еще один полезный совет: если вы пролистали купленную книгу и решили пока не читать ее, то на первой странице в углу поставьте ей оценку от 0 до 10. Книгам с оценкой ниже 5 не стоит уделять и 15 минут. Если же все-таки решили прочесть книгу до конца, то сначала сделайте это, а уж потом выставляйте оценку.

По оценкам должна быть жесткая система отсева. Все, что ниже «семерки», не читается и сразу отправляется в почтовый ящик «на отдачу».

Если книга получила оценку 9 или 10, то она остается в личной библиотеке. Если «восьмерку» вы решите перечитать, то оставляйте ее, если же она не будет перечитана, то ее надо «сбросить». Правда, могут быть книги, которые вы просто коллекционируете, авторы, которых собираете. Такие книги, конечно, не отдают, какие бы оценки они ни получили.

Если, прочитав книгу, вы понимаете, что она вам нужна, что ее стоит проработать, уберите ее в отдельный шкаф.

Там должны стоять книги, в которых *есть навыки, которые нужно в себя встроить; есть вещи, которые нужно попробовать; есть «фишки», которые необходимо внедрить.*

С такой книгой надо работать дальше. Не стесняйтесь делать пометки на полях, выделять ключевые слова фломастером, дописывать что-то, загибать нужные страницы: когда работаешь с книгой, важна не ее сохранность, а результат этой работы — результат, достигнутый в жизни.

Часто бывает так, особенно если книга — «десятка», что каждую главу приходится внедрять долго. К такой книге вы будете возвращаться неоднократно. А когда работа закончится, она может перейти на нижнюю полку в том же шкафу, на которой написано: «Внедрено».

К тем книгам, информация из которых уже встроена, все равно через какое-то время приходится возвращаться, потому что многое забывается. Тогда нужно снова прорабатывать то, что «просело».

Внедряем информацию из книг

Какие книги нужны для внедрения? Почти все, что написал Майкл Гербер, из переведенных у нас — «Путь собственника. От предпринимателя до председателя совета директоров»¹ Кэтрин Кэтлин и Джейны Мэтьюз и «Безотказная торговля»² Максвелла Мальца. Советуем также книгу Дэна Кеннеди «Продающее письмо»³.

Как известно, многие книги сейчас выходят в электронном виде. Но восприятие бумажных и электронных книг различается. Офлайн всегда работает лучше и внедряется быстрее. Попользовавшись всевозможными электронными «читалками», понимаешь, что нужно поменьше иметь с ними дело. А чем больше наблюдаешь за очень богатыми людьми, на которых хочется быть похожим, тем чаще видишь, что они подобными девайсами не пользуются вовсе.

С бумажными книгами легко организовать все так: издания на разные темы живут в разных местах, на разных полках, в разных шкафах. Если возникает необходимость, можно подойти к той полке, где выстроены в ряд книги на определенную тему, которые

¹ Кэтлин К., Мэтьюз Д. Путь собственника: От предпринимателя до председателя совета директоров. — М.: Эксмо; МИФ, 2008.

² Мальц М. Безотказная торговля, или Как сделать покупателя сговорчивым. — Мн.: Попурри, 2003.

³ Кеннеди Д. Продающее письмо: Как правильно написать рекламное письмо, чтобы привлечь максимум клиентов. — М.: Гиппо, 2012.

вы уже читали или прорабатывали. Открываете первую страницу, там проставлено 10 или 8, и тогда многие проблемы решаются быстрее!

Про деньги и мотивацию

Как усилить энергетику желания что-то делать, как «прокачивать» себя? Стандартные мотивы типа «куплю дом» и т. п., как правило, не работают.

Но если у вас нет положительной «мотивации к...», то Вселенная обязательно даст «мотивацию от...» — начнет «бить» до тех пор, пока вы сами не найдете себе правильную мотивацию. И тогда она от вас отстанет, но не сразу, а потихоньку.

Предлагаем один из наших рецептов — он работает для тех, кто любит путешествия, кто с удовольствием читает путеводители, разглядывает красочные фотографии, радуется и думает: «Вот куда хотелось бы поехать». Если желание возникло — завтра же звоните в агентство и узнавайте, сколько стоит путевка. Затем организуйте очередной проект, будь то книга, тренинг, да что угодно. Зарабатывайте на этом проекте деньги и отправляйтесь на отдых в то самое место. Именно так и нужно себя раскачивать.

Лучше один раз вовремя, чем два раза правильно

Информация без внедрения ничего не значит. Сначала читаете книгу, а потом сразу же внедряете ее. И не надо искать лучший способ внедрения. Как написано в книге, так и делайте. По аналогии: если есть какая-то картина, то ваша задача — сделать точную копию, максимально близкую к оригиналу.

Только потом, когда вас получится хорошая «копия», можно тестировать идею дальше. Если результаты станут лучше — продолжите, если нет — прекратите. Мы работаем только так.

Как правило, если результаты в сравнении с оригиналом становятся хуже, значит, вы слишком многое попытались оптимизировать.

Лучше сделать один раз вовремя, чем два раза правильно.

Запомните это раз и навсегда. Сначала внедряем, затем получаем какие-то результаты. Причем при первом подходе подойдут

любые результаты. Главное — внедрить, а уже потом начинать оттачивать «до блеска». Тем более что в 99% случаев ваши «любые» результаты будут лучше, чем у всех вокруг.

Все окружающие пытаются понять, как это работает и почему это работает. А пока они будут пытаться понять, вы уже будете делать на этом деньги.

Думаем и делаем

В жизни есть инь и ян, единство и борьба противоположностей, волновая теория и т. п. Еще Мальц говорил, что путь из вашей точки к точке успеха никогда не будет прямой линией — он обязательно будет зигзагообразным. Это нужно знать и принимать.

Когда у вас в голове роятся какие-то мысли, а вы еще не все понимаете, неплохо об кого-нибудь свои мысли «оббить», выговорить их. И лучше выговориться не перед диктофоном, а перед человеком. Здесь важна энергетика. Когда вы проговариваете свои мысли, они кристаллизуются. Ваш первый шаг — перевести мысли в слова. Благодаря словам все становится понятнее, все складывается в систему.

А затем идет следующий шаг, на котором многие спотыкаются. Когда мысли уже сформировались, у вас есть два пути: можно делать и можно говорить. Если мысль уже кристаллизовалась, и вы ее высказываете — реализовываться она будет очень медленно и сложно, если вообще когда-нибудь реализуется. Поэтому нужно не говорить, а делать.

Вот после того, как сделаете, можете говорить смело, никаких проблем! Можете описывать и хвастаться. Как говорят в Техасе: «Если вы действительно это сделали, то это не хвастовство».

Очень многие «горят» на том, что, имея в голове мысль и уже поняв, что надо делать, вместо действий кому-то все это рассказывают: «Я буду делать вот это», «Я буду делать вот так». Но как только человек об этом скажет, никогда уже у него этого не будет.

Делайте, а потом говорите. Разговорами вы убиваете свои шансы на успех. Весь пар уходит в слова, а не в действия, энергетика снижается. К тому же существует опасность того, что идеи, которыми вы поделитесь, начнут внедрять другие люди.

Если поделиться очень хочется, то вас будет переполнять энергия. Эту энергию лучше потратить на выпуск инфопро-

дуктов, ведение бизнеса, зарабатывание денег и т. п. Ее можно направить куда угодно, ведь ее будет гораздо больше, чем вам нужно.

Все свои мысли можно записывать, чтобы легче было структурировать их. Но если вы пишете детальный план, а потом не выполняете его, это тоже убивает все.

Порядок высвобождает ум

Последний секрет, которым мы хотим поделиться: порядок высвобождает ум. До многих очень поздно доходит очень простая истина: когда что-то убираешь за собой, нужно класть это туда, где ты в следующий раз будешь это искать.

Всегда смотрите на шаг вперед. Перед отъездом сделайте так, чтобы вам приятно было возвращаться. Думайте не о том, что получается, когда вы уезжаете, а о том, что вас встретит, когда вы приедете. Когда думаешь на один шаг вперед, можно наслаждаться и процессом, и результатом, и получается здорово.

Именно порядок высвобождает пространство для хаоса — вот такая интересная мысль. Если не будет порядка, то и хаоса тоже не будет.

Вы сделали это сами

Как известно, все хорошее когда-нибудь заканчивается и переходит в следующее, еще лучшее.

Давайте посмотрим на то, что происходило с вами в течение всего курса, на ваши ощущения от того, насколько вы продвинулись вперед, насколько раскрыли свои возможности.

Уверены, что вы продвинулись очень значительно, у вас стали «выстреливать» все проекты, возможно, все стало получаться так легко, что теперь перед вами открыты все двери. Отлично! Используйте этот драйв.

После этого тренинга понимаешь, что **другие люди ползут как улитки**. И таких людей большинство. Но есть и те, кто движется с такой же скоростью, как вы, а кто-то — даже намного быстрее. Поэтому важно работать над своим окружением. И об этом мы тоже поговорим.

Хочется обратить ваше внимание на то, что все те результаты, которых вы достигли, все те навыки, которые освоили, все то новое, что появилось в вашей жизни, — это сделали вы.

Это не наша заслуга. Мы лишь объясняли вам, как можно структурировать и направить вашу энергию в нужное русло, вот и все. А все остальное вы сделали сами.

И это тот же самый «вы», который был и 10 дней назад, до тренинга. У вас не прибавилось часов в сутках, у вас вряд ли за это время сильно изменился IQ. Да и вообще мало что изменилось, но при этом вы стали достигать куда больших результатов, вы раскрыли свои возможности.

Надеемся, вы заметили, что, помимо непосредственно этого курса, мы параллельно давали вам много дополнительных знаний. Вполне возможно, что до начала тренинга вы считали нереальным сделать в такой короткий срок то, что у вас получилось. А сейчас оказалось, что это вполне реально. Можно делать и успевать намного больше.

Одна из главных задач, которые мы ставили в этом тренинге, хотя и не говорили об этом вам, — вытащить вас из болота тех иллюзий, в которых вы жили.

Вы можете намного больше

Вспомните фильм «Матрица», самую первую часть, в которой Нео предлагают две таблетки на выбор — красную и синюю. С красной ты останешься в старом мире и будешь жить в Матрице, как живут все, а с синей тебя выплюнет из Матрицы, и ты согласишься на нее со стороны.

В этом тренинге мы постарались дать вам синюю таблетку.

Мы хотели, чтобы вы вырвались из этого болота и увидели, что на самом деле вы способны на большее.

И если вы можете успевать больше, допустим, в чтении книг, то, скорее всего, вы можете успевать больше и в любом другом направлении.

Вы можете достичь своего идеального дня не за 10 лет, а за год. Вы можете зарабатывать столько, сколько хотите, не через 10 лет, а через пару месяцев или прямо сейчас.

Подумайте, какая цифра дохода сейчас кажется вам непомерно высокой. Это цифра, которой вы, по вашему мнению, сможете достичь лет через 10, но сейчас она выглядит нереальной. Это может быть 10 000 долларов в месяц или миллион рублей в месяц. Уверены, что среди вас есть люди, которые уже столько зарабатывают. И не обязательно это люди из крупных мегаполисов — такие есть и в не самых продвинутых городах.

Если рядом с вами есть такие люди, посмотрите на них — они точно так же, как и вы, разгонялись, так же двигались вперед. У них многое не получалось, но уже сейчас они зарабатывают такие деньги.

Значит, это вполне возможно, и почему бы вам не начать делать то же и как можно скорей? Не ждать 10 лет, а начать зарабатывать прямо сейчас.

Повторим еще раз, чтобы вы запомнили наверняка... Зачем мы учили вас скорочтению? Чтобы вы поняли, что те **рамки, которыми вы себя ограничивали** — нормально читать одну книгу в месяц или одну книгу в неделю, — **эти рамки очень легко раздвигаются**.

Вы за 10 дней раздвинули эти рамки и научились читать десятки книг в неделю. И то же самое касается любой сферы вашей жизни, в том числе и доходов. Вы запросто можете выйти на уровень 10 000–20 000 долларов ежемесячного дохода, в этом нет ничего сложного.

Если вы проходили тренинг «Быстрые деньги» (в бизнесе — <http://ultrasales.ru/fmbusiness.html>, в консалтинге — <http://ultrasales.ru/fmconsulting.html>, в инфобизнесе — <http://ultrasales.ru/fminfobusiness.html>) — то, возможно, вы уже вышли на такой уровень или вплотную приблизились к нему.

Что дальше? Откат

Что произойдет после тренинга? Мы с вами разогнались, и сейчас вы все находитесь на подъеме. Как вы думаете, что случится после этого? Все пойдет вниз.

Это закон любого обучения и развития навыков — после резкого подъема случается спад.

Сейчас вы не сможете удержаться на этой верхушке, как бы вам ни хотелось, каким бы монстром вы себя ни считали. Вы не смо-

жете быть столь же продуктивным и эффективным, как сейчас. Но это не значит, что вы не сумеете больше взять эту планку. Сумеете!

Как действовать правильно? Сейчас, когда у вас случится спад, вы снизитесь, но не опуститесь до прежнего уровня. Вы все равно будете намного выше, чем до тренинга. И в следующий раз, когда вы будете «прокачивать» себя, вновь произойдет то же самое, что и сейчас, — **вы взлетите высоко, а потом опять опуститесь. Но опуститесь уже на следующий уровень.** Таким образом, ваш уровень постепенно будет повышаться.

Постоянная «прокачка»

Почему вам будет тяжело удержать себя на нынешнем уровне? Потому что сейчас мы искусственно, за волосы, вытащили вас наверх, приподняли над горами, над деревьями, чтобы вы увидели за ними лес, окрестности, разглядели перспективу...

Ваша задача — постоянно «прокачивать» себя. Возьмите и пройдите этот тренинг еще раз через три-четыре недели. И вы получите совсем другие результаты. Вы будете иначе на него смотреть.

Конечно, заниматься по книге самостоятельно сложно по двум причинам. Во-первых, вам было бы гораздо проще, если бы вы работали в группе. **Занимаясь в группе, ты видишь, что и все остальные делают это.** А если все делают, значит, и я смогу. Начинаешь делать, и, оказывается, действительно можешь.

Второй фактор — это **наличие тренера**. С помощью разных ухищрений тренеры заставляют и стимулируют вас идти вперед и дают правильные задания.

Найдите возможность и организуйте группу или хотя бы мини-группу. Пусть это будет несколько ваших товарищей, с которыми вы сможете обсуждать, как вы продвигаетесь в своем развитии. И второе — найдите тренера.

Иначе все это будет не так эффективно.

Итак, сейчас у вас произойдет небольшой спад. Не расстраивайтесь, это нормально. Не надо надеяться, что вы пересилите себя и сможете все делать с той же скоростью. Вам надо немножко восстановиться.

Но очень важно не останавливаться в своем развитии. Те, кто занимался спортом, знакомы с принципами суперкомпенсации. Они знают, как нужно правильно нагружать себя.

Для того чтобы расти дальше, вам надо нагружать себя еще сильнее.

В спорте мы просто, как прописано в программе, увеличиваем вес, который берем. Иначе рост прекратится. Точно так же надо действовать и в других сферах: в бизнесе, в личной жизни, в хобби и т.д.

Если вы собираетесь пройти тренинг «Быстрые результаты чужими руками», хотим сообщить необычную новость. За то время, пока будет длиться этот тренинг, вам придется создать новый бизнес.

Для тех, у кого пока нет никакого бизнеса, он и так будет новым, а тем, у кого есть, предстоит взяться за принципиально новое направление в текущем бизнесе. Для того чтобы «прокачать» вас дальше, нужно сильно вас нагрузить, и ваших текущих проектов для этого недостаточно.

Для кого-то торговать пирожками — это очень высокий уровень. А для кого-то открыть бензоколонку — мелочь. Если нет стартового капитала, можно взять любые быстрые деньги в консалтинге или в инфобизнесе в Интернете — там не нужен стартовый капитал. Там вы можете заработать очень быстро.

Пока же ваша основная задача — минимизировать спад, чтобы вас не утянуло обратно в болото. Как вы думаете, что сильнее всего будет влиять на то, пойдете ли вы вверх или опуститесь вниз? Ваше окружение, люди, которые находятся рядом с вами.

Работайте над своим окружением

Для многих становится неприятной неожиданностью то, что над окружением надо работать и от некоторых людей попросту избавляться. Но избавляться — не значит устранять. Нет, конечно.

Нужно минимизировать общение с негативными людьми, с теми, кто будет тянуть вас назад. Скорее всего, вы сами понимаете, кто тянет вас назад, а кто, наоборот, вперед. С кем-то можно даже полностью прекратить общение. Но такая возможность есть не всегда, особенно когда речь идет о родственниках.

Второй важный фактор — это общение с единомышленниками. Вам нужно иметь в своем окружении три категории людей.

Первая категория — это единомышленники, которые находятся примерно на одном уровне с вами и движутся туда же, куда и вы.

Вторая категория — это люди, которые опережают вас в развитии в том направлении, куда идете и вы. Мы сейчас говорим не о тренерах, не о гуру, а о тех, кто находится рядом с вами, но уже вырвался на несколько шагов вперед.

Таких людей вам нужно находить и всеми способами стараться наладить с ними общение. Они могут подсказать вам самые ближайшие шаги и помогут постоянно двигаться вперед. Где найти таких людей? Самый простой вариант — это тренинги, семинары, конференции.

Мы сами часто платим, и зачастую очень большие суммы, просто за возможность пообщаться с теми людьми, с которыми надо пообщаться.

Мы делаем это для того, чтобы повышать уровень своего окружения, потому что именно окружение тянет вверх.

Подумайте и назовите десять человек, с которыми вы больше всего коммуницируете. Не будем брать детей, только взрослых людей, с которыми вы чаще всего общаетесь в повседневной жизни.

Затем вам нужно оценить каждого из этих десяти человек. Тянут они вас вверх или вниз? Или их позиция нейтральна? Оцените их, руководствуясь своими внутренними ощущениями.

Ваша задача — как можно скорее сделать так, чтобы людей, которые тянут вас вверх, стало больше, чем тех, кто тянет вниз, и нейтральных.

Нейтральные — это тоже «вниз», потому что если вы стоите на месте, то на самом деле откатываетесь назад. Вам необходимо, чтобы людей, которые тянут вас вверх, было больше, чем всех остальных. Если их подавляющее большинство — это очень здорово.

Не нужно ждать, что эти люди сами появятся. Такого не произойдет. И негативные люди тоже не исчезнут сами. **Вам надо сознательно работать над своим окружением** и находить нужных людей всеми способами.

Одновременно нужно ограничить общение с теми, кто тянет вас назад. Если вы не работаете над этим, это равносильно тому, что вы лезете в гору с гирями на ногах.

В вашем городе наверняка есть много успешных бизнесменов. С этими людьми тоже можно найти возможность общаться. Как? Один из примеров мы прорабатывали в тренинге «Быстрые деньги в консалтинге» — вы идете и берете у них интервью. В этом нет ничего сложного.

Третья группа людей, которая вам нужна, — это ваши наставники. Наставники по актуальным для вас темам. Взгляните на свое колесо баланса — в идеале по каждой сфере у вас должен быть отдельный наставник.

В спорте, в хобби, в работе, в бизнесе и даже в личной жизни — найдите людей, которые этому обучают. И самое важное — учитесь у успешных практиков. Ведь идти учиться построению отношений к тренеру, который много раз испытывал на этом поприще неудачу, — не самый лучший вариант.

Учитесь сами и учите других

По той теме, которую вы изучаете, вы уже перечитали столько книг, что понимаете больше, чем большинство других людей. Вы полны знаний, и если вам еще и удалось систематизировать их, то, значит, вы полны уникальных знаний.

Некоторые из вас могут захотеть заработать на этом. **Почему бы вам не преобразовать эти знания, например, в книгу?** Задайтесь вопросом: прочитав столько литературы, сможете ли вы написать книгу, выдать информацию не хуже, чем это сделали другие авторы?

Мы сейчас говорим не о литературных достоинствах и не о художественном оформлении книги — об этом позаботятся специалисты. Мы говорим об информационной насыщенности.

Если сможете, то почему бы не сделать этого? И почему бы не попробовать разработать какой-нибудь тренинг?

Заработать на тренинге 300 000 рублей — это задача для новичков. Задача для продвинутых — заработать на тренинге миллион. Задача для монстров — получить три-пять миллионов. А если заработаете больше 10 миллионов — приходите к нам, расскажете, как вы сделали это одним махом.

Есть еще одна вещь, которая здорово продвинет вас в личной эффективности и в быстрых результатах, — вам нужно учить других.

Чтобы лучше разобраться в любой теме, нужно научить этому кого-то другого. Найдите среди вашего окружения хотя бы одного человека, который, увидев ваши результаты, скажет: «Я тоже так хочу». Таких будет мало, хорошо, если вы найдете и прогоните по этому тренингу одного, максимум двух человек.

Возьмите и заставьте их пройти по этому тренингу. Ответьте на их вопросы, помогайте им, мотивируйте их. Можно обучать сотрудников, помощников, но только тех, кто сам об этом попросит. Если вы кого-то будете заставлять — от этого не будет никакого толка. Учить лучше платно, потому что, не потратив денег, никто ничего делать не будет.

Проведите по этому курсу хотя бы одного-двух человек, и вы удивитесь, как сильно вы вырастаете сами. Это даст вам гораздо больше, чем дал сам тренинг.

И наконец, еще пару слов о вашем разгоне. Сейчас, пока вы еще находитесь на волне суперэффективности, пока вы еще чувствуете себя суперменом и пока вас еще не откатило назад, используйте эту инерцию для того, чтобы переделать как можно больше дел, которые у вас есть.

Делегируй это!

Что еще вам надо сделать после этого тренинга? В ходе наших занятий мы с вами постепенно отбрасывали все лишнее. Подумайте и составьте **список — чего вы точно делать не будете**. Например, «я не буду смотреть телевизор», «не буду играть в компьютерные игры».

Свобода начинается тогда, когда вы начинаете открещиваться от множества разных дел.

Особенно от тех, которые навязывают вам другие люди, в том числе и близкие: съездить на дачку прополоть огород, перевезти урюжай, сделать ремонт, настроить компьютер и т. д.

Ваша задача — научиться говорить «нет». Всегда, когда вам пытаются навязать что-то со стороны.

Вы — как самолет, который летит своим курсом, а кто-то пытается его с этого курса сбить. Но он все равно выправится и будет лететь, куда ему нужно.

У вас есть направление, в котором вы движетесь, и если кто-то пытается вас с него столкнуть — вы должны жестко противодействовать этому.

Многие из вас мечтают о том, чтобы строить бизнес чужими руками. Но чтобы получать быстрые результаты чужими руками, прежде всего надо научиться требовать эти результаты от себя.

Только после того, как ты личным примером показываешь, что многого требуешь от себя и способен достигать больших результатов в одиночку, только тогда за тобой начинают идти другие люди.

Как только мы размещаем объявление о вакансиях в «Финанс Консалтинг» и «Инфобизнес2.ру», нам тут же приходит по 50–80–100 резюме от людей, многие из которых пишут: «Я готов бесплатно вкалывать, только бы поработать вместе с вами».

Если вы будете поддерживать себя в такой форме, т. е. постоянно требовать от себя больших и быстрых результатов и достигать их, то мир вокруг начнет замечать это.

Люди будут видеть, что вокруг вас буквально скапливаются результаты. А они, как правило, несут за собой и деньги. Люди будут видеть, что вы движетесь в выбранном направлении, что там, где вы, присутствуют определенность и стабильность.

Это создает у людей ощущение надежности, и они хотят идти вместе с вами и за вами. Вот в этом как раз и кроется один из секретов того, как построить большой бизнес. Любой такой бизнес берет старт благодаря харизматичным людям.

Итак, что вам после этого тренинга нужно запомнить?

Один из ключевых факторов успеха — это окружение. Прорабатывайте свое окружение, это очень важно. Прорабатывайте людей, которые находятся на вашем уровне и выше вас, наставников и тренеров, у которых вы будете учиться. Будьте готовы к тому, что за эти уровни нередко приходится платить. К примеру, когда речь идет о каком-то закрытом клубе у вас в городе либо о поездке куда-то с хорошей компанией.

Продолжайте «прокачиваться», не жалея себя, требуйте от себя все большего и большего.

Когда вы научитесь требовать многого от себя, начинайте добиваться результатов чужими руками. Сначала сбрасывайте на других людей всю мелочь: домашние дела, мелкие дела по ра-

боте, по бизнесу. Дальше — больше: делегирование задач, делегирование проектов, делегирование бизнеса. И так далее. Необходимо как можно больше строить чужими руками.

Наши секреты

Мы, наверное, единственные тренеры на постсоветском пространстве, которые не боятся, что кто-то будет делиться нашими секретами. Представьте себе, что кто-то прочитает ваши отзывы и выпишет оттуда все самое ценное, ведь там действительно есть много полезной информации. В этом тренинге мы собрали огромное количество эффективных рекомендаций. Мы собрали все самое лучшее, ведь с каждым годом мы становимся результативнее.

Думаете, это кому-нибудь поможет? Да никому! Вызовет эмоциональный эффект, заинтересует, но делать никто ничего не будет. А раз не будут делать, то и результата тоже не будет, даже 10-процентного.

Мы просматривали в Интернете блоги наших учеников и наблюдали за реакцией посетителей этих блогов. Людей поражает количество книг, которые прочитали наши ученики. Видел у кого-то запись, что его задача — до конца года прочитать весь книжный магазин. Для большинства населения земного шара «до конца года прочитать весь книжный магазин» — это несбыточная мечта. А вы можете на спор быстро прочитать 10 книг, а затем пусть кто-то задаст вопросы по любой из них, и вы на эти вопросы ответите. Шутки ради можете даже заработать на этом немного денег!

Ted.com

Даже если вы прочитали 300 книг — это лишь самое начало. Это еще не все. Есть еще один ресурс, которым мы хотим поделиться с вами. Называется он TED — ted.com.

Это конференция. TED расшифровывается как technology, entertainment, design (технология, развлечение, дизайн). В этой конференции участвуют лучшие умы планеты. Там есть блоки по образованию, креативу, науке, технологиям.

Каждое выступление занимает в среднем 15 минут. На сегодняшний день есть уже 400–500 видео, и примерно 300 из них — с субтитрами.

Если поставить себе задачу прочитать весь книжный магазин, этого будет недостаточно. Ваша задача — разностороннее развитие не только вглубь, но и вширь. Тогда ваша жизнь будет становиться все интереснее и интереснее.

Ваша задача — до конца года пересмотреть 100 видео- или прослушать 100 аудиороликов, а еще лучше — посмотреть их все.

Если вы знаете английский на среднем уровне, слушайте по-английски с русскими субтитрами. В этом плюс [ted.com](https://www.ted.com) — вы параллельно повысите знание языка. После сотового видео вы начнете хорошо понимать английский, даже если до этого основным иностранным языком для вас был немецкий.

Особенно это важно, если вы тренер или занимаетесь инфобизнесом. Скрепя сердце мы делимся с вами еще одним своим конкурентным преимуществом. Когда вы прослушаете 100 выступлений самых интересных и лучших людей на планете, вы не только начнете лучше понимать английский, вы также переймете у них манеру подачи материала и увидите, как зависит от формы подачи реакция аудитории. И третье — вы получите примеры для ваших выступлений и тренингов.

Делитесь результатами. О планах молчите

Мы уже поднимали эту тему, но хочется сказать об этом еще раз: **никому не нужно рассказывать о планах взяться за крупный проект**, никому и никогда. Рассказывайте только о том, что вы уже сделали.

Как только вы начинаете рассказывать о своих планах, они перестают осуществляться.

С точки зрения осознанных людей, мы живем в интеллектуальной пустыне, т. е. вокруг нас нет людей, на которых хотелось бы равняться, похожими на которых хотелось бы стать. Это общая проблема. В мире много людей, которые ходят друг к другу в гости выпить, вместо того, чтобы работать над собой и своими результатами.

И большинство этих людей делятся друг с другом именно планами. Открываешь «ВКонтакте» или ЖЖ, особенно с 1 по 12 января, а там уже многие вовсю строят планы. Сами наверное видели в своей френдленте: «Я начинаю новую жизнь», «Я купил билет в фитнес-клуб, буду спортом заниматься и бегать каждый день» и т. д. и т. п.

Проходит пара недель, спрашиваешь: «Как твои успехи? Как твои пробежки, фитнес-клуб, новый бизнес?» — «Не так все просто, вот только собираюсь...»

А кто-то копирует в своей френдленте чужие шутки или статусы: «Люблю дождь, в нем так хорошо прятать слезы», «Сходил в булочную» и т. п.

Когда на фоне всех этих нереализованных планов и прочей «жвачки» вы вдруг начинаете постить свои результаты, людям кажется, что в этом есть какая-то магия. Вы становитесь **редким маяком, на который летит стая мотыльков**. Тех из вас, кто хотел стать харизматичнее, заметнее, значимее, мы поздравляем — вы этого добились. Кто не хотел, все равно это получил.

Вы вроде бы такой же, как они, из той же социальной среды, не внук Путина, но регулярно достигаете каких-то результатов.

Они же уверены, что так не бывает. Все остальные по одному делу в день не успевают сделать, а вы регулярно осуществляете свои планы.

«Где волшебная таблетка? Поделись!»

Заключение

Итак, мы заканчиваем тренинг «Быстрые результаты». Вы — молодец! Мы абсолютно уверены в том, что у вас получилось вырваться из болота, приподняться над обыденностью и заставить себя делать намного больше.

Понятно, что это далеко не ваш предел, вы можете во много раз больше.

Но надо понимать, что нельзя постоянно вдыхать, вы должны и выдыхать. И поэтому у вас обязательно будет спад, это нормально.

Тем не менее продолжайте нагружать себя, и вы будете успевать все больше и больше, получать все более впечатляющие результаты. В этом нет ничего сложного. Это в общем-то вполне понятные технологии — как работать над собой.

Уже после прохождения этого курса ваши результаты за день наверняка стали больше, чем результаты всего вашего окружения вместе взятого за несколько месяцев.

Наверняка за последние 10 дней вы сделали больше, чем за последние 10 месяцев. Обязательно расскажите об этом в соцсетях. У вас внутри праздник, пусть он будет также и вокруг вас!

Большое вам спасибо за ваши успехи и ваши результаты и до новых встреч на наших следующих тренингах.

Андрей Парабеллум (www.infobusiness2.ru)

Николай Мрочковский (www.4winners.ru)

Об авторах

Андрей Парабеллум — бизнес-тренер, бизнес-консультант, практик инфобизнеса. Занимается продвинутыми методиками организации, маркетинга и массовой продажи услуг, товаров и информационных продуктов. Владелец бизнеса по производству и продаже биометрических систем учета рабочего времени (Канада) и консалтингового проекта Infobusiness2.ru (Москва). Автор ряда популярных книг бизнес-тематики.

Николай Мрочковский — владелец и генеральный директор консалтинговой компании «Финанс Консалтинг». Автор нескольких десятков семинаров, тренингов и обучающих программ по темам «Развитие бизнеса», «Увеличение продаж», «Бизнес на автопилоте», «Личная эффективность бизнесмена» и многим другим. Проходил обучение у ведущих российских и мировых специалистов по маркетингу и продажам. Сторонник исключительно практической модели обучения. Автор свыше сотни статей, публикаций и ряда книг на тему бизнеса и финансов.

Дополнительный секретный подарок!

Если вы, прочитав эту книгу, извлекли для себя полезные идеи или техники и готовы написать об этом несколько строк, у нас приготовлен для вас специальный подарок.

Мы не будем заранее говорить, что это. Сохраним интригу. Однако можете поверить нам — подарок действительно очень приятный и ценный.

Чтобы получить его:

1. Оставьте свой отзыв об этой книге на посвященной ей странице сайта **ozon.ru** (можете найти ее по названию или по фамилиям авторов).
2. Пришлите нам скриншот экрана с вашим отзывом на **vip@finance1.ru** с темой письма «Отзыв о книге Быстрые результаты».

В ответном письме вы получите подарок.

Обещаем, он вам понравится!

Парабеллум Андрей
Мрочковский Николай

Быстрые результаты

10-дневная программа
повышения личной эффективности

Руководитель проекта *И. Гусинская*
Корректор *Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Арт-директор *С. Тимонов*
Иллюстратор *Д. Громов*

Подписано в печать 22.05.2012. Формат 60×90 1/16.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 11,0 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблицер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. (495) 980-53-54
www.alpinabook.ru
e-mail: info@alpinabook.ru



Андрей Парабеллум — бизнес-тренер, бизнес-консультант, практик инфобизнеса. Занимается продвинутыми методиками организации, маркетинга и массовой продажи услуг, товаров и информационных продуктов. Владелец бизнеса по производству и продаже биометрических систем учета рабочего времени (Канада) и консалтингового проекта Infobusiness2.ru (Москва). Автор ряда популярных книг бизнес-тематики.



Николай Мрочковский — владелец и генеральный директор консалтинговой компании «Финанс Консалтинг». Автор нескольких десятков семинаров, тренингов и обучающих программ, свыше сотни статей, публикаций и ряда книг на тему бизнеса и финансов.

Вам кажется, что в сутках слишком мало часов? Ваш список неотложных дел растет как снежный ком? Вы чувствуете себя загнанной лошастью — бежите из последних сил и все равно не успеваете выполнить и малую долю своих планов?

Проблема в том, что вы копаете лопатой, когда нужен бульдозер. Вам нужно не просто делать дела быстрее, вам нужно делать их правильно! Если посмотреть на по-настоящему успешных людей, то кажется, что у них в сутках минимум часов 60, так много они успевают. На самом деле здесь нет ничего сверхъестественного: просто определенные правила, законы и навыки управления собой и своим временем. Если следовать им, дела начинают делаться легко и быстро, «сами собой».

Если вы готовы выделить 10 дней (без отрыва от работы и семьи) на развитие своей эффективности и четко выполнять все задания из этой книги — у вас станет как минимум в 3 раза больше свободного времени и выполненных задач.

ISBN 978-5-9614-1935-1



9 785961 419351

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»
заказ книг (495) 980-80-77
и на сайте www.alpinabook.ru



Мне нравится
www.facebook.com/alpinabook



приложение
Бизнес-книги
в App Store

Бизнес-книги для iPhone и iPad