

**Андрей Парабеллум**

# Самодисциплина



[www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru)

# Самодисциплина

---

Искусство делать то, что надо,  
тогда, когда надо

2012 © Андрей Парабеллум



**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Готовим плацдарм .....</b>	<b>11</b>
<b>Глава 2. Распорядок дня .....</b>	<b>15</b>
<b>Глава 3. Расчищаем личное пространство .....</b>	<b>22</b>
<b>Глава 4. Война с мультимедиа и самопоощрение .....</b>	<b>27</b>
<b>Глава 5. Управление временем .....</b>	<b>34</b>
<b>Глава 6. Замещение .....</b>	<b>40</b>
<b>Глава 7. Шарм и харизма .....</b>	<b>46</b>
<b>Глава 8. Под контролем .....</b>	<b>60</b>
<b>Глава 9. Личная Конституция .....</b>	<b>70</b>
<b>Глава 10. Диета .....</b>	<b>77</b>
<b>Глава 11. Иностраный язык .....</b>	<b>79</b>
<b>Глава 12. «Колесо жизни» .....</b>	<b>86</b>
<b>Глава 13. Аскетизм .....</b>	<b>95</b>
<b>Глава 14. Соционика: 4 типа людей .....</b>	<b>98</b>
<b>Глава 15. Ценности и миссия .....</b>	<b>108</b>

Глава 16. Контроль над мыслями .....	116
Глава 17. Книга в день .....	119
Глава 18. Абонент недоступен .....	123
Глава 19. Молчание – золото .....	124
Глава 20. Цели «в квадрате» .....	128
Глава 21. Связь миссии с ценностями, целями и планами .....	134
Глава 22. План развития навыков .....	141
Глава 23. Какие препятствия вас ждут? .....	148
Глава 24. Ужесточаем ограничения .....	157
Глава 23. Трудный приказ .....	160
Глава 26. Без промедления .....	164
Глава 27. Фокусировка внимания .....	168
Глава 28. До победного конца .....	173
Глава 29. Сила воли .....	180
Глава 30. Передаем опыт .....	182
Приложение .....	185

## ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь. Вы держите в руках (или, возможно, читаете на дисплее) книгу, посвященную самодисциплине. И для начала, конечно, необходимо выяснить, что же это такое и для чего вообще вам нужна самодисциплина.

Во-первых, хочу вас поздравить: раз вы читаете эту книгу, вы уже вошли в тот незначительный процент людей, которые хотят изменить свою жизнь к лучшему и готовы прилагать для этого усилия.

Каждый называет этот процесс по-разному, и кто-то заменяет слово «изменения», например, на «прогресс». Это почти синонимы, а между тем, все мы боимся изменений и при этом очень хотим прогресса. На самом деле, одно без другого не бывает. Просто важно осознавать разницу и понимать, что не все перемены бывают к лучшему.

Одна из целей, которую я преследовал, работая над этой книгой, – показать вам верные точки для приложения усилий и дать вам в руки инструменты, с помощью которых можно воплотить все свои желания.

Уверен, что многие читатели ощутят дискомфорт, когда столкнутся с необходимостью выполнения тех или иных заданий и алгоритмов. Это нормально. И это не значит, что задачи невыполнимы.

В качестве элементарного примера приведу одно упражнение. Скрестите руки на груди и посмотрите, какая из них лежит сверху. По вашей позе можно определить, какое полушарие мозга доминирует. Принимая такую позу в повседневности, вы кладете определенную руку сверху бессознательно. Вы привыкли так делать, и вам кажется, что это удобнее. Но попробуйте поменять руки местами: если сверху была правая, теперь положите таким образом левую.

И ответьте себе на два вопроса:

Сделали ли вы это с такой же легкостью, с которой скрещивали руки в самом начале?

Было ли это возможно сделать?

Ответ, вероятно, будет таким: «Да, это было как-то необычно, некомфортно, но все же возможно». И я хочу, чтобы вы поняли: эта книга направлена на то, чтобы многое у вас в сознании поменялось местами, как ваши руки. Изменения, прогресс – это то, что даст вам возможность увеличить свой доход и вырасти в личном плане.

Всем нам нужно меняться. И меняться именно в том направлении, в каком вы хотите. Двигаться не туда, куда вас яростно пытается запихать ваше окружение, коллеги, родственники и массовое сознание, а именно туда, куда хотите *вы*.

Поэтому задача этой книги – помочь вам нарастить «мускулы» и стать чемпионом в таком малоизвестном виде спорта, как самодисциплина. Чтобы всегда делать то, что решили вы, а не другие, и добиваться вами запланированных результатов.

Кстати, многие почему-то путают понятия «план» и «стратегия».

Объясню: если посмотреть со стороны на наиболее частые причины наших неудач, можно увидеть лень, неумение, нехотение и так далее. На самом деле, есть еще и техническая проблема. Помимо того, что вам постоянно приходится бороться с собой, вы еще и смотрите в одну сторону, а идете в другую. Это все равно что принять решение идти на юг, сконцентрироваться на этом направлении, смотреть постоянно только в этом направлении – и потопать на север.

Что при этом происходит? Очень многие начинают думать: «Так, у меня не получается продвинуться на юг. Наверное, нужно идти еще быстрее, не останавливаясь, заставляя себя делать шаг за шагом». И продолжают

двигаться на север. Помогает ли им это в достижении цели на юге? Не помогает.

Еще один шаг, который многие пытаются предпринять, основан на выводе: «Мне нужны инструменты: тайм-менеджмент и упражнения по спортивной ходьбе». Люди находят какого-нибудь гуру, который учит их быть позитивными, советует «правильные» книги, проводит «правильные» семинары и тренинги. И они уже бегут на север во всю прыть. Но нужно-то совсем в другую сторону!

В этом состоит одна из главных проблем, которую в этой книге я помогу вам решить.

Четко определить, где ваш юг и соотнести ваши цели с вашими ежедневными действиями.

Еще хочу подчеркнуть, что один из принципов результативности того или иного курса, – это, как ни странно, отсутствие глобального, долгосрочного плана. Достаточно планировать на день вперед и четко выполнять все задуманное. Именно на таком подходе основано планирование, которого мы будем придерживаться.

Наверняка у вас достаточно знакомых, которые уже проходили множество тренингов по тайм-менеджменту, но в их жизни ничего толком и не изменилось.

Это происходит потому, что их, в первую очередь, учат планировать далеко вперед. Но давайте обратимся к естественным наукам, в которых когда зародился сам термин «планирование».

Если помните, изначально его использовали по отношению к процессам, которые можно контролировать и измерять на каждом этапе.



Например, вы печете пирог или жарите шашлык, и у вас есть план в виде рецепта. Вы полностью контролируете все ингредиенты, температуру и интенсивность огня, длительность приготовления.

Но проблема в том, что в повседневной жизни и в бизнесе есть множество ситуаций, когда вы не обладаете тотальным контролем.

В работе вас есть свой план, у клиентов – свой, у конкурентов – свой. А у сотрудников, которые на вас работают, свой: побыстрее закончить и уйти домой пить пиво. И когда все эти планы сталкиваются друг с другом, получается не совсем то, на что каждый рассчитывал в отдельности. И вы не идете вперед с желаемой скоростью, потому что ваши планы не работают полностью и не могут работать в принципе.

Или взять шахматы: вы можете сесть за стол и перед игрой составить подробный план своей победы. Но если перед вами оппонент хотя бы аналогичного уровня, вряд ли ваши расчеты оправдаются.

**Вам нужна стратегия.** Вам нужно быть гибкими, правильно и вовремя реагировать на непредвиденные изменения и последовательно использовать их. В таком случае, не тратя нервы и внимание на какую-то конечную цель, вы ставите задачу каждого дня и решаете ее. Тогда все проблемы, возникающие в процессе, получается либо обойти стороной, либо разрушить, протаранив их насквозь.

Цель при этом не меняется. Меняются подходы. Это и есть стратегия, и именно с ее помощью вы и получите все самые серьезные результаты в своей жизни.

Было время, когда я работал на других. И все мое время было запланировано за меня. Было понятно, что каждый месяц ты делаешь то-то и получаешь конвертик с деньгами. И какой-то личной стратегией там и не пахло. Но если вы хотите вырваться из замкнутого круга и начать строить жизнь по собственным чертежам, без построения именно *вашей* стратегии вам уже не обойтись.

Многие из вас наверняка читали различные книги по мотивации, начиная с Дейла Карнеги и заканчивая Наполеоном Хиллом. Или, по крайней мере, что-то слышали из них.

В них встречается такое упражнение: оглядитесь и попробуйте за минуту посчитать, сколько предметов коричневого цвета вы видите вокруг себя, будь то корешки книг, сумки, носки, туфли и так далее. Когда же минута истечет, мгновенно ответьте себе: а сколько вокруг *белых* предметов? Не считая.

И только после этого уже не спеша проверьте, насколько близкую к реальности цифру вы назвали.

На самом деле, окажется, что белого вокруг вас гораздо больше.

Почему так происходит? Этому есть очень простое объяснение: когда вы концентрируетесь на коричневом, вы не замечаете другой цвет. Некоторые используют это, утверждая: «Надо концентрироваться только на позитиве!» Но речь-то идет о другом. Ведь за оба раза вокруг вас ничего не поменялось. Зато поменялось нечто *внутри* вас, а именно – ваша фокусировка, ваше видение.

Моя задача – дать вам другую перспективу, другой угол зрения. Чтобы вы поняли: вокруг есть множество вещей, которые вы до сих пор просто не видели, потому что зацикливались на другом.

Как только вы обнаружите все это, вы изменитесь. Таким образом, настроив фильтры восприятия, вы сможете быстрее достигать поставленных целей.

Хочу особо подчеркнуть, что мы не говорим о мотивации. Упаси боже! С мотивацией есть одна очень большая проблема: это явление временное. Сегодня она есть, а завтра нет.

И одной мотивацией проблемы не решаются. Это своеобразный пластырь, которым можно ненадолго заклеить рану. Но рана при этом останется.

Самодисциплина же – это инструмент, правильное использование которого превращает вас в машину выполнения своих желаний. Это умение ставить цель прямо перед собой. Это умение делать то, что надо лично вам. И добиваться нужного вам результата.

Итак, начнем.

## ГЛАВА 1. ГОТОВИМ ПЛАЦДАРМ

Чтобы побеждать в битвах (в том числе с самим собой), необходим плацдарм. Проблема в том, что в большинстве случаев наша психология работает против нас. Она дает нам изначально крайне малые шансы на победу и большие на поражение.

Подумайте вот о чем: обычно, чтобы у вас появилось хорошее настроение, необходимо совпадение очень многих факторов. Это и Луна в созвездии Стрельца, и много денег, и лавина комплиментов от других, и много чего еще.

У каждого из нас есть определенный список триггеров, при «нажатии» на которые у нас поднимается настроение.

Поэтому у большинства людей психика настроена так, что хорошее настроение достигается только целой совокупностью факторов, а для возникновения плохого достаточно одного.

Общество встроило такую модель восприятия и в вашу голову.

Это значит, что правила игры, которые вы приняли, заведомо проигрышные. И первый шаг в построении плацдарма, чтобы добиться перелома в противостоянии с таким стереотипом, – это психологическая перестройка себя.

За это мы возьмемся не сейчас, пока мы выстраиваем только затравку на будущее: хорошее настроение, жажда жизни, энергия должны «взлетать» по любому триггеру. Солнце светит на улице – отлично, хорошее настроение. Солнце не светит, идет дождь – еще лучше, хорошее настроение. И напротив, чтобы вывести вас из себя, с этого момента миру придется серьезно поднапрячься и совместить сразу много факторов.

Точно так же, как в жизни, и в самодисциплине необходимо принимать выигрышные правила. Что для этого нужно? Возьмите любую картонную коробку, подойдите к шкафу и/или холодильнику и выгребите все, что для вас вредно. Вы сами знаете, о чем я: пиво, крепкие напитки, сигареты, сигары (сигары для меня – это самое сложное). Лишите себя привычных «радостей», чтобы направить неудовлетворенность вашим состоянием в другое русло.

Моя задача – научить вас делать то, что вы хотите, не тогда, когда вам это в кайф (потому что это и без меня вам легко удастся), а и когда это доставляет дискомфорт.

Таким образом вы прокачаете свою силу воли.

Так вот, соберите все вредные продукты и отдайте тому, кто будет этому очень рад. Если некому, позвоните в соседнюю дверь и отдайте. Меня как-то спросили в этом контексте: «А чуть-чуть шоколада есть – это вредно или нет?» Поймите, что есть что-то вредное без сомнений – те же сигареты. Все остальное вы должны интерпретировать сами. Человек, спросивший про шоколад, внутренне уже ответил себе на свой же вопрос. И этот ответ необходимо брать за аксиому.

Итак, вы должны избавиться от вредных привычек на период этого тренинга. На 3-4 недели.

Если вы уже приготовились паниковать и рвать на себе волосы, думая: «Как же так, я курил по 14 пачек в день, а теперь вдруг не стану?! Что же будет?!» – ребята, выдержать три недели – это не проблема. Люди столько без еды могут обойтись, а не то что без сигарет. Согласен, это будет очень сложно. Что ж, если продолжать жить как все вам легче и вас это устраивает – можете закрыть эту книгу и дальше плыть по течению.

Мы будем искать другие способы для выплескивания эмоций.

С этого момента направляйте возникшее напряжение в эмоции и действия. Кому-то удобнее в негатив – ну что ж, можете пойти на конфликт с кем-то (только по делу). Кому-то захочется использовать атом в мирных целях: можно сделать лишнюю работу, нарисовать какую-нибудь картину, сочинить песню или стихи, просто покричать, наконец. Да что угодно! Будьте свободны.

### **Задание**

Возьмите коробку, соберите дома все неприятные, бесполезные и вредные вещи и подарите кому-нибудь. Покажите остальным, что сможете прожить без этого три недели. В крайнем случае, можете отнести все это в офис. Главное, чтобы дом был чист.

## ГЛАВА 2. РАСПОРЯДОК ДНЯ

Итак, следующий шаг для вас заключается в следующем: вам необходимо взять ручку, бумагу и написать ваш распорядок дня, начиная с завтрашнего.

Распределите все занятия по блокам.

Во-первых, определите время сна – во сколько собираетесь ложиться и во сколько вставать.

С этого момента именно так вы и будете поступать: если написали: «Ложусь в час ночи, а встаю в семь», – никуда уже от этого не денетесь. Без вариантов и послаблений. Отклонились – штраф, встали позже – штраф, встали раньше – штраф. Таким образом, вы даете себе слово и устанавливаете новые правила.

Самый простой и действенный вариант – это штрафовать себя деньгами. Определите сумму, с которой вы будете расставаться при каждом нарушении правил, будь то по уважительным или по неуважительным причинам.

Оптимальный вариант – отдавать деньги другим безвозмездно. Кому именно – ваше дело. Вы можете перечислить их в благотворительную организацию, отдать прохожим на улице, родителям, совершенно все равно. И желательно – без объяснений. Важно оперировать именно наличными деньгами, потому что они несут в себе совершенно другую энергетику, нежели пластиковые карты или виртуальные счета.

Таким образом, нарушив правила, вы кладете в специально поставленную копилку соответствующую сумму, а потом отдаете ее в конце каждой недели.



Сумма должна быть существенной. Не половина зарплаты, конечно, но довольно ощутимая, чтобы вы каждый промах все-таки сказывался на вашем бюджете, хотя и не критически.

Далее пометьте, в какие временные промежутки у вас такие-то утренние занятия. Опишите рабочий день: обедаете ли вы в офисе или еще где-то. Например: «С 9.00 до 13.00 работа, с 13.00 до 14.00 – обед». Можно разбить подобные блоки на еще более мелкие. Самое главное, чтобы у вас вообще был зафиксирован распорядок, и от него нельзя было уклониться.

## Бодрое утро

Во-первых, после пробуждения сразу вставайте. Не валяйтесь в постели, не нежитесь, как, наверное, привыкли это делать. Прозвенел будильник – вы вскакиваете (хочется, не хочется – это вас не должно волновать) и делаете зарядку. Выберите для себя несколько легких упражнений, чтобы размяться и окончательно проснуться. В свой распорядок дня запишите, какие именно упражнения вы делаете и сколько подходов. Если вы решили отжиматься, указывайте, сколько раз. И если вы запланировали 50 раз, а выполнили только 48 – штраф.

Далее вы одеваетесь и идете бегать. Сами определите для себя расстояние для забега. Где именно вы устроите пробежку, все равно. Это может быть парк, а можно и просто вокруг дома. Если вы уже и так бегаєте, с завтрашнего дня увеличьте расстояние. И возьмите за правило бегать каждый день без исключений в четко отведенное время, будь на улице снег, ураган или дождь из саранчи. Кстати, хорошая новость для вас: с похмелья бегать не придется. Потому что вы теперь не пьете.

Отлично! После пробежки – душ и завтрак.

Следующий обязательный блок – чтение новостей, книг, публикаций в интернете, связанных с вашей основной работой, в течение получаса. Можете делать это и в офисе, не важно. Главное, чтобы вы обязательно делали это.

С учетом всего вышеописанного вы определяете, когда вам нужно встать, чтобы потом еще и на работу успеть.

В выходные дни, когда вы, возможно, привыкли ходить по всяким кино и клубам, режим сохраняется. Вот когда вы ощутите, что такое самодисциплина! И если вы придете из клуба в шесть утра, а встанете в семь – отлично.

Не пытайтесь облегчить себе задачу. Не идите себе на уступки – это слабость. Если хочется вместо бега немного пройтись вокруг дома – так не пойдет.

## **Пунктуальность**

Далее, с сегодняшнего дня вы пунктуальны. Вы не опаздываете ни на одну назначенную встречу, приходите в офис вовремя.

### **Почему так важна пунктуальность?**

Кроме проявления уважения к людям и делу, которым вы занимаетесь, это еще и проекция вашей организованности.

Очень просто: если вы опаздываете, даже на пять минут, вы разгильдяй.

А если вы всегда появляетесь вовремя, даже если кругом пробки и бушуют стихийные бедствия, вы становитесь в глазах других надежным человеком, с которым можно и нужно иметь дело.

Более того, перестав опаздывать, вы заметите, что и ваше внутреннее состояние изменится.

### **Запланируйте новый тренинг**

К этому моменту у вас наверняка уже есть какие-то свои планы и цели, с которыми вы привыкли жить. Внесите в них небольшую коррективу: запланируйте прохождение любого тренинга, на ваш вкус. Главное, чтобы он был полезен для вашего роста – профессионального, или личного, или творческого.

Если вы не знаете, что именно вам нужно, подумайте, проанализируйте, какие навыки можно развить и улучшить. Возьмите свою основную деятельность или хобби и отталкивайтесь от этого. Может быть, вы решите, что вам нужен тренинг по вышиванию крестиком. Ну и замечательно! Это ваша жизнь, вам и решать.

Но это должно быть в ближайших планах. То есть в течение месяца, не позже, вы должны пойти на этот тренинг.

Все, принимайтесь за работу прямо сейчас. Дочитали эту главу – возьмите бумагу и напишите распорядок дня.

## **Вопросы**

*Можно ли вместо тренинга купить коробку с аудио- и видео-материалами?*

Нет, идите на тренинг.

*Можно ли бегать по вечерам?*

Нет, бегайте с утра.

*Можно ли вместо бега плавать?*

Нельзя. Можно плавать не вместо, а помимо бега 😊. С утра пробежка обязательна.

Единственное исключение – если вам нельзя бегать по состоянию здоровья.

Тогда замените бег любым другим кардиоваскулярным движением (плавание, например).

### ГЛАВА 3. РАСЧИЩАЕМ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Итак, продолжаем готовить себя к дальнейшему взлету, усиливаем свою энергетику. И для этого вам необходимо теперь расчистить свое личное пространство. Чтобы к вам пришли новые мысли, свежие идеи, появились полезные навыки, вам придется освободить место в вашей жизни на энергетическом, физическом, эмоциональном уровне.

И одна из главных задач на данном этапе – навести дома порядок и выбросить старый хлам. Другими словами, избавьтесь от ненужных вещей, которые уже давно лежат без дела и только отвлекают.

Давайте зададимся вопросом: почему дома вообще скапливаются вещи, которые жалко выбросить? Появляются мысли: «А вдруг это пригодится, на случай Третьей мировой войны»? В разряд таких предметов попадает то, чем мы зачастую не пользуемся.

Так выбросьте все это!

И дело здесь не только в том, что вы банально наведете таким образом порядок, но и в том, что избавитесь от энергетического балласта, выраженного в этих вещах. С психологической точки зрения, все старое ассоциируется у нас с надежным. Мол, вот валяется старый свитер, я уже его не ношу год, в нем моль дыру проела. Но вдруг что-то случится, отопление зимой отрубят, и он мне пригодится? Или на рыбалку поеду в нем когда-нибудь... Казалось бы, что плохого?

А плохо то, что вы цепляетесь за старое, вязнете в нем и не двигаетесь вперед. Если же вы хотите поднять свой уровень жизни, вашу самооценку, самоуважение и сделать прогресс быстрым и эффективным – выкидывайте все старье. Скопление старых вещей подчеркивает низкий уровень жизни. Более того, оно является и

причиной такого уровня. Только устранив эту причину, вы продвинетесь к цели.

В эту самую минуту оглянитесь по сторонам и посмотрите, какие ненужные предметы попадут в ваше поле зрения. Дочитав эту главу, выбросьте их. Наведите чистоту в помещении. Место, в котором вы живете, должно быть свежим, чистым, готовым к дальнейшим изменениям. В разряд хлама попадают и старые книги и журналы. Разумеется, их лучше не выбрасывать на помойку, а отдать в библиотеку или детский дом – туда, где они будут полезны и продолжают жить. Очень здорово, когда на пути к собственным изменениям, к преобразению вы отдаете миру что-то хорошее. Например, как у нас со штрафами ситуация.

Если вам жалко выбрасывать вещи, и ими еще можно пользоваться, аккуратно соберите их в коробки и пакеты и поставьте возле мусорных баков. Вы увидите, что через пару часов уже ничего не останется – охотники всегда найдутся.

Самодисциплина всегда начинается с принятия реального положения дел. Без адекватной оценки ситуации в жизни будет достаточно сложно двигаться вперед.

Как правило, оценка своего текущего состояния либо слишком пессимистична, либо слишком оптимистична.

И в том, и в другом случае вы теряете связь с реальностью, а без этого сложно строить будущее.

Когда вы думаете о своем развитии, о развитии навыка самодисциплины, одна из ваших ключевых задач – это понять, в какой точке вы в данный момент находитесь: сколько вы зарабатываете,



какой у вас социальный статус, каковы ваши отношения с женой или мужем, что вы за личность. Осознав все это и взглянув со стороны, дальше будет идти легче.

Выкинув все барахло, при первом беглом взгляде оцените, что вы еще можете сделать, чтобы больше освежить квартиру или дом, в котором вы живете. К этой же теме относятся энергетические «хвосты», такие как проглоченные обиды, недовольство и так далее – все, что засоряет дом вашего разума, то есть голову. Если вы не можете забыть или выбросить это из нее, значит, необходимо коренным образом сменить обстановку. Например, оставить работу, с которой эти «хвосты» связаны. Или место жительства.

## Как использовать силу воли

Как правило, люди используют силу воли как инструмент для движения: чтобы бросить курить, похудеть, начать заниматься в тренажерном зале.

Но, так как это очень ресурсозатратное состояние, в нем сложно продержаться долго.

И обычно люди быстро выгорают.

Через пару недель все забрасывается в дальний угол, начинаются небольшие послабления, а потом внешние обстоятельства окончательно разрушают весь замысел.

Поэтому силу воли правильнее использовать для создания условий, которые уже сами по себе помогут что-то изменить в жизни, а не для самих изменений.

Пример: можно заставлять себя не курить, а можно – взять книгу Аллена Кара «Легкий способ бросить курить» и дальше уже практически расслабиться, потому что вам самим уже не захочется затянуться.

Если вы выбираете какую-то другую задачу, постарайтесь оценить, что можно сделать за один-два дня, а что за неделю, чтобы продержаться на силе воли и дальше облегчить борьбу с собой.

### **Задание**

Расчищайте личное пространство, уберите дом, выбросьте хлам, забудьте и отпустите проблемы, которые засоряют вашу память и влияют на сегодняшние решения, будучи уже в не имеющем значения прошлом.

## ГЛАВА 4. ВОЙНА С МУЛЬТИМЕДИА И САМОПООЩРЕНИЕ

Продолжаем говорить про очищение личного пространства и удаление всего лишнего и вредного, что есть у вас дома.

Если у вас нет телевизора, поздравляю вас. Если он есть, не обязательно его выбрасывать (хотя не исключаю возможность и такого подвига с вашей стороны ☺). Достаточно просто отключить его от антенны.

Если ваши домашние смотрят «зомбоящик» и не могут без него, скажите им, чтобы после себя они также отключали антенный провод.

Необходимо объяснить им, что они могут смотреть фильмы, мультики на дисках и так далее. Но от каналов, которые загрязняют мозги, лучше отказаться.

Далее, музыка, в которой вы не понимаете слов, также должна быть подвергнута остракизму. Изгоните ее из своей жизни. Иноязычные слова несут в себе энергетический заряд, который мешает мыслить и добиваться целей.

Впрочем, есть два исключения:

1. Для тех, кто только начал заниматься спортом либо продолжил после длительного перерыва, без музыки будет сложно. Поэтому во время занятий спортом делайте исключение.
2. Если вы укладываете ребенка спать, можно петь или включать детские колыбельные.

Но! Никакого радио и музыки со словами. Оставьте себе классику, транс, какие-нибудь инструментальные мелодии. Если кто-то из вас привык слушать радио в автомобиле или на работе, чтобы оно шло фоном, есть куда более полезная замена: включайте какой-нибудь каст или семинар. Оставаясь фоном, они помогут вам двигаться в нужную сторону, а не просто разбазаривать внимание.

### **Как себя награждать?**

Помимо штрафов, советую придумать для себя и награды. В первую очередь, заведите журнал. Для этого подойдет любая тетрадь или дневник.

Поделюсь одним приемом, который использую уже давно, и он для меня очень хорошо работает. Каждый день записывайте все, что вы делаете. Если какое-то дело было начато, но по каким-то причинам не завершено (допустим, вам кто-то не перезвонил и так далее), но вы при этом сделали все, что зависело от вас, не записывайте его в журнал. Фиксируйте только полностью закрытые задачи, причем важные. Мелкие повседневные действия типа «почистил зубы» здесь не нужны.

Задача «минимум» – завершать одно дело каждый день. Сначала будет сложно. Будет много задач, которые по независящим от вас причинам останутся подвешенными. В таком случае переходите к другой задаче и дожимайте до тех пор, пока не закроете ее.

### Как оценивать свои результаты?

К каждому своему действию необходимо разработать определенную систему очков.

1. Одно очко начисляйте себе, если дело было несложное. Допустим, нужно было съездить куда-то в магазин, и эта поездка уже давно откладывалась.
2. Два очка – за дело средней важности, когда для его выполнения вам пришлось постараться, приложить немало усилий.
3. Три очка – за серьезное свершение, на которое вы потратили много ресурсов.

Набрав 20 очков, сделайте себе приятно, побалуйте каким-нибудь подарком. В качестве приза выберите наиболее приятные мелочи – к примеру, поход на массаж, вечер в ресторане или кафе. Иными словами, потратьте время на себя. Можно сходить с ребенком в кино. Также за 20 очков вы ставите себе 1 плюс.

За 50 набранных очков нужно придумать более серьезный приз.

За 100 – нечто совсем воодушевляющее. И все это записывается в журнале!

### **Задание**

*Первое:* сделайте три фотографии – в профиль, анфас и вполоборота. Это будет, как в рекламе, «до» и «после». Они только для вас, их не нужно выкладывать в интернете или ставить на работе на столе. Стесняться здесь нечего, кроме самого себя. Становитесь перед зеркалом в любом виде, с минимальным количеством одежды. Если нравится, можно хоть в нижнем белье или в обнаженном виде. Не надо вытягивать живот, пытаюсь показать, что вы лучше выглядите.

Эти фотографии нужны, чтобы показать вашу отправную точку на сегодняшний день. Самая большая проблема в том, что их нужно распечатать. Дело в том, что изображения на экране и на бумаге существенно отличаются, хотя и кажется, что они одинаковы.

Тем не менее, фото на бумаге действует гораздо сильнее на подсознательном уровне.

*Второе:* утром натощак выпивайте стакан воды. Какой бы религии, диеты или системы Порфирия Иванова вы не придерживались, факт остается фактом: наше тело состоит на 80% из воды. Когда человек умирает, при вскрытии устанавливают, что оно сильно обезвожено. Как бы вы к этому не относились, когда встаете, до разминки, выпивайте стакан воды натощак.

## Вопросы

*А можно позволить себе пиво за 20 очков?*

Можно, только сразу же и платите штраф.

*За какой период подсчитывать очки?*

В течение трех недель необходимо набрать минимум 100 очков. Это очень приятная задача, и вы ощутите это, когда наградите себя сначала за двадцать, а потом за пятьдесят и сотню.

*Что делать, если в доме маленькие дети? Как бегать утром, если есть ребенок?*

Можно посадить ребенка в коляску и пробежаться. Для тех, кто не может бегать: пройдитесь очень быстрым шагом, но при этом установите очень большое расстояние. Я не детский психолог, но поделюсь теми «фишками», которые работают у меня. Не буду скрывать, их я подсмотрел у других. Дело в том, что детей нужно вовлекать в занятие. Им все интересно. Можно объяснить суть тренинга, рассказать, зачем вы это делаете. Превратить все это в игру. Или даже в соревнование! Например, кто быстрее очистит от хлама свою комнату и наведет порядок в игрушках. Научите ребенка дарить другим то, чем он больше не играет. Тренинг будет работать так же, но только с вовлечением детей в вашу активную жизнь.

Вы читаете эту книгу для себя и достойны похвалы. Здоровый эгоизм никому никогда не мешал. Особенно родителям: ведь чем сильнее папа и мама, чем интереснее и ярче их жизнь, тем лучше от этого и детям. Запомните одну вещь: дети никогда не делают то, что мы им говорим.



Они делают только то, что мы делаем. Например, если вы курили и говорили ребенку «А ты не кури!» – он ведь все равно начнет потом смолить. Ваши слова не имеют силы, если вы не подкрепляете их действиями.

Поэтому эта книга, возможно, привьет навыки самодисциплины как вам, так и вашим детям.

*Детям можно включать телевизор?*

Можно ставить диски, но не то, что идет вместе с рекламой по телевизору, а только в записи. Этим вы отсекаете рекламу и вместе с ними принимаете решение, что они хотят посмотреть. Дети сами учатся решать.

*Что делать, если у ребенка день рождения? Можно ли позволить какое-то количество бесполезных дел?*

Конечно, можно. Но ведь вы и сами знаете, сколько вам это будет стоить в штрафах. У каждого из вас есть свой «ценник» для каждого действия.

*Если серьезно заболел, например, очень болела голова, и не выполнил дела, то также себя штрафовать? Или можно сделать исключение?*

Штраф. Незавершенная задача приравнивается к штрафу.

Ваша цель – выработать в эмоцию, настрой: «Что бы ни случилось, это, во-первых, должно быть сделано, и во-вторых – сделано вовремя».

*Как маме записывать полностью выполненные дела, если день состоит из текучки?*

День нужно планировать заранее. Например, обозначать три основных дела. Больше и не нужно, особенно если вы живете в текучке. Три задачи на завтра должны быть вам ясны сегодня.

*Можно, чтобы и ребенок вел журнал сделанных дел?*

Можно. Включение ребенка в различные тренинги, какие бы они ни были, – это отлично.

## ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

Как гласит старая поговорка: «Время – деньги».

Если копнуть глубже, то время, которое у нас есть – это деньги, которых у нас еще нет. И мы можем трансформировать свои личные минуты и часы в прибыль или какие-то навыки.

Временем как физическим процессом мы, к сожалению, управлять не можем. Оно движется независимо от нас. Но в наших силах организовать свою деятельность так, чтобы максимально эффективно и качественно его использовать. От этого осознания в Советском союзе возникла такая дисциплина, как «Научная организация труда». Потом она была всеми успешно забыта, но в 90-е вернулась к нам уже с Запада, доработанная и развитая под названием «тайм-менеджмент».

Тайм-менеджмент очень хорошо вписывается в концепцию самодисциплины. И в этой главе я расскажу о нескольких основных правилах этой системы.

Ваша задача – составить план своей деятельности по работе и всех дел на ближайший месяц. В него включаются пункты по бизнесу, развлечениям, отношениям, творчеству, саморазвитию и так далее.

У каждого в жизни есть цели. Они могут быть долгосрочными или краткосрочными. Есть мечты и желания. Необходимо соотнести с ними план на месяц. Возможно, вам придется еще раз пересмотреть их, подумать, примерить на себя заново.

Если у вас есть какая-то серьезная цель в жизни, то все свои действия нужно объединить стратегией по ее достижению с данной точки – сегодняшнего дня. Не опирайтесь при этом на нынешние возможности. Завтра они изменятся, послезавтра – тоже. На самом деле, им нужно дать выход, запустить их, позволить им жить, двигая вас вперед. Поэтому, когда вы ставите цель, например: «Хочу купить крупную

компанию или занять большую должность», – от этого желания необходимо оттолкнуться и спросить себя: «А что для этого придется сделать? Какие шаги предпринять?».

Таким образом, вы расширите план действий до месячных масштабов.

После этого разбейте его по областям деятельности, разделив их по колонкам. Затем месяц делите на недели, а недельный план, в свою очередь, разбиваете уже по дням.

### **Расстановка приоритетов**

Все задачи можно условно разделить на «срочные важные» и «несрочные важные».

К первым относятся те из них, которые возникли в кризисных обстоятельствах (то, что надо было сделать еще вчера, горящие проекты, которые нельзя откладывать).

Многие заблуждаются, считая, что необходимо выполнять такие дела сразу и в полном объеме.

На самом деле, и несрочные важные задачи нельзя откладывать в долгий ящик и, тем более, забывать о них. Например, диплом можно написать в последний момент, и тогда это будет задачей первой категории. А можно за два месяца – и тогда это уже вторая категория.

Старайтесь сосредоточить вашу деятельность на таких делах, которые действительно важны и приносят вам хорошие результаты, но не в состоянии кризиса. Тогда у вас будет возможность выполнить их спокойно, с полной самоотдачей и продумав все детально, до мелочей.

Существует еще одна категория – срочные и неважные задачи. Это определенные рабочие задачи, как-то телефонные звонки, проверка электронной почты и так далее. В данном случае оптимальное решение – или делегировать это другим, или сосредоточить их решение в одном, специально выбранном временном интервале.

В целом, типологию задач можно изобразить таким образом:

- важные и срочные, кризисы;
- важные, но несрочные (с акцентом на будущее);
- срочные, но неважные (текучка);
- неважные и несрочные (все остальное).

Ваша задача при составлении плана на ближайшую неделю – очистить личное пространство. Значит, ставьте в план одно дело – важное и срочное.

Также на сегодняшний день у вас наверняка накопилось много важных задач, до которых не доходили руки. Их также необходимо внести в план и выполнить за неделю. Все остальное планируете как обычно.

Когда вы приходите на работу, начинайте с важного и срочного дела, которое при закрытии даст вам 3 очка.

Планируя дела, постарайтесь, чтобы кризисов, срочных и горящих задач вообще не возникало. Попробуйте добиться этого за ближайшую неделю.

За эту же неделю избавьтесь от всех мелких задач, которые больше отвлекают, чем приносят результат. В этом хорошо помогает самоконтроль. Например, когда вы отвлекаетесь, спросите себя: «Зачем я это делаю сейчас?» Если вы не можете внятно ответить, значит, дело априори пустое и его надо отбросить. Если же в вашей голове четко выстраивается линия поведения и видно, как решение данного дела интегрируется в вашу жизнь, тогда вы достигли потрясающей эффективности.

Для каждого запланированного дела обозначайте четкий срок. Если это план на один день, то в нем укажите час начала и завершения. Во всех случаях, когда вы уложились в установленные рамки, фиксируйте это в дневнике успехов.

Таким образом, вы не только повысите свою эффективность прямо сейчас, но и сможете измерить собственную работоспособность, внутреннюю дисциплинированность в конкретных цифрах.

Конечно, не стоит скатываться в фанатизм и записывать все с точностью до минуты и секунды. Фиксируя хотя бы главные блоки, вы уже сможете

затем адекватно проанализировать ситуацию. Для этого выберите время в конце недели и подведите итоги на бумаге.

План на каждый последующий день должен быть составлен накануне вечером, а не утром наступившего дня. При этом лучше сразу прописывать его до самого последнего блока.

Обычно день делится на четыре блока по 4 часа, но вы сами смотрите, как вам удобнее – может быть, и по три. Как правило, у среднестатистического человека все выглядит так:

1. утренний блок,
2. послеобеденный блок,
3. вечерний блок,
4. блок перед сном.

Период, соответствующий третьему или четвертому блоку (вечернему) – лучшее время для составления плана на следующий день. Если же вы сядете составлять его прямо перед сном, скорее всего, результат будет не очень хорошим. Организм уже уставший, плохо работают мозги, ослаблены память и внимание. Мы же стремимся так организовать условия, чтобы они помогли нам, а не препятствовали в решении каждой конкретной задачи.

**Задание**

Просмотрите еще раз свои цели и при необходимости скорректируйте свой план.

Составьте четкий план на ближайший месяц, разбейте его на недели, а затем на дни.

Расставьте приоритеты, проконтролируйте выполнение задач по дневнику успеха.

Соблюдайте сроки и при нарушениях не забывайте начислять себе штрафы.

Развивайте осознанность, всегда спрашивая себя: «Зачем я это делаю?»



## ГЛАВА 6. ЗАМЕЩЕНИЕ

Продолжая очищать территорию, параллельно работайте над замещением того, от чего вы избавляетесь, на нечто более эффективное.

Вакуума в природе не существует. Чтобы ваша дисциплина не нарушалась, необходимо найти баланс.

К примеру, вы убрали из своего «рациона» музыку со словами. Убрали радио и видео. Однако при этом у вас должна быть под рукой коллекция фильмов, которые вы можете поставить в любое время, а для детей – коллекция мультиков. Если вы привыкли есть за просмотром телевизора (пусть это не самая хорошая привычка, но вы сами решаете, как жить, и привыкли, допустим, смотреть футбол или новости), надо и для этого использовать замещение. Соответственно, подготовьте 3-5 фильмов, которые положите возле телевизора и при необходимости ими воспользуетесь.

Также под рукой должны быть видео с семинаров, которые можно скачать или купить.

Если вы ездите на машине, автомобиль можно превратить в «университет на колесах», включая вместо привычных радиостанций записи кастов и тренингов. То же самое, если до этого вы привыкли ходить пешком с плеером.

## Возможные проблемы

Любые перемены могут породить проблемы, и к этому надо быть готовым. Какие же трудности вероятны?

- *Проблема первая.* Вы будете пытаться полностью вникать в то, что слушаете и смотрите. От переизбытка информации вам будет дискомфортно, и появится желание выключить. Это нормальная реакция. **Выход из ситуации: учитесь слушать фоном, параллельно делая свои дела** (готовя суп, играя с детьми, бегая). Можете сильно не вдумываться в смысл, все записывается на уровне подсознания. Даже если вы слушаете на языке, который не понимаете, при достаточном количестве прогонов что-то начнет оседать.
- *Проблема вторая.* Все начинающие выбирают себе одну наиболее интересную тему и полностью углубляются в нее. Берут книги, аудио, видео с тренингов – и все на одну тему. Эта тема быстро приедается, и уже ко второму прослушиванию или просмотру резко падает уровень восприятия информации. Вы уже не понимаете простых вещей. Лечится это резкими переходами от одной темы к другой. Разнообразьте информацию: найдите материалы по финансам, психологии, искусству, воспитанию детей, научную фантастику, отношения и так далее. Чем больше разрыв, тем лучше. Не забывайте о том, что будет вам давать положительные эмоции: смешные сценки, сцены комиков на иностранном языке, в котором вы хоть что-то понимаете. Главное – помните: относительно каждого действия вы должны четко ответить себе на вопрос «зачем».

### **Задание**

Если у вас проблема с проверкой комментариев в социальных сетях, электронной почты, сократите ее до одного раза в день.

Привыкли читать новостные сайты? Прекращайте. Если в мире случится что-то действительно важное, вы узнаете об этом и без интернета.

Забудьте про «ВКонтакте» и «Одноклассники». Выделите только один час в день для чтения информационной ленты, общения в ICQ, Skype и так далее.

Будьте готовы к тому, что у вас будет накапливаться много невыплеснутой энергии, вас будет буквально «колбасить» от ее избытка. Учитесь направлять ее в нужное русло.

## Вопросы

*Куда среди дня вставлять блоки сна?*

Если у вас есть маленькие дети, у вас должен быть «план А» и «план Б». Например, что делать, если ребенок спит, и что, если бодрствует.

*Можно ли смотреть по телевизору фильмы без рекламы?*

Лучше купить на диске или скачать.

*Исходя из чего покупать мультики для детей?*

В зависимости от целей. Если вы хотите, чтобы дети выучили английский, то ставьте, к примеру, «Корпорацию монстров» или что-то подобное на английском языке. Это довольно смешной, позитивный мультфильм. Есть и достаточно сайтов, на которых можно скачать старые интересные познавательные мультики.

*Когда я ставлю одну срочную и важную задачу, можно ли ее выполнять не за один день, а хотя бы за два?*

Вам нужно выполнить одну такую задачу в день. Если не укладываетесь, разбивайте ее на две, по дню на каждую. Есть огромная разница между словами «делаю» и «сделано». Если вы чем-то занимаетесь, это еще не результат. Мы работаем на результативность. Все наши инструменты направлены на усиление самодисциплины.

*Если есть дети, как выбирать аудио: Предпочитать ли то, что интересно только мне, или что может быть интересно и ребенку?*

Можно чередовать. Вообще детям всегда интересно слушать то, что слушают папа с мамой, даже если ребенок не все понимает. Можно, как

вариант, сначала включать то, что очень интересно детям, а потом то, что интересно для вас. Так можно найти баланс.

*У меня возникает сильное раздражение на домашних, которые не понимают, почему и как я расчищаю пространство. Как быть?*

Адриано Челентано в одном из старых фильмов дрова колот чтобы снять напряжение. Думайте, есть куча домашних дел, которые можно брать и делать.

*Слышал, что у профессиональных бегунов больные колени. Не скажется ли интенсивный бег таким же образом на моем здоровье?*

Бег трусцой колени не повредит. Вам нужны кроссовки с хорошей пружинистой подошвой. Если вы все-таки не можете много бегать, катайтесь на велосипеде, на роликах, на горных лыжах. Чем бы вы ни занимались, вам необходимо движение на воздухе.

*Как убирать негативные эмоции?*

С помощью работы. Не сидите за компьютером, занимайтесь какой-нибудь подвижной деятельностью.

*Детям тоже отказываться от песен со словами?*

Нет, детям не отказываться, пусть слушают и впитывают. Просто уберите из «меню» композиции с негативным смыслом.

*В какой программе лучше планировать свои дела?*

В программе под названием «Бумажка и ручка». Вам надо научиться работать руками.

*Если просмотр фильмов стал вредной привычкой и порой съедает слишком много времени, то вообще не смотреть?*

Замените на видео-семинары. Гарантирую, много и подряд их посмотреть не получится, вы просто заснете.

*Как сделать что-то важное и срочное, если рядом ребенок, который требует внимания?*

Попросите его: «Сделай мне домик!», – или «Собери машинку!». Пока ребенок будет занят конкретной задачей, вы используете это время для того, чтобы решить свою.

*Есть ли какое-то количество часов, в течение которого человеку необходимо ежедневно спать?*

Я лично знаю человека, которого в детстве ударила молния, и он спит по 3 часа в сутки, для него это нормально. Больше он просто спать не может. Это очень индивидуально. Вообще считается, что для высыпания достаточно 7-8 часов, причем наиболее полезный сон – в период с 22.00 до 24.00.

*Можно ли блоки менять местами, если обстоятельства изменились?*

Да, нужно быть гибкими. Однако при этом не должна страдать результативность.

## ГЛАВА 7. ШАРМ И ХАРИЗМА

Становление успешного, харизматичного человека, уверенного в себе человека невозможно без хорошей внешности. Под внешностью мы понимаем как вашу одежду, так и состояние тела: мускулатуру, ухоженность, невербалику и даже голос.

С сегодняшнего дня вы должны выбрать, будете ли вы посещать спортивный зал, или ходить в бассейн, или записаться на какие-нибудь единоборства, йогу, танцы и так далее.

Главное, вы берите что-то, что вам действительно интересно и приятно было бы посещать.

Разумеется, никто не отменяет зарядку и бег по утрам. Итак...

## Голос

Запишитесь на тренинг по ораторскому искусству. Лучше всего начать с голосовых занятий, причем не в формате «два раза пришли, сделали упражнение – разошлись», а именно найти наставника, который поставит вам голос и научит управлять им – тембром, интонациями, силой и так далее.

Также можете купить аудиокнигу Радислава Гандапаса «Камасутра для оратора». Добавьте в список полезных для этого сайтов *oratorica.ru*, а для тех, кто живет за рубежом – ресурс *Toastmasters*.

Возвращаясь к аудиокнигам и необходимости разнообразить темы, советую обязательно выбрать также психологию (причем не теоретическую, а прикладную) и межличностные отношения. Многих из-за того, что концентрируются только на одной теме, становятся менее гибкими.

Также необходимо «прокачать» и улучшить свое отношение к родителям. Для этого нужно порыться в своем прошлом, что иногда может быть не особенно приятно.



### **Цвет кожи**

С сегодняшнего дня регулярно посещайте солярий, если у вас нет медицинских противопоказаний.

Какого графика придерживаться и какой длительности установить сеансы, вам расскажут специалисты, опираясь на тип вашей кожи. Почему солярий необходим? Загорелый человек выглядит более свежим, более здоровым, привлекательным и интересным.

## **Стрижка**

Проконсультируйтесь со стилистом, определите, какая стрижка вам лучше всего подойдет, и сделайте ее.

Не надо идти в парикмахерскую за углом, где за 100 рублей всем подряд делают полубокс и канадку.

Не пожалейте, заплатите денег, чтобы вам с учетом вашего типа волос и черт лица подобрали действительно хорошую прическу.

## **Гардероб**

Вы должны максимально обновить свой гардероб. Опять же, это можно сделать с помощью стилиста.

При этом ваша задача – сформировать не один, а два-три комплекта. Например, первый – это обувь, джинсы или брюки, ремень, рубашка или футболка. Второй – более деловой. Третий – для торжественных событий.

## Осанка

Обязательно делайте упражнения для формирования правильной осанки.

Как вариант, существует так называемая «поза морских пехотинцев». Вы подходите к стене, прижимаетесь в ней пятками, ягодицами, лопатками, и затылком, то есть четырьмя точками. Руки держите перед собой и стоите в такой позе минимум 15 минут.

Проделывайте это каждый день.

Поначалу, конечно, вам будет неудобно, заболит спина, руки и ноги. Но вскоре вы заметите, насколько распрямится позвоночник и улучшится осанка.

Я сам выполнял это упражнение, а когда достиг хороших результатов, перешел к другой практике – постоянному контролю: стараюсь следить за осанкой всегда. Допустим, если я замечаю, что непроизвольно опустил плечи, тут же их расправляю. По улице стараюсь ходить с прямой спиной, подбородок параллельно земле, взгляд прямо, походка спокойная, ненапряженная.

И вы тоже должны выработать походку, которая демонстрировала бы окружающим весь ваш шарм. Сначала попробуйте это дома, поиграйте с положением тела, послушайте собственное тело.

### **Речь**

Избавляйтесь от слов-паразитов.

Наряду с тренировкой осанки, эта практика не только повысит ваш статус в глазах окружающих, но и положительно скажется на уровне самоконтроля и осознанности.

### «Реалити-шоу»

Расскажу вам об очень интересном психологическом упражнении, которое заключается в следующем: представьте, что вы живете постоянно под объективами телекамер.

Ваша жизнь похожа на шоу «За стеклом».

Вас снимают 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

Ваша задача – выиграть в этом шоу, набрать максимальное количество баллов в воображаемом голосовании зрителей.

Эти баллы вы получаете за любой хороший поступок, правильное поведение, выполнение обещаний, правильную речь и осанку и так далее.

Вы можете представить себе камеры как угодно – хоть стационарными, укрепленными повсюду на улице и дома, хоть маленькими и летающими, как в фантастических фильмах. А можете думать, что за вами вообще постоянно ездит съемочная группа в автобусе.

И когда вам захочется сделать неверный шаг, сразу представьте, как приходите на работу, а вам говорят: «О, пришел! А только что в носу ковырялся! А утром вместо бега лежал и пузо чесал!»

Такое упражнение дополнительно стимулирует самоконтроль.

### **Спорт**

Два дня в неделю, в среднем по полтора часа вы должны заниматься в какой-то секции, будь то плавание, тренажерный зал или спортивные танцы.

Что касается последнего, советую выбрать не особенно сложное направление. Многие занимаются латинскими танцами – отлично!

**Задание**

Итак, вы должны записаться в спортивную секцию; на тренинг по ораторскому мастерству; поработать над внешностью и добиться ее безупречного состояния в любых условиях, будь вы в ресторане или на даче.



## Вопросы

*Я уже пробовал представлять себе камеры, через час офигел от напряжения...*

На самом деле, перенапрягаться не нужно. Вы живете, как жили, просто понимая, что вас снимают. Не следует ежесекундно думать, как же быть классным. Так можно заработать паранойю 😊.

*Если дома есть небольшой тренажерный зал, можно ли не записываться в сторонний?*

Можно. Запишитесь тогда еще и в бассейн. На самом деле, я немного против домашних залов, потому что в них в основном люди не занимаются. Там гораздо расслабленнее обстановка. Когда же приходишь туда, где занимаются еще несколько десятков человек, все жаростно качаются, инструкторы ходят с деловым видом и все работают над собой – вот там уже выложишься по полной программе.

Не надо делать что-то «почти». Необходимо постоянно делать все на 100%. Кстати, тренажерным зал отлично сочетается с йогой, потому что первом напрягаешься, а на йоге потом можно отлично, с пользой для здоровья расслабиться.

*Если я расписал на неделю задачи, распланировал, а сейчас чувствую, что меня срубит с температурой, и придется отлеживаться, то отводить ли «пустые» места для такого в планах?*

Планируйте отдых. Тогда, если заболете, это событие займет место отдыха. Старайтесь соблюсти баланс, планируя отдых. Это как вдох и выдох – один всегда компенсирует другой.

Вы наверняка уже нарвались на большое количество штрафов. Это потому, что вы слишком плотно забиваете себе график, не даете себе времени на выдох.

Поэтому прокладывайте себе между основными блоками хотя бы один, предназначенный для себя. Но при этом вы должны знать, чем будете заниматься, как именно «выдыхать». Не просто так: «У меня будет час, там видно будет, что поделаю...» Это неправильно.

*Написание стихов тоже планировать?*

Да, написание стихов тоже планировать.

*Если я уже прошел голосовой тренинг, то нужно ли еще раз?*

Хорошо, значит, навык уже есть, и нужно его использовать. Вы можете организовать собственный тренинг и выступить вживую.

*Заканчивать одно важное и срочное дело в день, по-моему, нереально...*

Реально! Реально заканчивать и намного больше! Реальность гораздо шире, интереснее и ярче, чем вы о ней думаете. Чтобы она открылась вам во всей своей красоте, необходимо постоянно поднимать собственную планку.

*Было задание – читать ЖЖ один час. Можно ли тратить меньше часа?*

Конечно, ведь час – это верхняя планка. Если хотите, тратьте на это гораздо меньше времени. А вот «Одноклассники» и «Вконтакте», повторяю, должны вообще уйти в небытие.

*Можно ли пользоваться социальными сетями для рабочих целей?*

Если только для рабочих – можно.

*Как относиться к несоблюдению своих планов, если заболел ребенок, и ты вынужден носить с ним весь день?*

Дети должны быть в планах. Да, носишься с ребенком весь день, и это нормально. Но у вас должно быть прописано, что вы делаете, когда ребенок заснул.

*Можно ли награждать себя музыкой?*

Можно. По поводу наград, немного повысим планку. Чтобы устроить себе хороший отдых, вам нужно к ближайшим выходным набрать 20 баллов. В принципе, это хорошее правило жизни. И если сейчас вам это кажется трудной задачей, то в будущем вы будете баллы щелкать, как орешки. А в результате выходной можно будет брать чуть ли не через день, потому что 20 баллов – не такой уже недостижимый результат.

*Что делать, если от выполнения плана отвлекают близкие?*

Чтобы у вас в семье был соблюден баланс, вы должны научиться концентрироваться и на супруге / близком человеке. Уделять ему время, внимание, оказывать заботу и ласку и так далее. Именно учитывая это, следует формировать свой основной план. То есть изначально встраивать в него блоки, посвященные семье.

*Я заметил за собой, что даже после небольшого успеха в текущем деле сразу расслабляюсь, и начинается «откат». Что делать?*

Переключайтесь между делами. Сделал дело – переключился на другое, причем в совсем другой сфере. Будет легче.

*А как отдыхать в выходные, если не набрал 20 баллов?*

Отвести на отдых только четыре часа.

*Если «прет» и хочется работать, то можно нарушать планы?*

Да, ловите поток вдохновения и используйте. Это же скажется положительно на результате.

## ГЛАВА 8. ПОД КОНТРОЛЕМ

В своей жизни, в бизнесе, в отношениях с друзьями, девушками, родственниками вы не можете контролировать ситуацию, если не можете контролировать себя. Самый яркий пример – это когда человек под влиянием каких-то внешних обстоятельств, как говорят, выходит из себя. Иными словами, теряет контроль над своими эмоциями. Это происходит из-за того, что человек не обладает достаточной внутренней силой и самодисциплиной, чтобы вести себя подобающим образом.

Если вы выполняете упражнение «реалити-шоу», о котором мы говорили выше, вы уже можете удержать себя в руках в ситуациях, при которых раньше теряли голову или хотя бы просто поддавались излишним эмоциям. Впрочем, сейчас не об этом

Контроль в любой сфере жизни начинается с измерений. С понимания текущего положения дел, реальной оценки себя и ситуации, с замера всех своих жизненных показателей. В данный момент вы уже заполняете журнал, у вас уже есть хронометраж, имеется план по дням, и вы все это начинаете потихонечку собирать вместе. Осталось добавит к ним еще и дневник замеров. Что это такое?

Продолжайте фиксировать все, что у вас получается и не получается, сколько времени вы тратите на выполнение тех или иных дел. Анализируйте каждый прошедший день, но добавьте еще и свои финансовые показатели. Это ваша личная бухгалтерия, которую также необходимо вести.

В интернете есть множество программ, которые, так и называются – «Домашняя бухгалтерия» или типа того. Фиксируя свои доходы и расходы, можно все записывать в них, а потом анализировать. Дело в том, что вы не можете адекватно контролировать свой финансовый поток, свою прибыльность, свою эффективность, если не знаете, что и куда вы тратите, и не видите цифр.

Без этого ощущение контроля иллюзорно. Вы лишь примерно представляете, как идут денежные потоки. Когда же увидите реальные цифры, ваше понимание ситуации изменится.

Если у вас есть какой-то бизнес, проект, также обязательно фиксируйте все его показатели. Даже если вы работаете где-нибудь простым менеджером, все равно используйте дневник замеров, записывая в нем, сколько времени и денег было потрачено, а сколько, наоборот, поступило в виде прибыли. Это самое простое, после чего необходимо постепенно добавить и другие параметры: количество клиентов, заказов и так далее – иными словами, все то, что можно измерить в конкретных.

Помните про систему приоритетов. Если вы можете измерить потраченное время с точностью до минуты, но вам это не нужно, округляйте до точности в 10-15 минут. Тот же принцип касается и учета финансов.

Каждую пятницу или на выходных просматривайте все замеры за неделю и анализируйте результаты. Возможно, к вам в голову начнут приходить отличные мысли по оптимизации вашей работы. Например, вы поймете, насколько неправильно воспринимали положение дел до этого. Далее проводите ежемесячный анализ, складывая показатели недель.

Для чего это нужно? Начав замеры, вы увидите динамику своего развития. Получите более широкую картину, а значит, сможете более точно и умело управлять своей жизнью. В этом смысле не делать замеров – все равно что полководцу готовиться к сражению, не имея на руках карты расположения войск.

Кроме того, вы поймете, что у вас фактически получается, и сравните это с тем, что запланировано. Потому что крайне важный момент в вопросах дисциплины и эффективности – это соответствие действий необходимости. Увы, зачастую многие хотят сделать одно, а делают совершенно другое. Понять же это можно, только осуществив замеры и проанализировав показатели.

Ваша следующая задача, исходя из замеров, – постепенно, день за днем поднимать свою планку. Тратить меньше времени на одни и те же дела, которые можно осуществить быстрее; решать больше ключевых задач в течение дня; больше зарабатывать; успевать больше на работе (например, или обрабатывать больше звонков, или оптимизировать систему взаимодействия с клиентами, чтобы сэкономить время без потери в качестве результатов).

Повышая планку, вы уже начнете бессознательно искать альтернативные способы достижения своих целей. Однако хочу предупредить вас: не пытайтесь сделать сразу очень много, прыгнуть выше головы. Это, как правило, не срабатывает.

Ваши шаги должны быть небольшими, но постоянными. Ключевое слово здесь – именно «постоянно». Иногда нам кажется: «Вот поставлю себе высокую цель, и с завтрашнего дня я буду уже мега-эффективен». И мы пытаемся перескочить сразу через много ступеней.

Между тем, каждый уровень самодисциплины и личной эффективности как личных качеств подразумевает состоявшийся опыт и пройденные условия. И если вы минуете эти условия, потом вас может начать «колбасить». Вам будет чего-то не хватать.

Яркий пример – занятия в тренажерном зале. Все атлеты, которые достигли очень хороших результатов, шли к ним плавно, планомерно, каждый день лишь чуть-чуть повышая нагрузку. То же самое с вашей дисциплиной. Добавил – закрепил, добавил – закрепил. Таким образом, начинается очень мощный, стабильный и обоснованный рост. И потом сбить выбить у вас почву из-под ног будет уже нереально.

С другой стороны, из спорта можно позаимствовать и другой полезный принцип – это постоянно ставить себе задачи на грани своих возможностей (временных, ресурсных, эмоциональных). Если каждый день вы стараетесь нагружать себя так, чтобы работать на пределе, тогда вы действительно станете чемпионами.

### **Задание**

Составьте список долгов (кто должен вам, кому – вы).

Составьте план закрытия долгов.

Завершите и вычеркните из списка максимальное количество дел, которые до сих пор не были доведены до конца.



## Вопросы

*Если каждый день работать на пределе, так и недолго сорваться...  
Как избежать этого?*

Отличный вопрос. Если вы умеете работать на пределе, но при этом еще и качественно отдыхать, с вами все будет в порядке. Проблема многих людей в том, что они и работать, и отдыхать не умеют. А такая неспособность дорого обходится, потому что она забирает очень много энергии.

Когда вы работаете в потоке, вы целиком в деле и увлечены им, вас здесь вообще нет, вы как раз можете работать на пределе. Но когда приходит время отдыхать, вы выбрасываете из головы все мысли и переживания. С этого момента работы нет. Все, она растворилась. Вы отдыхаете так, как вам нравится.

Для кого-то оптимален активный отдых, а кто-то просто перед телевизором на диване полежит час – и ему этого достаточно. Такое переключение отлично работает.

*В режиме перенапряжения не возникнет ли откат?*

Откат возникнет, если вы перенапряжетесь очень сильно. Психика постарается вернуться в прежнее состояние. Но если вы правильно управляете своим отдыхом и эмоциями, то у вас все будет отлично. Умение чередовать эмоции – один из ключевых навыков в личной эффективности. Попробуйте.

Причина кризисов и откатов находится внутри вас. Все это происходит потому, что вы где-то недоследили, недопланировали.

Кризисы тоже нужно планировать. Чем больше у вас критических ситуаций, тем больше времени должно быть отведено на

планирование. А проблемы у вас, однозначно, будут. И не нужно пытаться загнать мир в свой план. Наоборот, необходимо план ставить так, чтобы он был выполнимым.

Сразу предупреждаю, что где-то раз в неделю, если вы не устанавливаете себе блоки для отдыха, у вас будет откат. Ваше подсознание найдет способ устроить такое количество кризисов, из-за которых вы проспите, куда-то опоздаете, не сделаете задуманного и так далее. Так что знайте: если не будете отводить один раз в неделю полчаса на downtime, Вселенная даст вам почувствовать вашу недалекновидность на конкретных результатах.

Неумение отдыхать – причина многих болезней и несчастных случаев, будь то падение с лестницы и тому подобное. И напоминаю, что отдых – это не бездействие, а резкая смена деятельности.

Таким образом, если вы путешествуете, то отдохнуть для вас значит, к примеру, посидеть на скамейке в парке. Если вы все время сидите дома, то отдохнуть – значит выйти куда-то, пройтись, подышать воздухом. Чем резче смена деятельности, тем лучше.

*Что делать, если основные траты проходят по банковской карте? Соответственно, все выписки и так видны. Этого достаточно?*

Если 95% расходов проходят по карточке, то можно ничего не записывать. Но тут еще дело в том, чтобы расходы и доходы свести в единый документ. Скачайте программу «Домашняя бухгалтерия», в ней очень удобно все вести.

*Отложенный поход в военкомат, который терпит еще месяц, - это хвост?*

Да. Всегда лучше сделать что-то сразу, если есть возможность не откладывать.

*Если в течение дня планировать отдых блоками, этого не достаточно?*

Достаточно. В течение дня должен быть хотя бы один маленький разгрузочный блок. А один раз в неделю планируйте такой же день. Советую среду. Понедельник и пятница обычно – дни очень сложные, потому что перед выходными и после выходных. Во вторник и четверг обычно лучше зачищать хвосты и готовиться к следующей неделе. А среда – довольно нейтральный день.

Если вы не будете планировать такие блоки, ваши кризисы будут только усиливаться. Но главное – никогда не откладывать то, что уже начали делать.

*Можно ли один выходной отводить на отдых?*

Если этот вид отдыха требует двинуться куда-нибудь в поход на целый день – нормально. А если вы просто сидите дома – нет.

*Как развивать уверенность в себе?*

К этому вопросу вообще существует довольно много подходов. Один из них: если вы внутренне не уверены, то и внешне все делаете так, что во всем сквозит неуверенность. В такие моменты можно задать себе вопрос: «А что бы на моем месте сделал...» - и дальше вставляете имя

какого-нибудь человека, которого можно считать образцом. Это может быть хоть Арнольд Шварценеггер. А дальше поступайте так, словно он и управляет вашим телом. И ругается еще про себя матом, потому что вынужден возиться с телом, которое далеко не его качества ☺. С таким настроем очень хорошо получается делать многие вещи.

Также уверенность возникает при обратной связи. Если вы что-то делаете, и хорошие результаты подтверждаются людьми извне, ваша уверенность в себе растет.

*Если ребенок хочет есть из чистой тарелки, то как успевать и приготовить, и убрать?*

Но если ребенок хочет кушать из чистой тарелки, можно подключить его к тому, чтобы он сделал эту тарелку чистой.

*Если кризис, который я должен был разрешить до обеда, плавно перетек на послеобеденное время и вечер, что делать?*

Лучше планировать блоки, чтобы такое не повторялось. И оштрафовать себя.

*Вчера и сегодня я не чувствовал стресс и успел сделать многое. Это нормально, или я себя щажу?*

Нет, не щадите. Сейчас мы намеренно «затягиваем гайки», чтобы научиться управлять собой в стрессовых ситуациях. Если вы успеваете много уже сейчас – отлично, значит, вы интуитивно нашли для себя оптимальный ритм.

*Если день выбивается из графика и это заранее известно, то за пропуск зарядки и бега по состоянию здоровья наказывать себя штрафом? Или можно поболеть без угрызения совести?*

Штраф! Вы и без угрызений совести со штрафом можете поболеть 😊. Представьте ситуацию: вы почувствовали себя где-то не очень хорошо и ловите такси, чтобы добраться домой. Вы же не скажете водителю: «Мужик, я болею, довези меня бесплатно». За все нужно платить!

Поймите одну вещь: что если вы что-то берете, но за это ничего не отдаете, вы нарушаете баланс Вселенной. И потом, если накопится много таких долгов, это однажды сильно ударит вас по голове. Я не верю в карму, но, тем не менее, жизнь – это квест, который ты проходишь, набирая определенное количество баллов.

Общие законы физики одинаковы для всех: веришь ты в них или нет, но если ты шагнешь с 15-го этажа, скорее всего, ты полетишь вниз, а не вверх. Даже если убежден, что взмоешь ввысь. То же самое и здесь: если вы берете больше, чем отдаете, этот дисбаланс потом выходит вам боком.

Если же вы, наоборот, отдаете больше, чем берете, то излишки все равно вернуться к вам не одним, так другим способом. Я понимаю, что это субъективная реальность, то есть поверить иногда в нее нельзя. Но ведь отдавать благо можно не только деньгами, а какими-то действиями, помощью.

*Если папа новорожденного увлеченно работает, не уделяет внимания жене, то это долг?*

Не совсем понимаю, при чем долг в такой ситуации. Каждое действие, которые вы совершаете в жизни, ведет к каким-то результатам, и эти

результаты можно спрогнозировать. Если папа новорожденного ребенка не уделяет жене времени, у него будут проблемы дома.

*Можно ли денежный штраф заменить каким-нибудь другим?*

Если деньги заканчиваются быстрее, чем вы их зарабатываете, вы все равно останетесь должны себе, и их придется отдавать.

## ГЛАВА 9. ЛИЧНАЯ КОНСТИТУЦИЯ

Пришло время рассмотреть очень интересную и полезную практику. Тщательное выполнение заданий в ее рамках поможет вам классно структурировать свою жизнь, работу, упорядочить все части вашей личности, которые, возможно, вас периодически еще немного тянут в разные стороны.

Эта практика называется «Личная Конституция». Вам необходимо написать собственный свод правил жизни, своих личных законов.

Что нужно делать? Напишите правила, по которым вы живете для себя.

Чтобы это получилось наиболее полно, советую вам разделить все пункты на несколько групп.

К примеру, я выделил категорию социальных правил, которым я следую, взаимодействуя с обществом. Допустим, я не позволяю другим курить, когда я ем. Так и вы очертите свои границы, обозначив, что вы не приемлете по отношению к себе со стороны других. Или, например, я не позволяю на себя кричать и хамить мне.

Пишите в этом же списке, какова мера вашей реакции на то или иное действие окружающих. Как вы ответите на нарушение обозначенных вами личных границ? Ответ может быть каким угодно. Главное – необходимо жестко ставить на место человека, который пытается захватить вашу психологическую территорию.

Во-первых, вы будете четко понимать и чувствовать свои границы, и другие тоже. Таким образом, вы увеличите свою внутреннюю силу, развиваете дисциплинированность.

Кроме того, ваши действия должны быть обязательно четко прописаны, чтобы при возникновении «нештатной» ситуации вы не растерялись и

точно знали, что делать, каким образом и зачем. Это добавит осознанности в каждый момент жизни.

А дальше вы очень быстро придете к состоянию, когда в любой момент внутренний настрой совпадает с действиями. Это потрясающее чувство – ощущение целостной личности!

Следующая глава вашей «Конституции» – это ваши внутренние границы, имеющие непосредственное отношение к самодисциплине. Это правила, которые вы соблюдаете, когда, возможно, никто и вовсе не знает об их существовании. Это законы, которые известны только вам. Такие правила гораздо важнее внешних, потому что на них изнутри строится ваша личность. А уже потом все проецируется наружу.

Я рекомендую также обозначить в Конституции наказания и штрафы, которые вы будете налагать на себя за неисполнение собственных законов. Можно придумать и поощрения, но потом от них все равно придется отказаться. Вы же не можете постоянно себя награждать за то, что, например, вовремя принимаете утром душ. Что тут такого? Награды за выполнение своих внутренних и внешних правил уместны только на том этапе, когда вы лишь встраиваете их в свою жизнь, пока они интегрируются в вашу личность. Наказание же действует всегда, пока живо правило.

Третью группу законов, которую я выделил для себя, я назвал «Общие положения». И вместил в нее все, что не вошло в другие две.

Что делать дальше? Старайтесь выполнять как можно больше из того, что включили в Конституцию. Если что-то вам сейчас соблюсти сложно, но вы знаете, что это правило должно быть, пока себя не наказывайте. Впишите в план задачу решить эту проблему.

Раз в неделю одновременно со своими целями и планами пересматривайте правила жизни. Что-то вы будете потихоньку исключать из списка, что-то, наоборот, добавлять. Этот «свод законов»



не пишется раз на всю жизнь. Это живой документ, гибкий рабочий инструмент. Спустя год ваши правила могут вообще не совпадать с тем, что вы напишете сегодня.

Что касается композиции свода, разбейте его на разделы и рубрики так, как вам удобно. Главное, что такое структурирование хорошо работает – с ним легче разобраться в своих установках, которых, поверьте, будет очень много.

Разумеется, рекомендую соотнести ваши правила с целями, ценностями, планами на жизнь. Возможно, написав Конституцию, вы увидите, что какое-то правило не сочетается с вашей задачей или даже прямо ей противоречит. Это не очень хорошо. Подумайте, что для вас более важно и естественно, а чем можно пожертвовать.

Далее, разработав правила для себя, есть смысл перейти к следующему шагу и прописать таковые для окружающих. Это могут быть нормы, которым вас когда-то научили мама с папой. А могут быть общие законы. Или конкретные условия, когда вам что-то не нравится. Допустим, вы не любите людей с зелеными глазами, поэтому со мной вы будете общаться только по интернету. То есть правило может быть как абсолютно логичным, так и алогичным, субъективным.

## Задание

У вас, наверняка, есть на примете люди, несущие негатив, будь то близкие, родственники, знакомые, сослуживцы, друзья детства, соседи, бабушки на скамейке... Это энергетические вампиры, которые забирают у вас энергию, и после этого ухудшается настроение, и делать совсем ничего не хочется. Они постоянно критикуют вас, толком не понимая, что вы делаете.

Ваше задание – уменьшить количество таких людей вокруг. Самое простое – сократить количество времени, которое вы с ними проводите. Возьмите свою статистику по временным затратам и проанализируйте, сколько потратили на общение с «вампирами».

В процентном соотношении у вас в жизни позитива должно быть больше. И если есть «вампиры». Которых никак не получается удалить из круга общения, то есть выход: на каждого такого товарища добавьте по паре позитивных людей. Важно, чтобы вы общались с ними в реальности, а не по интернету.

Расскажу вам интересную историю: когда у женщины родился первый ребенок, у нее сразу же появилось очень много советчиков. Соседки, родственники стали советовать кучу всякой чуши. Так обычно и происходит в жизни, если вы начинаете делать что-то нестандартное. Сразу поступают негативные комментарии со всех сторон и так далее. Как же поступила эта женщина? Она позвонила в центр родительской культуры, попросила все телефоны из базы данных соседей в радиусе пары кварталов, которые активно занимаются своими детьми, и познакомилась с ними всеми. Они создали своеобразную группу единомышленников, стали общаться, и это было очень здорово.

Так вот то же самое можно сделать и в бизнесе, и в любой другой сфере. Скорость вашего развития в любом выбранном направлении сильно зависит от окружения. Создайте свою «тусовку», и вы ощутите, сколько энергии вам прибавилось. Как еще один пример могу привести любой из моих тренингов. После самого первого моего тренинга 56 человек написали свою книгу, потому что они учились делать это в группе, погружаясь в атмосферу командного духа.

## Вопросы

*Нужно ли внутренне правила устанавливать для своих детей?*

Да, нужно. Еще лучше с детьми сесть и обсудить все это: «Мы сейчас составляем правила. Как ты думаешь, что бы еще записать, добавить, убрать? А почему ты так думаешь?» – и так далее. Вовлечение детей в жизнь родителей потом приносит много счастья, о котором вы сейчас, может быть, и не понимаете.

*Нужно ли озвучивать свои правила для других?*

Только когда люди нарушают их. Тогда вы жестко ставите человека на место. И можете ему объяснить: «Извини, но я не люблю, когда люди опаздывают на встречи». А предварительно, просто так говорить без причины, по каким законам вы живете, не стоит.

*Как нужно ставить на место – физически или как угодно?*

Применение физической силы недопустимо. На самом деле, ее используют тогда, когда по-другому уже никак не возможно. Из боевых искусств известно: «Если вам удалось избежать драки, то это конфликт, который вы выиграли». И у Пушкина еще есть такая фраза: «Слова страшнее пистолета». Вы можете так высказать все человеку, так построить свою речь, что свалите его с ног морально, а не ударом кулака. Помните, в школе такую присказку: «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести». Пока вы всему учитесь, можете написать для себя небольшую речевку.

*Как формировать правила для детей? На что опираться?*

Во-первых, на ваше удобство и целесообразность. Поставьте цели для детей: каким вы хотите, чтобы ребенок вырос, и почему? А уже исходя из этого рождается правило: что он должен делать, что не должен.

*Стоит ли детям подбирать позитивных сверстников?*

Очень хороший вопрос. Да, конечно, стоит. И об этом нужно тоже с ними говорить. Именно поэтому дети и развиваются потом, опираясь на пример родителей.

## ГЛАВА 10. ДИЕТА

Кодовое название следующего этапа работы над собой – «Диета». Настало время поставить перед собой еще одну задачу и выполнить ее – отказаться от вашего любимого блюда, без которого вы, казалось бы, жить не можете. Это может быть что угодно. Главное, что оно до сих пор занимало прочное место в вашем рационе, вы привыкли к нему, а теперь придется временно наложить самому себе запрет на употребление этой пищи.

В отличие от алкоголя, табака и прочих вредных продуктов, о которых мы говорили в начале, это лакомство не стоит дарить кому-то или выбрасывать. Наоборот, оно должно находиться всегда рядом. К примеру, если это шоколад, то возьмите несколько плиток и разложите их дома на видных местах и в холодильнике. При этом ни прикасаться, ни есть их нельзя. По сути, это тренировка силы воли, выдержки. Думаю, для вас это будет не сложно.

Следующий этап диеты – отказ с сегодняшнего дня от какого-то вредного продукта. Навсегда. Так же, как вы уже отказались от курения. Простейший пример – пища из «Макдональдса» или «Кока-Кола». У каждого свое. Освободитесь от этого.

Важно понимать, что никаких новых диет вы не начинаете. Это просто условное название практики. Вы начинаете работать в условиях, которые против вас. Учитесь жить «против течения», точнее делать это более. Все, что вам хочется больше всего, найдите, купите, достаньте из своих загашников все, что вам хочется больше всего, - и поставьте на видно месте, чтобы оно вас дразнило. Будь то пирожное, как это делал великий Ленин, коробка с сигарами или что-то еще. Я хочу, чтобы вы

научились работать в стрессовой ситуации, справляться с ней и идти дальше с новым опытом.

Чтобы усилить эффект, можете почитать книгу о ресторанах Москвы 😊.

Таким образом, вы сознательно вгоните себя в стресс. А такое испытание переживается легче, чем «сюрпризы», которые может преподнести однажды Вселенная.

## ГЛАВА 11. ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Следующая ваша задача – повысить свой уровень владения иностранным языком. По умолчанию это английский, так как он сегодня самый распространенный, популярный и востребованный. Поэтому, если вы изучали английский язык, – замечательно, если нет – начинайте. Не важно, какой у вас уровень сейчас. У каждого он свой. Вам необходимо сделать шаг вперед и выйти на следующий уровень.

Если вдруг вы уже и так можете запросто устроиться синхронным переводчиком и совершенствоваться вам некуда, выберите любой другой язык – испанский, немецкий, итальянский, французский... Всегда есть куда расти.

Если в данный момент вы можете читать и переводить со словарем, то очередным шагом должно стать быстрое чтение и свободный перевод. Наилучший вариант, к которому стоит стремиться, – это способность хорошо воспринимать английский на слух и моментально переводить услышанное. В методиках по изучению иностранных языков есть упражнения, специально разработанные для усиления такого навыка. Это называется «аудирование».

Таким образом, перед вами две ключевые задачи:

1. Научиться синхронно понимать и переводить разговорную английскую речь.
2. Научиться самому хорошо говорить.

Обратите внимание на беглость и свободу речи. Эти качества могут быть развиты немного в ущерб грамотности, но это не так страшно. Даже если вы совершаете ошибки, не знаете некоторых правил, но быстро соображаете на иностранном языке, это лучше, чем безусловно разбираться в теории и оставаться полным нулем в практике. Это вообще самый скверный вариант, который можно себе представить.



Если хотите, чтобы ваш английский был безупречным по грамотности и произношению, сначала поставьте себе хороший разговорный, а уже потом «докручивайте» соблюдение правил, где они еще страдают. Хотя, на самом деле, скорее всего, с развитием беглости вы и так будете изъясняться грамотно, просто более живо, чем пишут в учебниках. К слову, хороший способ натаскаться в этом – смотреть фильмы без перевода, в оригинале. В том числе сериалы. Почему? Они делаются для усредненной аудитории, там простые диалоги, и это огромный плюс.

При этом важное требование – поднять свой уровень быстро. Если вы задумались о том, чтобы пойти на трехгодичные курсы, сразу говорю – не вариант. Сегодня существует достаточно экспресс-программ, которыми вы можете воспользоваться. Какие из них хорошие, какие нет, разберетесь сами. Главное, что хотя бы через две-три недели у вас должен быть ощутимый прогресс.

Опять же, воспользуйтесь своим дневником, в котором сможете зафиксировать скорость чтения английского текста. Есть даже программы по скорочтению по-английски. Попробуйте каким-то образом в цифрах зафиксировать, какую часть содержания вы понимаете на лету. Необходим именно количественный показатель.

Можно обойтись и без курсов, используя способ, о котором отчасти я упомянул выше. Он чрезвычайно прост и эффективен: вы находите вебинары, аудиокниги, видео с тренингов и семинаров на интересующую тему на иностранном языке и слушаете/смотрите их. Можно делать это по три раза: сначала вы уловите общую канву, затем уже детали, а в третий проход – усвоите уже конкретные языковые конструкции и речевые обороты.

Примерно такой же эффект будет, если вы читаете книгу на английском. Она может быть как обучающей, так и художественной.

Так или иначе, чем больше вы это прочтете, прослушаете и просмотрите, тем выше у вас будет уровень именно разговорного английского.

Замечательно, если вы найдете возможность пообщаться с иностранцами. По крайней мере сегодня можно познакомиться с англичанином или американцем по интернету.

Если у вас есть дети, разговаривайте с ними на английском языке. Когда они пойдут в школу, он фактически уже будет для них вторым родным. Кроме того, для них общение дома на двух языках станет «полезным стрессом», а это также важно в развитии человека, как прививки для здоровья. Детям не только можно, но и нужно смотреть фильмы на английском, желательно добрые мультки. Они станут пересматривать их много раз, заучивать фразы, а именно так язык и учится.

И конечно же, получайте удовольствие от процесса обучения. Вдумайтесь, вы сразу получаете три преимущества: повышаете уровень владения иностранным языком, узнаете много нового и полезного – и вам все это еще и доставляет удовольствие.

### **Задание**

Возьмите свой блокнот или файл, в котором вы пишете все свои планы, и начните думать о том, кем хотите быть в будущем: через месяц, через год, через девять лет, в конце жизни.

Если вы не знаете, о чем писать, берите и фиксируйте все, что приходит в голову. Это тоже хороший прием. В результате у вас все равно выкристаллизуется образ личности, к которому вы стремитесь прийти, просто на это уйдет чуть больше времени с учетом правок и переосмысления.

Очень важно отметить обязательным пунктом те навыки, которыми вы хотите обладать в будущем. Это может быть что угодно: умение хорошо петь, или потрясающее ориентирование в котировках акций, способность быстро бегать или успехи в плавании.

Здесь же укажите, какие личные качества вы хотите в себе развить. Например, доброту, отзывчивость, а может быть, наоборот, эгоистичность и жесткость.

Главное – быть искренним в постановке цели и ориентиров на пути к ней. Быть честным с самим собой.

И еще: обязательно следует все делать с удовольствием. Если получается, за каждое действие вы можете начислять себе очки.

## Вопросы

*Насколько далекое будущее описывать?*

Вы должны представлять свою жизнь, как цепочку неких ключевых точек, начиная от сегодняшнего дня и заканчивая моментом смерти. Это своеобразные вехи. Предвидеть все целиком, конечно, нереально, но планировать какие-то этапы – запросто. Например: «Через три года я буду такой-то и там-то, у меня будет столько-то денег, я буду такой-то личностью. Через пять лет будет иначе, а через десять еще вот так...» Для начала возьмите ближайший месяц или полгода. Потом распишете уже три-пять лет, десять и так далее.

*Как переключить области внимания детям?*

Во-первых, достаточно переключать мультики. Если же дети постарше, можно ставить что-нибудь посложнее. Так, я со своими смотрел Марка Гангора «The tale of two brains» ([laughyourway.com](http://laughyourway.com)), ставил на паузу, объяснял. Им было и интересно, и смешно. Хорошие фильмы есть от Discovery, от BBC, от National Geographic. В интернете их множество.

*Как часто переключать темы?*

Каждая следующая тема должна быть новой для вас. В одну сторону посмотрели – значит, потом в совершенно другую! В этом и заключается секрет, как многое успевать.

*Как мотивировать шестилетнего ребенка размышлять над своими качествами?*

Только личным примером. Можно начать с ним беседу: «Кем ты хочешь быть, когда вырастешь? А что ты хочешь делать? А чему хочешь научиться?» - и так далее. Дети не делают то, что вы им говорите. Они делают то, что вы делаете вы.

**Самодисциплина: Следующий уровень**

Итак, вы прошли этап «мягкого старта». До этого вы только разогревались, а теперь наконец-то пора взлетать. Штрафы розданы, окружающие продолжают крутить пальцем у виска, спрашивая, в какую секту вы записались – это в порядке вещей.

Теперь для вас есть две новости: как водится, хорошая и плохая.

Плохая: с этого момента все штрафы умножаются на два.

Хорошая: их можно отрабатывать, заменив любыми тремя очками, например, три раза помыв посуду и ли сделав еще что-то, что делать обычно совсем не хочется.

С каждой главой мы будем закручивать гайки, будьте готовы к этому.

## ГЛАВА 12. «КОЛЕСО ЖИЗНИ»

Задание, к которому мы подходим, поначалу достаточно сложно понять и выполнить по некоторым техническим причинам. Однако если вы это сделаете, справитесь с такой небольшой сложностью, это будет одним из самых сильных ваших испытаний и порывов вперед в построении своей личности.

Это упражнение направлено на усиление ваших внутренних качеств, и поэтому нельзя недооценивать важность такой работы.

На самом деле, всегда гораздо сложнее трудиться над своим внутренним устройством. Менять какие-то внешние атрибуты гораздо проще – для этого достаточно подстроиться под определенную модель поведения, перенять чьи-то манеры, даже надеть конкретные вещи... Все это делается быстро и без особенного напряжения.

А вот выстроить собственную личность так, чтобы внешние проявления затем «подтянулись» сами – это уже задача посерьезнее. Но ее выполнение и гораздо интереснее! И результат ощутимее и прочнее, потому что внешнее довольно легко разрушить: достаточно снять одежду, высмеять или оспорить модель поведения, свергнуть авторитеты.

То, что основано не на внутренней основе, а на внешней, вообще очень уязвимо. Стоит чуть качнуться самооценке: «Ах, я денег не так много зарабатываю!» – и все наружное великолепие развеивается, как дым. Именно поэтому мы концентрируемся на внутреннем построении себя, на фундаменте, который потом никуда не денется и будет крепко стоять, даря вам уверенность в собственной неколебимости и прочном будущем.

Итак, что же настала пора сделать? Мы приступаем к планированию вашей личности с помощью инструмента, который называется «Колесо жизни».

Суть его в следующем:

- вы берете несколько личностных качеств (можно объединить некоторые из них в группы по критерию схожести проявления),
- рисуете большую окружность, обозначаете точкой ее центр,
- проводите определенное количество лучей от центра к окружности, в зависимости от выбранных вами качеств.

Центр этой схемы символизирует нулевое проявление данных качеств, и поэтому вы ставите рядом с ним 0.

Линия окружности, как вы уже, наверное, поняли, – это точка максимума, то есть наибольшей реализации личностных качеств. Это то, к чему вы стремитесь.

Сразу оговоримся: вы строите для себя «Колесо жизни» на определенный срок. Можете на полгода, на год, хоть на всю жизнь, не важно. Для начала разумно выбрать период, допустим, в три месяца.

Далее вы ставите цель: «Каким я хочу стать через три месяца?»

Сразу приведу пример, как делать нельзя. Допустим, мы выбираем параметр денег, и через три месяца стоит цель зарабатывать 10 000 долларов. Соответственно, там, где луч, проведенный от центра, пересекается с окружностью, пишется «\$10 000». Также мы определяем свое нынешнее положение: например, 2000 долларов. Отмечаем эту точку. Таким образом, на нашем своеобразном графике видны и «пункт отправления», и «пункт назначения». Точно так же поступаем с другими параметрами.



НО! В чем же ошибка?

Да в том, что «Колесо жизни» – это инструмент, предназначенный, прежде всего, для планирования личностных качеств, а не материальных показателей. И такие параметры, как количество денег или обеспеченность определенными вещами, использовать здесь нельзя.

Кстати, равно как и карьерный рост – мол, хочу быть директором. Все это потом! Потому что это внешнее.

Для вас, может быть, сложно выбрать те качества личности, которые вы хотите усилить. Поэтому для примера приведу ниже список, на который вы можете ориентироваться, выбирая что-то или используя все вместе:

- *дисциплинированность,*
- *эффективность,*
- *лидерство,*
- *коммуникабельность,*
- *ответственность (имеется в виду ответственность за свои слова, свои обещания),*
- *открытость,*
- *активность,*
- *инициативность,*
- *креативность,*
- *здоровье (сюда относится как телесное, так и ментальное здоровье)*

- *эмоции (умение испытывать их во всей полноте и выражать),*
- *отношения (с детьми, противоположным полом, родителями и так далее)*
- *способность к достижению поставленных целей,*
- *умение управлять людьми (научившись управлять собой посредством усиления навыков, вы, во-первых, сможете далее и руководить другими, и сразу понимать, когда вами пытаются манипулировать),*
- *способность зарабатывать деньги (заметьте, это не количество денег, о котором мы говорили выше, а именно свойство личности; здесь мы имеем в виду способность создавать, сохранять и преумножать деньги),*
- *духовность (здесь вы подумайте сами, у каждого свои понятия о духовных качествах),*
- *умение жить яркой жизнью (поразмышляйте, как оно может быть выражено в вас – в эмоциях ли, в образе жизни, в путешествиях, общении и тому подобном),*
- *креатив.*

По большому счету, вы можете составить для себя собственный список, просто я дал некоторые ориентиры. В любом случае, у всех своя жизнь, ценности и стремления. Каждый рисует картину своими красками, и поэтому вы тоже не загоняйте себя в описанную мной палитру.

Что делать дальше? Допустим, вы определились с перечнем качеств.

Затем обозначили центр схемы как 0, а точку пересечения луча, исходящего из центра, с окружностью – как 10. Это максимум, это ваша цель – личность, к которой необходимо прийти.

Составьте для себя мысленно портрет такой «идеальной» личности.

Напоминаю, что формулировки типа «хочу быть генеральным директором и ездить на белом Porsche» не подходят.

Хороший прием, чтобы решить такую задачу – это представить себе человека, которым вы хотите стать, воображая при этом, например, какие-то ситуации, события, достижения в любой из сфер. Если сейчас вы не лидер в своей компании, то, возможно, хотите стать им.

Это подходит для «Колеса жизни», потому что лидерство – это качество, а вот работа генеральным директором – всего лишь должностная позиция, которую довольно легко у человека отобрать.

Теперь вам необходимо подумать и понять для себя, сколько баллов по такой десятибалльной шкале у вас набирает в данный момент то или иное качество из списка. И соответственно, вы поймете, что нужно прокачивать больше, а что меньше.

Как же это замерять? Наверное, это самый сложный момент. Впрочем, если придерживаться нижеописанного алгоритма, все получится: допустим, вы остановились на лидерском качестве. Представьте, что оно у вас уже достигло 10 баллов. Вообразите себя вожаком, нарисуйте в уме картинку, как люди сплываются вокруг вас, ощутите, каково это. И с этой позиции оцените свое нынешнее положение. Оценивайте трезво, адекватно.

Если понимаете, что в данный момент у вас и на полбалла не наберется, так и обозначаете на схеме. Пусть это удручает вас, вы переживаете, что как-то совсем плохи дела, – все равно это хороший стимул для развития, который только будет вас лучше подстегивать.

Итак, после того, как вы зафиксировали показатели по каждому из качеств, поставили точки на соответствующих лучах, соедините эти точки.

У вас получится своеобразная «роза ветров», этакая, скорее всего, несимметричная, кривая фигура. И вы сразу поймете, почему это задание называется «Колесо жизни».

Потому что жизнь движется вперед стремительно и ровно только тогда, когда все качества развиты равномерно и гармонично. И схема получается действительно похожей на колесо. Если же личность не гармонична, одни качества развиты сильно, а другие нет, то и двигаться по жизни сложнее. Представьте себе квадратное колесо – как оно будет ехать?

Поэтому начинайте работать над теми качествами в своем колесе, которые у вас сильно просели. Чем меньше баллов, тем больше предстоит работы.

Первичная ваша задача – это хотя бы выровнять это колесо, а уже затем развивать дальше. Что именно вы будете делать и как именно, это сейчас совершенно не важно, и вы сами определите это для себя.

Впрочем, небольшая подсказка: когда вы нарисовали колесо и поняли, какие качества у вас еще недостаточно развиты, начните задавать себе наводящие вопросы: «А что мне нужно, чтобы усилить это и это? Может, записаться на какие-то курсы, или прочитать книгу, или пообщаться с кем-то?» - и так далее.

Определив первый уровень задач, затем двигаетесь ко второму, третьему, пока не достигнете запланированного показателя качества.

Например, вам нужно прокачать лидерство. Вы говорите себе: «Вот есть один такой человек, он президент в одной компании, и если с ним пообщаться, то можно вынести для себя много полезного». Дальше

возникает вопрос: «А что мне нужно сделать, чтобы встретиться с ним?» Таким образом вы расписываете каждое действие и детализируете план до тех пор, пока не достигнете уровня «здесь и сейчас».

То есть вы решили, что необходимо поговорить с лидером – а у вас уже есть такой знакомый, с помощью которого можно решить эту задачу. Какой-нибудь Вася-тусовщик, который общается с кучей людей и может устроить встречу.

Таким же образом расписывайте действия и по другим качествам. В результате у вас получится своеобразное дерево, вид сверху: ствол – это середина, а в стороны идут ветви. Когда вы все нарисуете, то увидите, что много вещей будут пересекаться. То есть один и тот же человек может помочь вам закрыть два или три вопроса. Не пугайтесь, это нормально.

Когда у вас есть такой план, составленный на основе «Колеса жизни», то каждое действие, каждый шаг и событие становятся для вас более осознанными, а результаты – управляемыми.

Даже в случае с вымышленным Васей-тусовщиком окружающие могут сказать вам: «Зачем ты с ним общаешься? Он ведь совсем не умный человек, траву курит и вообще какой-то странный...» – вы можете улыбнуться, отшутиться, но при этом четко понимать, зачем вам это нужно, потому что у вас есть план, и по нему Вася пересекается еще с тем-то и тем-то. А другим совсем не обязательно вообще об этом знать.

Хороший инструмент для работы с «Колесом жизни», со своими целями и планами – это программа Mind Manager. Я всем ее советую и сам использую, это действительно очень удобно.

**Задание**

Бонусное задание для контролирования ваших желаний и усиления самодисциплины: после прочтения этой главы на день откажитесь от вкусной еды, напитков, секса, всего, что доставляет приятные эмоции. Достаточно простой пищи, чая, воды. Например, вполне подойдет вареная гречка с водой и черным хлебом.

Назовем это задание «Бодрые аскеты». Оно необходимо, чтобы ваше сознание не затуманивалось, не отвлекалось на убаживание тела, чтобы вы могли качественно поработать со своими мыслями и планами.

## Вопросы

*Есть ли смысл одновременно прокачивать навыки у себя и у своих детей?*

Прокачивать – это, пожалуй, громко сказано в случае детей. Это скорее ваша задача. Но увлекать их, интересно рассказывать, дать возможность этому проявиться в человеке – это, однозначно, можно сделать.

То есть, не пинать в светлое будущее, а создать такую среду, в которой ребенок будет постоянно сталкиваться с понятием самодисциплины, и ему это будет настолько интересно, что он сам в это дело внедрится.

Поэтому, как раз пока над собой работаешь, нужно делиться этим и с детьми, обсуждать, рассказывать: «А вот смотри, что другие ребята делают. А вот смотри, что получается. Как ты думаешь, хорошо это или плохо? А как бы ты поступил?» – и так далее.

## ГЛАВА 13. АСКЕТИЗМ

Пожалуй, одна из наиболее распространенных воображаемых проблем, которую, на самом деле, не надо преодолевать, – это неумение контролировать свои эмоции.

Многие говорят: «Вот бы научиться держать эмоции в узде!»

При этом только 20-25% людей физически способны контролировать эмоциональные проявления, то есть даже по теории вероятности вы, читатель, скорее всего, к ним не относитесь. Это нормально.

Вообще на это можно построить хороший инфобизнес и рассказывать людям, как лучше «держать в узде», потому что они никогда не научатся это делать и постоянно будут приходить на ваши тренинги, слушать вебинары и так далее, надеясь, что попробуют очередной прием и – аллилуйя, наконец-то получится!

Это не так.

Это был бы бизнес сродни известным «проектам» по похуданию и диетам: «А вот еще новую систему питания надо попробовать, а потом еще новую и еще новую... А давайте мы будем есть пищу в красных коробочках, только мясное...» – и так многие делают, пока не умрут или деньги не кончатся.

Хороший вечный бизнес, но мы не об этом, а о результативности и эффективности.

**Умение делать то, что мы наметили, вне зависимости от своих эмоций – вот цель, к которой мы движемся.** И на этом я еще раз хочу заострить ваше внимание.

У большинства людей (скорее всего, и у вас тоже, особенно если вы впервые взяли в руки книгу на тему самодисциплины и вообще недавно



задумались об этом) есть склонность – откладывать все дела на последний день.

Вовремя сделать что-то – это получается либо если совсем уж прет от деятельности, либо если над вами стоит начальник с палкой. Поэтому в жизни возникает куча проблем.

А ведь достаточно перерезать связующую нить между тем, что вы чувствуете, и тем, что вы делаете! Одно к другому может вообще никак не относиться!

Просто продолжайте делать дело, если начали, а потом вдруг расхотелось. Это не так трудно, и вы поймете, что это примерно то же самое, как дождь: идет он или нет, на работу все равно идти. Просто берете зонтик и идете.

Или смотрите за окно – нет дождя, значит, без зонтика можно. Но ведь все равно идете, не так ли?

Точно так же необходимо научиться работать со своими эмоциями.

Если вам чего-то не хочется (или хочется совсем другого), не стоит от этого прятаться, не стоит закрывать на это глаза, как учат и поступают всякие оптимисты типа Дейла Карнеги: «На самом деле, сейчас светит солнышко и тепло, ля-ля-ля, надену-ка я шорты...» – и идут в шортах на работу, хотя на улице -30 градусов с ветром. Естественно, получается так себе (и вряд ли больше одного раза).

Люди сами себя загоняют в рамки, в которых ничего не выходит.

Так что ни в коем случае не ослепляйте себя подобным оптимизмом. Смотрите на собственные эмоции прямо. Говорите: «Да, я понимаю, идет дождь, мне не хочется ничего делать, я ленивая скотина...» – все что угодно, но называйте вещи своими именами. «Да, мне жутко хочется курить, и я это понимаю...» – но не курите.

Чем мне нравятся японцы, так это тем, что, когда они в беседе слышат те или иные доводы, они говорят не: «Да, я согласен», – а: «Да, я вас услышал» или «Да, я вас понял». Здесь тоже самое. Вы говорите своим эмоциям: «Да, я вас услышал. Я понимаю, что мне не хочется идти, понимаю, что земля холодная, идет снег...». Киваете головой, принимаете все это – и делаете то, что наметили. Вы не бежите от этого, не говорите, что этого нет, не тянете резину, пока она не сорвется и вам со всей дури не ударит по больному месту. **Вы видите ситуацию, приветствуете ее и идете дальше.** Туда, куда наметили.

Так вот, чтобы перерезать связь между эмоциями и действиями, и необходимо практиковать аскетизм. Да, может быть, вам хочется секса или вкусностей, но вы от этого не прячетесь, не говорите себе: «Ну вот, еще и сила воли у меня не очень...» Это не работает, зарубите себе на носу! Необходимо принимать все как есть и говорить прямо: «Да, мне хочется так, что просто уши сворачиваются в трубочку!», – кивать при этом головой и продолжать делать то, что запланировали.

Для особо эмоциональных совет:

- *можно жаловаться близким,*
- *можно написать стихи, как плохо без секса ☺,*
- *можно пойти в клуб, познакомиться с кучей классных девчонок и посетовать, что вы бы отлично провели время, но ваш учитель сказал, что сегодня нельзя, поэтому вы бы с удовольствием, но в следующий раз.*

Хорошо, если вы не бежите от своих ограничений, а приветствуете их и громко о них заявляете миру, не жалуясь, а просто констатируя. Поверьте, если воспитать в себе такое отношение к реальности, жизнь становится гораздо интереснее.

## ГЛАВА 14. СОЦИОНИКА: 4 ТИПА ЛЮДЕЙ

Поздравляю вас, если вы уже успешно сделали упражнение «Колесо жизни».

Наверняка, вас постигло множество инсайтов, вы сделали достаточно открытий относительно себя и увидели, что именно необходимо в данный момент делать для исправления собственных недоработок, недочетов, минусов.

Вы осознали свое реальное положение на сегодняшний день и предприняли конкретные шаги для того, чтобы сделать колесо более круглым, симпатичным и способным весело и быстро покатиться вперед.

Для тех же, у кого оно оказалось треугольником, дам маленькую наводку: подумайте над тем, что, может быть, стоит добавить больше качеств.

Или, наоборот, может быть вы взяли слишком много для начала, а достаточно было ограничиться двумя-тремя группами основных?

Но перейдем к следующей теме. Есть такая наука – соционика. Она изучает типы людей в соответствии с теми или иными чертами характера, вкусами, интересами, потребностями и так далее. Существуют разные подходы к классификации – например, кто-то придерживается мнения, что всего есть 16 категорий людей, куда входят интроверты, экстраверты и другие.

В этой главе мы не будем углубляться в теорию, а немного сконцентрируемся на другом. Для нас достаточно будет остановиться на 4-х типах.

Подумайте, почему у вас с некоторыми людьми (или группами) все складывается довольно-таки хорошо? Почему они охотно покупают у

вас ваш продукт, по какой причине на них сильно влияют ваши продающие письма, и вы можете вести их за собой? Все просто замечательно!

Но остальные 75% населения при этом проходят мимо, и вы считаете их неудачниками или придурками. Мол, они думают не так. В свою очередь, они тоже считают вас неудачником. Так складывается круговая порука.

Если вы находитесь на низкой ступени в пирамиде их ценностей и интересов, вы для них неудачник.

А если выше – вы для них придурок, потому что они неудачники ☺.

Забавно, не правда ли?

Что же происходит? Что можно сделать с этой ситуацией, чтобы ее улучшить, и причем здесь вообще самодисциплина?

Для начала давайте разберем выбранные нами 4 категории людей.

1. *Квадратные люди*. Это условное название. Таких людей, наверное, довольно много среди читателей этой книги. Может быть, и вы относитесь к ним. Это личности, которым нужно многое и прямо сейчас. Помните, как в песне у Queen – I want it all, and I want it now. Если разобрать комплекс их потребностей на составляющие, то доминировать, скорее всего, будет желание контроля. Им необходимо контролировать любую ситуацию, управлять ею и добиваться результатов. Они говорят языком Филлипа Богачева: «Если у носорога плохое зрение, это обычно не его проблема». У них все движется своим чередом, все получается – и неважно, каким способом: «Мы идем вперед, а кто не успел, значит, тому не повезло».
2. *Тусовщики*. Люди, более ориентированные на fun, яркость, тусовки. Им больше всего хочется, чтобы на них постоянно

обращали внимание: «Посмотрите, как я классно живу, как все здорово, ярко, насыщенно, и я весь такой замечательный!» И это ни хорошо, ни плохо. Оно просто есть. Обычно люди предыдущего типа таких не понимают. Типичная ситуация: девушка подходит к парню и говорит – мол, пойдём вот туда, там так классно, так весело, такой интересный тренинг или семинар, можно потусоваться! А он смотрит, как баран на новые ворота, и совершенно не понимает, зачем это ему нужно и что конкретно полезного он обретет. Думает – очередная секта. В свою очередь, и обратная ситуация имеет место быть, когда представитель «квадратной» группы подходит к представителю второй и говорит: «У нас все будет лучше получаться, мы сможем контролировать нашу судьбу, пилотировать ее, ставить цели и достигать их, и все будет классно и здорово!» – а тусовщики не понимают, о чем идет речь.

3. *Педанты*. Это люди, для которых более важны детали: как что будет происходить, все ли будет по порядку, по росту ли полотенчики развешаны. Если знаете, был такой хороший фильм «Однажды в Лас-Вегасе». Там был как раз представлен такой персонаж, для которого имело большое значение, чтобы все было по полочкам. Если не ошибаюсь, играла его Кэмерон Диаз. Из свежих примеров – Шелдон Купер из сериала «Теория Большого взрыва», хотя это уже совсем утрированный тип ☺. Такие люди ищут в мире гармонию и упорядоченность. Может показаться странным, но, на самом деле, из таких людей нередко получают и самые креативные товарищи. Они лучше всех слышат и чувствуют природу, понимают ее и в определенной мере соревнуются с ней в созидательности. Представители третьей категории яркие, но более глубокие, чем во второй. Они работают над собой.

4. *Конформисты.* Наконец, к четвертой категории относятся люди, которых представители трех остальных типов называют неудачниками. Они ориентированы на то, чтобы все хорошо себя чувствовали, на мир во всем мире, «возьмемся за руки, друзья» и все такое. Они абсолютно неконфликтны и со всеми соглашаются. Обычно, когда возникает какая-то спорная ситуация, столкновение интересов, они прячутся в свою норку, а когда все заканчивается, выходят и присоединяются к стороне, которая выиграла. За это их выигравшая сторона обычно и ненавидит. Но неважно, суть не в этом.

Мы перечислили 4 типа людей. Какие же выводы из этого можно сделать?

Первое, что из этого следует: когда вы пишете свой продающий текст, каждый абзац или смысловой блок должен быть ориентирован на разные категории. Это должно затрагивать их эмоции, рисовать в их воображении соответствующие результаты и детали, обещать гармонию и сбалансированность. То есть ваш текст должен прицельно бить сразу по четырем типам.

Обычно в природе таких категорий в чистом виде не бывает, а если случается – то очень редко. Как правило, один тип доминирует в личности, а другой (или несколько) дополняют его.

Как правило, если никаких травм и трагедий в детстве не случилось, то в человеке живут два типа. В противном случае, человек останавливается на одном и с возрастом развивает его по полной программе.

Самый лучший менеджер выходит из гибрида первого и четвертого типов. Это люди, которые ориентированы на результат любой ценой, но они же параллельно настроены на то, что все должны при этом классно себя чувствовать.

Так вот, во-первых, к чему это все ведет: когда вы с кем-то общаетесь, вы должны понимать, к какой категории принадлежит человек, что ему

нужно. Так, люди, которые всего добиваются, нередко испытывают дискомфорт от нехватки внимания со стороны окружающих. Порой им кажется, что их не ценят. И они совершенно прямолинейно, как бульдозеры, тыкают других в это носом – мол, почему вы мне не говорите, что любите и цените меня?! Поэтому, встретив такого человека, пользуйтесь этим, вставляя в свою речь реплики типа: «Ух, а вот здорово ты вчера...» Только не льстите, а отзывайтесь о совершенно конкретном событии и поступке. Для них это кайф, они очень редко получают такую обратную связь.

Людям второго типа, тусовщикам, крайне необходимо давать возможность самовыразиться. Как правило, им редко выпадает такой шанс. Но если позволить, их так несет, что с трудом остановишь. С одной стороны, это проблема, а с другой, вы можете это использовать. Дайте им понять, что рядом с вами это безопасно – и они увидят в вас союзника.

Представители третьей категории, педантичные и творческие, чрезвычайно чувствительны и ранимы. Со стороны кажется, что они к тому же совершенно замучены уже своей склонностью к порядку и гармонии. И поэтому над ними многие смеются и издеваются. Поэтому, если вы покажете, что забудете о собственных чувствах ради них, они будут с вами всю жизнь.

Наконец, четвертая категория людей, которые «ни туда, ни сюда, ни рыба, ни мясо». Им больше всего не хватает уважения со стороны других людей. Потому что уважать их не за что, они никто, они же никакие. Но им нужно показывать это уважение. Тогда они будут «есть с ваших рук».

Меня иногда спрашивают, к какому же типу я принадлежу. Биологически у меня прокачаны несколько. Я попадал в разные критические ситуации, которых многие избегают, и каждый такой кризис помогал улучшить и развить то или иное качество. К чему я веду? Чтобы быть успешными, вам не следую прокачивать только

какую-то одну область. Иначе это только ограничит вас. Развивайте все. Параллельно. Или последовательно.

Вам необходимо заранее знать, какая область личности у вас на нуле, найти способ ее в себе развить и запланировать конкретные шаги по этому развитию. Соединение четырех категорий в себе – это термоядерный сплав, поверьте. И если вы его добьетесь, будет отлично. Тогда вы сможете включать нужную модальность в той или иной ситуации и использовать ее с выгодой для себя.

То же касается и тех, кто строит определенные отношения, не важно, какие и с кем. Парадоксально, но в этой сфере также отлично работает переключение между модальностями. Потому что, если вы застряли в одной, отношения в конце концов угасают. А если вы непредсказуемы и умеете конгруэнтно переключаться между разными модальностями (с одной стороны, вроде бы жесткий, взрывной, с другой – мягкий, чувственный, с третьей собранный, креативный и так далее), то люди не успевают заскучать и постоянно от вас фанатеют.

Кроме того, они не могут предугадать ваше поведение, потому что вы перестаете работать и жить по формулам.

К слову, женщины различают переключение модальностей намного лучше, чем мужчины. Для слабого пола даже малейшее изменение тональности голоса сразу говорит о внутренней перемене в человеке. Мужчины в таких случаях ничего не понимают и находятся в ступоре.

Один из лучших способов введения человека в транс – это использование именно четырех модальностей.

Как именно прокачивать такую способность? Сразу оговоримся, что работать над усилением всех четырех одновременно невозможно. Например, выполнять задания из этой книги наверняка сложно тем, кто пытается делать это, находясь в другой модальности.

Проще всего приходится тем, кто в первой, когда «мы идем до результата и пофигу мороз», и мир прогибается под вас.



Если вы находитесь в третьей, вас, скорее всего, колбасит, настроение скачет. У половины таких людей все может получаться хорошо, а у другой – из рук вон плохо. Все дело в том, что эта книга предлагает стрессовые инструменты, а значит, нередко вам захочется все бросить на полпути, заорать, схватить первое, что попадет в руки, и швырнуть об стену.

Если же находиться в состоянии «возьмемся за руки, друзья», то это вообще нереально. Поэтому старайтесь для начала переключиться либо в первую, либо в третью, но в последнем случае сбавляйте скорость, иначе начнет просто сносить крышу. Это касается творческих натур, ориентированных на детали.

Если у вас проблема в том, что вы часто не доводите начатое дело до результата, скорее всего, у вас доминирует первая модальность. На разных тренингах учат, что это признак альфа-самцов. Это, конечно, не так, но все равно ближе всего к первой категории.

Если вы хотите прокачать необходимые модальности, готовьтесь столкнуться с кучей проблем в личной жизни, в отношениях, потому что именно через такие испытания обычно приходит понимание, что в вас доминирует.

В самодисциплине акцент делается на первую и третью модальность.

В чем плюс четвертой модальности? Это модальность добрых бабушек, мягких людей, к которым другие тянутся. И это тоже хорошо.

Но если вы с ярко выраженной четвертой прокачали в себе еще и первую, это будет очень интересно и эффективно: вы будете добиваться результатов, учитывая при этом максимум интересов других людей. Это очень редкое свойство.

**Задание**

Добавьте в свое «Колесо жизни» три новых качества или модальности, которые, на ваш взгляд, у вас слабо развиты или не развиты вообще. Учитесь переключаться.

Задание непростое. Думаю, что вам просто будет найти человека 4 ярких, которые закроют 4 модальности из 16. Причем вам будет проще найти модальности, которые есть у вас.

Также напоминаю, что вы должны по-прежнему стараться разрушить связь между своими эмоциями и действиями, о чем мы говорили в предыдущей главе об аскетизме.

## Вопросы

*Можно ли избавиться от четвертой модальности?*

Нет, избавиться от четвертой нельзя. На самом деле, если она у вас хорошо развита, это очень большой плюс при условии, что вы вдобавок к ней прокачаете еще одну – в идеале первую. Или третью.

Дело в том, что никакими тренингами развить именно четвертую модальность практически нельзя, поэтому, если вы уже находитесь в ней, это подарок судьбы. Сочувствие и сопереживание не прокачаешь. Оно либо есть, либо нет.

Если есть – это алмаз, который можно ограничить до состояния чистейшего бриллианта, резко прокачав первую, вторую, третью модальности.

*Модальности переключаются без ущерба? Если, например, у меня в детстве доминировала четвертая, а потом я переключился, и ее почти не осталось...*

Да, модальности переключаются без ущерба. Когда вы решите, что вам не подходит, вы просто как бы блокируете это, и больше такая модальность не сказывается на ваших действиях.

*Из-за чего обычно сама прокачивается четвертая модальность?*

Из-за проблем с родителями, у мужчин обычно с матерью и в личной жизни.

*В кризисных ситуациях включается первая модальность, а когда кризис заканчивается, она отключается. Что с этим делать?*

Если в кризис включается первая модальность, это нормально. Ваша задача – уметь ее задействовать волевым усилием, когда вам это нужно. Не просто, когда на вас, допустим, трое с дубинками нападают, а именно когда вы сами захотите.

*Человеку, связанному четвертой модальностью, сложнее не считаться с чувствами других, быть с ними жестким. Так часто делают начальники, пользуясь тем, что ты им сочувствуешь.*

Да, так и есть. Поэтому они и добиваются серьезных результатов.

## ГЛАВА 15. ЦЕННОСТИ И МИССИЯ

Продолжаем работать с самодисциплиной, формулировкой жизненных целей, планированием и, наконец, определением миссии, чтобы вы могли ответить себе на вопросы: «Зачем я живу? Какова моя главная задача?». Может быть, все это звучит громко, но мы начнем с приземленных понятий, и вы поймете, что все действительно проще, чем кажется.

Многие люди зачастую задают следующий вопрос: «Я чувствую свой потенциал, хочу его реализовать, хочу чего-то достичь, но не знаю, чего именно. Как же понять, чего я хочу?».

На самом деле, это, наверное, один из важнейших вопросов, которыми когда-либо задается человек. И это реальная проблема – когда он принимает решение развиваться, но не знает, в каком направлении начать это делать.

Да, существуют какие-то стереотипы, красивые картинки из гляцевых журналов и телевидения, всяческие яхты и спортивные автомобили, личные самолеты... Все это ерунда! Потому что 99% этих красивых картинок – подмена настоящих желаний, идущих из глубины личности. Это суррогат, который пропагандирует система, чтобы выкачивать из вас энергию и деньги. «Я хочу быть президентом транснациональной мегакорпорации, ну, для начала, Microsoft».

Звучит ничего так, не правда ли? Однако это утверждение разбивается о простой вопрос: «А зачем тебе это надо?». Или представьте себе примерно такой диалог:

– Я хочу себе остров.

–А зачем?

– Ну как, остров – это круто...

– И что дальше? Для чего он нужен? Ну, будет у тебя остров – и что, ты себя будешь лучше чувствовать?

– Ну... Понимаете...

И все, человек в тупике. Все эти цели – побочный результат деятельности людей, которые их достигли. Грубо говоря, это отходы от производства их достижений. А люди позволяют этим отходам подчинить свое сознание.

На самом деле, куда правильнее и естественнее, когда человек занимается своим делом, увлечен им, это дело всей его жизни. Тогда приходят и материальные блага, и деньги, хотя далеко не ради них он посвящает себя этому занятию.

Есть такое верное утверждение: когда человека увлечен, когда он весь в потоке, для него не стоит вопрос мотивации. Он не задумывается, как себя заставить что-то делать. Он просто просыпается утром и начинает действовать. Такой человек попросту не может не делать, потому что в противном случае он лишится полноценной жизни. Любимое занятие нужно ему, как воздух.

В этой главе мы как раз поговорим о том, как же выявить собственное дело жизни. Назовем его миссией.

Ваша задача – взять лист бумаги или создать документ в Excel. Затем вы делите свою жизнь на этапы, рисуете табличку и делите ее на столбцы и строки соответственно этим этапам: раннее детство, школа, институт, работа – и так далее. Может быть, вы разделите жизнь по каким-то другим критериям, например, «до женитьбы», «после», «вместо» – неважно.

Далее в каждый этап вы вписываете события, которые с вами тогда происходили. Например, в школе вы любили играть в баскетбол и часто посещали тренировки, участвовали в чемпионатах. Пишите все, что вспомните. На самом деле, это работа не на один и не на два дня:

записали один этап – пошли занялись другим делом, не спеша вспомнили что-то еще, вернулись к таблице и снова записали.

Не стоит вписывать в ячейки свои переживания и эмоции типа: «Я страдал, я был разочарован своей жизнью!». Только сухие факты, действия и события. При этом, кстати, хорошо поставить на фоне какую-нибудь мелодичную композицию, можно включить классическую музыку, что-то такое спокойное, полутрансовое. Главное, чтобы ее хватило надолго и вы могли не спеша вспоминать подробности своего прошлого.

Скорее всего, за последние год-два у вас получится вспомнить больше деталей, чем за детство. В результате вы укажете 3-4 значимых события из ранних лет жизни и несколько десятков за последнее время. Но это, на самом деле, не столь важно.

После того, как вы это записали, начните группировать все записи по определенному подобию: например, в младших классах вы ходили на бокс а в старших на вольную борьбу. Возьмите другой листок бумаги (или файл) и рисуйте новую таблицу, помещая в нее информацию уже такими блоками. Таким образом, вы должны сгруппировать все свои действия и события по подобию в несколько столбцов. Групп может быть от трех до восьми, не более. В идеале – 5-7. Если получается меньше трех, подумайте, что вы могли пропустить.

Далее вы озаглавливаете шапки столбцов – например, «Спорт», «Любовь» и так далее. Когда будете делать это, прислушивайтесь к своим ощущениям. Допустим, вспоминая отношения с противоположным полом, будьте честны с собой и решите точно, была ли это любовь или, может быть, просто увлечение.

Когда вы заполнили все столбцы и их шапки, ищите далее схожие моменты и постарайтесь сократить количество групп.

Следующий шаг: подготовьте небольшие бумажные карточки формата примерно А6, 5x10 сантиметров. На них выпишите все ваши ценности, а

вдобавок к этому было бы здорово к каждой из них придумать какую-то иконку, пиктограмму, которая бы характеризовала эту ценность или группу.

Самый простой пример: если ценность «Деньги» (хотя это не совсем ценность), то для них можно нарисовать мешочек со знаком доллара. По такому же принципу придумайте обозначения для других групп. Главное, чтобы даже при беглом взгляде на пиктограмму вы сразу понимали, к чему она относится.

К примеру, если, обозначая развитие, вы нарисовали пирамидку, а потом смотрите на нее, и вам в голову приходят только ассоциации с фараонами и Древним Египтом, это неправильно.

Итак, берите карточки, пишите на них ценности и ставьте значки. После этого разложите их на полу. Встаньте поочередно на каждую, закройте глаза и прислушайтесь к внутренним ощущениям. Можно это также делать под музыку.

Если сложно ассоциировать свои чувства с ценностью, обозначенной на карточке, вспоминайте список событий, который вы переписали. Каждое должно вызывать у вас определенные эмоции, внутренние состояния. Если, скажем, вы встали на «Путешествие», и на карточке нарисован остров или самолет, то вы должны почувствовать, будто находитесь в аэропорту и ждете свой рейс. Постарайтесь возродить в себе предвкушение интересной поездки, новых эмоций. И так последовательно – ощутили одну карточку, переходите к следующей.

Следующий шаг – это выявление конфликтов между ценностями, а также уточнение подобий между ними. Потому что, если у вас их получилось много, скорее всего, какие-то две или три из них по внутренним ощущениям будут одинаковыми и соединятся в одну. Что касается конфликтов: предположим, если вы мужчина, вы хотите много разных девушек. Чтобы каждую неделю была новая! Но при этом у вас есть и другая ценность: «Хочу постоянных отношений, любви, создать семью». В таком случае одно исключает другое, и нужно выбирать.



Поэтому, вставая на карточки, старайтесь улавливать на тонком уровне, какие из ценностей противоречат друг другу и какие из них стоит оставить.

После того, как вы все проверили, все прочувствовали, вам остается, основываясь на своих ценностях, сформулировать свою миссию.

Выпишите все слова и словосочетания, которые у вас получились, и используйте их как строительный материал для своей миссии.

Когда вы начнете чувствовать, чего хотите, к чему стремитесь, можете просто сесть и начать писать. Даже в беллетристике есть такой прием – включение потока. Достаточно открыть Word или даже просто бумажный блокнот – и стартовать.

Не волнуйтесь, если сначала будет получаться какая-то ерунда, или если у вас возникнет ощущение типа: «Не лежит душа к этому, не мое это...» относитесь к этому так, как мы описывали в главе про аскетизм – принимайте эмоции как они есть и продолжайте делать. Необходимо работать, волшебной таблетки здесь не существует.

В идеале ваша миссия должна быть сформулирована в виде одного предложения, включающего 10-12 слов. То есть совсем коротко. Есть такая очень хорошая фраза: «Человек, который не может одной фразой объяснить, чем он занимается, не является профессионалом».

То же самое можно сказать про вашу жизнь. Если вас спросить: «Чего ты хочешь? Куда и зачем идешь?» – а вы не сможете ответить кратко, значит, вы не специалист в собственной жизни. Выходит, вы живете и не понимаете, для чего. В таком случае о каких достижениях вообще может идти речь?

**Задание**

Начните работать со своими ценностями, ощущениями от них. Разработайте карточки. Если в какой-то момент вы вдруг поймете, что не можете сформулировать ту или иную ценность адекватно, не пугайтесь – постарайтесь просто раздробить ее на более мелкие. Например, в «Отношения с девушками» входят и секс, и любовь, и семья, и многое другое.

## Вопросы

*Как устранять обнаруженные конфликты между ценностями?*

Берите каждую из этих ценностей и старайтесь их еще больше и глубже прочувствовать. Возможно, какая-то из них будет для вас более значимой. Всегда есть ценности как бы первичные, а есть вторичные, которые попроще. Когда возникает конфликт, то либо ценности следует переформулировать, либо раздробить ее на составные части, либо просто убрать из списка. Смотрите по ситуации.

*Можно привести конкретный пример миссии? Именно в виде предложения. Для каждого оно будет свое. Ну допустим: «Нести добро и свет людям». Хорошо, если у вас есть и более подробное описание своего жизненного пути. Опираясь на одно предложение, вы можете затем написать хоть целый рассказ или трактат. Но главная задача – чтобы в любой момент его можно было «пересказать» одним предложением.*

Допустим, я спрашиваю:

- Какова твоя миссия?*
- Нести добро и свет людям.*
- Поясни.*

И дальше вы рассказываете еще на десять страниц. Отлично, если такое описание вы пишете от руки. Я, например, со школы не делал этого, и у меня кисть буквально отваливается через пару минут. Но это хорошо работает, потому что задействует бессознательное, и оно начинает подсказывать, чего же вы хотите на самом деле в жизни.

Миссия не должна прийти в голову из ниоткуда. Вы должны ее, грубо говоря, родить. И такие «роды» – работа не на 15 минут и не на один день. Этим необходим долго и плотно заниматься, периодически размышлять об этом. Такая работа может занять даже несколько месяцев.

«Нести добро и свет!» – таких слов, скорее всего, не будет в категориях таблицы.

Согласен. Вероятнее, что у вас представлены «Спорт», «Любовь», «Отношения», что-то в этом роде. Но когда вы начинаете все это раскручивать, думать об этом, в какой-то момент вы можете понять, что сводится-то все как раз к таким высшим материям.

*Если постоянно задавать вопрос «Зачем», то конца этому не будет.*

Действительно, конца этому не будет. Но если вы на этот вопрос можете внятно ответить на уровне миссии, на уровне ценностей и связать это все с целями (а цели, в свою очередь, связать с планами), то это правильно.

На вопрос «Зачем» нет окончательного ответа, но на него можно начинать отвечать с сегодняшнего дня. Вас спросят, например: «Зачем ты занимаешься этим проектом?» – а вы идете по ступеням миссии как бы в обратном порядке: «Мне нужно заработать денег, чтобы получить больше возможностей для саморазвития, чтобы в итоге стать хорошим и интересным человеком». Таким образом, вы наиболее внятно и четко сможете объяснить. Это и есть максимальная осознанность, когда вы даже какое-то мелкое дело, запланированное на сегодня, можете обосновать своей миссией. Тогда вопросом «Зачем» вас уже не загнать в угол.

## ГЛАВА 16. КОНТРОЛЬ НАД МЫСЛЯМИ

Одно из условий, соблюдение которых необходимо для развития самодисциплины, – это способность контролировать собственные мысли. А делать это можно в двух направлениях, о которых мы и поговорим в этой главе.

- Первое направление – это умение удерживать свои мысли. К примеру, если вы работаете над каким-то проектом, выполняете определенную текущую задачу, не стоит позволять мыслям растекаться по древу, думать о чем-то другом.

Если вы размышляете над проектом А, значит, вы должны держать в центре внимания только его и даже не вспоминать о проекте Б. Нельзя параллельно думать: «А я вот джинсы не постирал!», «А вот мне машину надо бы в ремонт отвезти...». Как только вы почувствовали, что мысли начинают расплываться (а это происходит часто, когда вы начинаете уставать и отвлекаться), включайте силу воли и концентрируйтесь.

Для развития такого навыка существует одно интересное упражнение. Представьте, что вы работаете, у вас включен компьютер. Вы устали, прошло уже полтора часа непрерывного труда. И вы начинаете листать в интернете всякие закладки, смотреть погоду, читать новости. Как только вы ощутили, что «плывете», остановите этот процесс. Скорее всего, в какой-то момент у вас возникнет коллапс. А может, и нет. Не важно! Что бы ни происходило дальше, ваша задача – сохранять контроль.

- Второе направление – это способность прогонять из сознания ненужные мысли, эмоции сиюминутных желаний, какого-то возбуждения и всего прочего, что вас отвлекает. Поясню на примере: предположим, вы занимаетесь решением какой-то важной задачи. Работаете над каким-то проектом и при этом

чувствуете, что хотите есть: «Хочу съесть тот кусок сыра прямо сейчас!». Но при этом вы понимаете, что если в данный момент отвлекетесь, то решение задачи будет отложено на определенное время, и потом вернуться к ней будет трудно. Вы осознаете, что, если вы пойдете на поводу у сиюминутного желания, то нанесете ущерб вашей главной цели. Или, например, вам необходимо закончить работу до десяти вечера, как вдруг звонят друзья и говорят: «Пойдем пиво попьем». Найдите в себе силу воли, чтобы ответить: «Сегодня никак не могу, давайте завтра».

Научитесь отгонять соблазны, чтобы они вам не мешали! Вы можете себе говорить: «Ну хорошо, я сейчас закончу этот блок и тогда уже пойду попить чай».

Один из важнейших моментов в самодисциплине и личной эффективности – это как раз когда вы можете результативно работать вне зависимости от того, что происходит вокруг, от вашего физического или психологического состояния.

Бывают такие моменты, когда надо просто взять и собрать всю волю в кулак, чтобы сделать. Если вы научитесь управлять своим внутренним состоянием, мыслями, физическими ощущениями, эмоциями, это очень сильно продвинет вас вперед.

В подобных кризисах помогает даже не столько действие, сколько внутреннее понимание своей силы.

Конечно же, вы, будучи эффективным человеком, начнете себе создавать несколько другие условия, чтобы не пришлось вот так работать и продираться через усталость. Но при этом вы будете знать, что, если даже случится аврал, вы все равно все выполните как надо.

## Вопросы

*Получается, что нельзя позволять себе уставать?*

Нет, вы можете уставать! И вы будете уставать. Задача состоит в том, чтобы, несмотря на усталость и рассеянность, продолжать упорно думать о текущем проекте и работать над ним. Предположим, вы взяли задачу из списка с приоритетом А, и у вас на нее отведен час. В продолжение этого часа вы не смотрите ни погоду, ни новости, ни что-то другое.

Если же у вас все-таки наступает коллапс и вы реально чувствуете, что перестаете адекватно соображать на заданную тему, можно отвлечься буквально на пять минут. Встряхнуться, сделать короткую паузу. А потом снова вернуться к работе. Важно за это время сменить деятельность. То есть вариант, когда вы оставляете одну статью в интернете и начинаете читать другую, по-прежнему сидя сгорбившись, в состоянии «глаза в кучу», – не подходит. Лучше разомнитесь физически.

## ГЛАВА 17. КНИГА В ДЕНЬ

Начиная с этого момента мы добавляем еще одну задачу, решение которой поможет усилить вашу самодисциплину. Чтобы ни происходило в вашей жизни со всеми, какие бы стрессы ни случались, теперь вы должны прочитывать одну книгу в день. Вам это не показалось – все именно так.

Самый лучший урок скорочтения – это когда у вас есть 15 минут, и перед вами лежит книга. Ее необходимо быстро просмотреть и прочитать. Для этого следует прокачать навык чтения «по диагонали» без ущерба в восприятии содержания. Мы имеем в виду, конечно, в первую очередь, книги, которые полезны для вашей работы, саморазвития и так далее. Параллельно можете брать и художественные, на которые можно уделять уже недели и месяцы. Одно не замещает другое.

Отводите от 15 до 30 минут на чтение полезной литературы в день. Быстренько просматривайте и вдумчиво читайте. Вникайте в содержание, а затем читайте всю книгу по диагонали, стараясь визуально отметить особенно важные моменты. Сколько бы страниц не было в издании, хоть 400 или 500, вы должны суметь за полчаса вытащить из нее самое полезное.

Сразу предвосхитим один из распространенных вопросов: «А что делать, если ты начинаешь читать книгу, и тебе в ней все интересно и все нужно, все хочется проработать? И на нее нужно потратить хотя бы неделю, может, даже две, чтобы усвоить это...» Одно другому не мешает. Растягивайте ее на две недели, но при этом выбирайте другие – по одной на каждый день – и проглатывайте их.

Есть мнение, что подобная техника скорочтения больше подходит для бумажных изданий, а с электронными дело обстоит сложнее. Так бумажные издания для того и придуманы, чтобы их можно было за полчаса проглотить.



### **Задание**

Устанавливайте секундомер, засекайте 15 или 30 минут и берите в руки книгу. Если вы думаете, что это довольно жесткое задание, вы глубоко заблуждаетесь. На самом деле, это достаточно интересно и даже весело.

**Дополнительное задание**

Пересмотрите еще раз личную Конституцию. Казалось бы, что там пересматривать, и так уже все ясно... На самом деле, сейчас, когда вы уже поняли, что делать с модальностями, настало время переосмыслить и свои внутренние правила. Добавьте новые, уберите неактуальные.

Далее, еще раз взгляните на список проектов и исключите те, которые вы переросли или которые уже не соответствуют вашим внутренним целям.

## Вопросы

*Где же взять столько книг?*

Я понимаю, что многие из читателей этой книги принадлежат к поколению интернета, и когда требуется найти бумажные версии, начинается мандраж.

Вы знаете, есть такое классное изобретение человечества – библиотека. Наверное, для вас это слово из детства. Тем не менее, найдите обычную библиотеку рядом с домом. Туда всегда можно зайти и взять почитать что-то полезное. Не поверите, но они до сих пор существуют и пополняются свежей литературой.

А еще лучше, если вы хотите по-настоящему прокачать этот навык, просто приходите в книжный магазин, брать книжку, которая вам нравится и, стоя около полки, за 15 минут ее проглатывать. Чем более неудобно вам будет стоять с книгой, тем быстрее вы научитесь ее проглатывать. А магазинам это тоже, на самом деле выгодно. По крайней мере, у меня такая статистика: каждая десятая книга настолько мне интересна, что в результате я ее покупаю, чтобы потом проработать более тщательно.

*Есть ли смысл читать книги на иностранном языке за 15 минут, если знание языка хорошо развито?*

Конечно, само собой. Таким образом тоже отлично прокачивается этот навык.

## ГЛАВА 18. АБОНЕНТ НЕДОСТУПЕН

Когда вы работаете над проектами, отключайте свой мобильный телефон. Это устройство – ваш виртуальный ошейник. И люди, которому известны девять цифр, написанные на нем, могут в любое момент дернуть вас за виртуальный поводок и отвлечь от важных дел. В результате у вас звонит «дебильник», вы отвечаете и начинаете разговор, когда этого совсме не планировали.

Хороший способ управиться с этой напастью – отвести определенное время в течение дня для всех телефонных переговоров. Например, вы можете включать трубку в обеденный перерыв, смотреть, кто звонил, какие пришли sms. Перезвоните тогда, когда вам удобно, прослушайте голосовую почту, прочитайте сообщения, запишите важную информацию на листочек бумаги, а потом одним ударом всем отзвонитесь в четко отведенный период.

Если отвечать на звонки входит в ваши прямые рабочие обязанности, тогда, разумеется, отключаться не нужно. Но если вы занимаетесь чем-то важным дома или еще где-то, и это не требует постоянных диалогов с другими людьми, смело ставьте аппарат на беззвучный режим.

## ГЛАВА 19. МОЛЧАНИЕ – ЗОЛОТО

Кодовое название очередного задания: «Молчание – золото».

Дело в том, что, когда вы кому-то рассказываете о своих планах, количество энергии, которое отведено у вас на их реализацию, резко уменьшается. Получается, что часть ее уходит в воздух вместе со словами. То есть, если вы говорите: «Я собираюсь сделать вот это...» – львиная доля намеченного так и остается в воображении. Дело в том, что, поделившись с кем-то планами, вы подсознательно как бы уже ставите галочку в своем воображаемом списке дел, и вам кажется, что самое трудное уже совершено.

Ученые проводили эксперименты, показывая человеку картинку с его участием. Испытуемый был изображен в момент совершения определенного действия. Затем участника эксперимента заставляли выполнять это в реальности, после чего анализировались импульсы активности соответствующих участков мозга. Разницы в том, и в другом случае не было никакой! Это значит, что наше сознание не различает воображаемое и реальное действие. Для него они одинаковы. Именно поэтому, когда вы рассказываете о своих планах, ваш мозг считает, что они уже реализованы.

Молчание также полезно тем, кому необходима энергетическая подпитка, кто не высыпается. Невысказанная энергия наполнит их до такой степени, что чуть ли не из ушей польется. Вот ее-то и следует направить на решение задач, окончание каких-то дел и тому подобное. Как говорится, атом в мирное русло.

Итак, возьмите за правило: с этого момента вы публично озвучиваете только, что уже сделали. Можете хвастаться перед друзьями и близкими только тем, что завершено и достигнуто. Написали книгу,

издали ее, получили в бумажном варианте – и тогда уже показали: «Вот моя книга!». Варианты типа: «А я буду делать то-то... А я пока придумываю вот это...» – неприемлемы. Все, что только в процессе, не выставляется напоказ. Если это в компьютере, все равно следует распечатать на бумаге и положить в папку. Бумага – это, на самом деле, очень важно.

### **Задание**

Первое задание – еще более продвинутое и оригинальное, чем описанное выше. Придумайте какой-нибудь новый, большой и очень интересный проект.

Воплотите его в жизнь – но никому все равно не рассказывайте об этом!

До тех пор, пока все не будет готово.

Вас от этого будет плющить так, что все начнут спрашивать: «Что с тобой происходит?». Готовьтесь к таким вопросам. Энергии у вас будет просто море. Этот секрет станет своеобразным неиссякаемым источником сил для вас.

## Вопросы

*А что делать, если я пообещал что-то сделать, на меня уже давит мнение окружающих? Ведь если я не сделаю, то опозорюсь...*

Да вы сделаете, просто времени на это уйдет намного больше, чем если бы не рассказывали, а занимались делом молча, без обещаний. Если вас спрашивают: «Ой, а что это у тебя тут, расскажи...», – отвечайте: «Сделаю и тогда все покажу».

*А можно ли делиться планами с человеком, который может помочь в их реализации?*

Полный план раскрывать не стоит. Достаточно той его части, в воплощении которой он примет участие. Никому никогда не раскрывайте полностью своих намерений.

*Как же людей набирать в тренинг, если при этом не говорить, что запланировано?*

Нет, разумеется, участники должны знать содержание тренинга. Его не должны знать ваши родственники, знакомые, соседи и случайные прохожие.



## ГЛАВА 20. ЦЕЛИ «В КВАДРАТЕ»

Пришло время еще раз поговорить про ваши цели. Найдите тетрадки и листочки, в которых вы описывали свои цели, и на каждом таком «документе» сверху поставьте дату, когда вы решили поставленную задачу. Если хотите, можете их заламинировать, но ни в коем случае не выбрасывайте. Лучше повесьте на стену на видном месте. Это нужно для того, чтобы они мотивировали вас и через один-два года. Глядя на них потом, вы будете видеть самого себя и умильно улыбаться, думая: «Вот это да, насколько же я теперь перерос все это!». Тем не менее, это тоже будет вас сильно воодушевлять на новые позитивные изменения в своей жизни.

Теперь вы точно знаете, как достигается определенная часть целей, у вас есть планы, точка А и точка Б. Они перешли в разряд реальных задач. Пришла пора сформировать из первого перечня сформировать своеобразный список целей «в квадрате», уделяя внимание, прежде всего, тем, которые для вас еще недостаточно понятны в плане способов достижения.

В жизни мы сначала спрашиваем себя: «Что?», – а уже потом добавляем: «Как?». Так вот, если вы знаете, что нужно делать, но не имеете представления, каким именно образом, это становится задачей.

Цель «в квадрате» – это точка назначения, до которой вы еще не знаете, как добраться. Тем не менее, она довольно сильно вас мотивирует на движение. Так вот, нынешняя задача – составить список именно таких целей.

Для чего он нужен? Для того, чтобы вы могли подключить новые ресурсы в саморазвитии. Как правило, если не знаешь, как добиться чего-то. Мотивация начинает падать, и тогда выручить может только самодисциплина.

Если вы еще не смотрели, советую скачать фильм «Секрет». Да, он немного поповый, но разумное зерно в нем есть. В нем, на мой взгляд, очень правильно преподана методика, как именно в свою жизнь привлечь все, что вам хочется. Но кое-что там осталось недосказанным, и это «кое-что». На самом деле, имеет очень большое значение. Не знаю, может быть, так и было задумано... Тем не менее, вот что я имею в виду: после того, как вы включили законы притяжения того, что вам нужно, необходимо начать массированную «атаку действиями» во всех сферах вашей жизни. Только в этом случае начинает реализовываться все, что вы задумали.

В том числе поэтому с самого начала мы говорили о необходимости записаться на различные тренинги, начать посещать групповые занятия и так далее. Если у вас нет такой возможности из-за детей, попросите хотя бы иногда родителей или других родственников заменить вас. Начинайте что-то делать. Группа поддержки действительно очень важна, именно реальная, а не только в интернете. Здесь играют роль личное общение и персональная энергетика. Если у вас есть возможность сходить на тренинг хотя бы раз в 3-4 месяца и познакомиться с новой темой, это необходимо делать.

Если достижение целей зависит не только от вас, это тоже нормально, и их нужно прописывать в новом перечне. То есть, если вы не знаете как этого достичь, все равно вы их пишете.

### **Задание**

Вам нужно куда-нибудь резко съездить.

Если вам нравится путешествия, берите билет – и вперед.

Если нет – садитесь в машину, поезд или автобус и поезжайте в соседний город.

Возьмите ноутбук и езжайте куда-нибудь далеко. Продолжайте уделять 1-2 часа в день на выполнение своей работы.

У многих вообще проблема в голове – они противопоставляют работу и жизнь. На самом деле, это можно и нужно совмещать.

## Вопросы

*Что делать, если я знаю, как поступить, но не знаю, как заставить себя, потому что это сложно и страшно?*

Если вы испытываете страх, вспоминайте, о чем мы говорили в главе про аскетизм и разрушение связи между эмоциями и действием. Примите свой страх, согласитесь с ним – и поступите так, как надо, а не как хочется. Просто шагните навстречу страху сразу же, не откладывая на другой день или даже час. Стоит сказать себе: «Да нет, лучше потом, надо собраться с мыслями...» – можете расслабиться, ничего не выйдет. «Потом» – это слово проигрыша. Разумеется, при страхе высоты не стоит шагать вниз из окна десятого этажа. Мы говорим о другом.

Если вы идете навстречу страху, вы побеждаете его. Вы получаете новый опыт, и это что-то вроде повышения иммунитета. Еще в древних трактатах говорится, что настоящий воин должен не убить змею страха, а приручить ее. Чувствуете разницу? Страх все равно будет жить в вас, но он будет уже «домашним животным», послушным и управляемым. Вы будете знать, как с ним общаться, он будет периодически давать вам обратную связь. И это, на самом деле, полезно.

*Что такое «массированное» действие?*

Это одновременное действие по всем фронтам, но в одном направлении. Не последовательные шаги, а именно одновременные. Все и сразу! При таком подходе результат получается на стыке действий.

*Как быть со штрафами, если план резко меняется, появляется внезапно классная возможность что-то получить или что-то реализовать?*

Это пресекает планы, которые были установлены вчера. Можно планировать несколько возможных сценариев развития событий – например, если внезапно появится какая-то интересная возможность, то поступаете так-то, а если не появится, то вот так.

*Есть ли смысл ставить цели в отношении своих детей?*

Глобальных целей нет, потому что задача родителей – дать своим детям максимальную возможность реализоваться, найти себя. Родители не являются ответственными за жизнь своих детей, они лишь дают им возможность расцвести. Перед вами отнюдь не стоит цель, чтобы ребенок стал в будущем, например, хорошим хирургом или скрипачом. Цель может быть в том, чтобы помочь ему стать счастливым, в чем бы это счастье ни выражалось.

*Как стартовать в путешествии, ничего не зная? Страшно же.*

Ответ заключается в вопросе.

Давайте так, двухшаговый поход: заходите на сайт «Аэрофлота», находите самый дешевый билет куда-нибудь, куда хочется полететь, и рулите туда. На сайте [booking.com](http://booking.com) отыскиваете в этой стране относительно недорогую гостиницу, бронируете номер.

Что значит поехать куда-нибудь? Это – виза, билет на самолет, гостиница и деньги с собой. Все на самом деле настолько просто.

Если же вы не можете никуда уехать надолго – поезжайте на 1-2 дня в ближайшие выходные.

Такая эмоциональная «встряска» будет очень полезна вашему организму.

*Как присваивать себе баллы, если сидишь дома с ребенком и погружен в рутину?*

Запросто. Один балл за уборку, один за стирку и так далее. Можно разбить рутину на конкретные законченные действия и за них поставить себе по баллу. А если в них вы включаете еще и ребенка, то ставите по полтора или два балла.

## ГЛАВА 21. СВЯЗЬ МИССИИ С ЦЕННОСТЯМИ, ЦЕЛЯМИ И ПЛАНАМИ

Продолжаем работать с формированием вашей миссии, вашего видения дальнейшей жизни. Приведу несколько примеров миссий:

- *«Моя миссия создавать организации, в которых люди могли бы духовно развиваться».*
- *«Обрести духовную мудрость, внутренний покой и способствовать тому, чтобы их обрели мои коллеги, клиенты, общество».*
- *«Заряжать энергией мою организацию и людей, которых я люблю».*

Есть и несколько корпоративных примеров:

- *Клиент в центре внимания.* (Это миссия компании Porsche).
- *Осуществляя прогресс, служить всему человечеству.* (Sony).
- *Экспериментируй первым.* (IBM)

Вы должны были уже структурировать и сгруппировать свои ценности, поработать с ними, и теперь мы подходим к завершению формирования вашей миссии. Я хочу, чтобы вы ответили сами для себя на очень важные вопросы, прежде чем продолжите: «Что будет, если меня не будет? Как изменится мир? Что изменится в мире?».

Спрашивая себя таким образом, вы можете оценить, насколько четко и корректно вы сформулировали свою миссию. Потому что, если ясного ответа у вас на них нет, значит, необходимо еще поработать над этим.

Теперь перейдем от теории к практике. Эта глава посвящена тому, как связать свою миссию с целями и планами.

Когда у вас сформирована миссия, определены ценности, следующий шаг выглядит таким образом: вы как бы опять отключаетесь от мира, можете включить тихую спокойную музыку, чтобы вас никто не тревожил, отключить телефоны, чтобы никто не тревожил, - и представляете себе тот день, когда вы уже достигли всего и живете в гармонии со своей миссией.

Грубо говоря, вы стараетесь вообразить то состояние, к которому стремитесь.

А дальше вы начинаете двигаться в обратную сторону, раскручивая свои ценности от наиболее глобальных до более мелких, сегодняшних.

Когда вы это сделаете, ваша задача – прочувствовать и понять, насколько ваши цели совпадают с ценностями, удовлетворяют ли им, дополняют или мешают.

Нужно будет выявить возможные конфликты и спорные ситуации.

Так, если определенная цель, поставленная ранее, будет сильно противоречить какой-то из ваших ценностей, вероятно, необходимо будет эту цель пересмотреть либо переформулировать, а может, и вовсе отказаться от нее и поставить другую.

Почему это важно? Потому что, когда у вас есть просто список из целей, некоторые из них могут не достигаться просто потому, что вы бессознательно как бы не объяснили толком, зачем это нужно.

Представьте звездное небо. Черное небо, усыпанное звездами. Ваши цели могут быть как эти звезды, совершенно случайно разбросанные на небосводе. Какая-то ближе, какая-то дальше, какая-то ярче, какая-то, наоборот, тусклая... И когда вы пытаетесь до них до всех дотянуться в один рывок, зачастую ничего не получается.

Но стоит их собрать воедино, структурировать, и вы получите Млечный путь, обозримый и достижимый. Тогда ваши цели становятся словно



нанизаны на линию жизни, и практически до каждой из них можно дотянуться.

Составив список и поработав со своими целями, по-прежнему пишите план. С миссией и ценностями следует разбираться периодически, как минимум раз в месяц. Вообще очень хорошо, если вы в конце месяца будете подводить глобальные и локальные итоги. Собирайте всю информацию: хронометраж, промежуточные результаты, возникшие трудности и тому подобное. Считайте, сколько вы заработали и потратили, вносите коррективы в цели и миссию. Может быть, через год или два вы уже настолько точно сформулируете ее, что это понимание очень сильно двинет вас вперед в развитии. Вы найдете дело своей жизни.

Кстати, что касается хронометража. Конечно же, вы фиксируете время, потраченное на те или иные дела. Теперь ваша задача – разбить их по категориям.

Берите не очень много категорий, группируйте похожие занятия вместе. Например, у меня получилось 12 групп. Можете занести эту информацию в Excel или еще куда-то. Указывайте день, время, категорию и конкретное дело.

Потом вы построите на основании полученных данных очень красноречивые графики по дням и неделям. Лично я строил круговые диаграммы, которые демонстрировали, сколько в процентах ушло времени на такие-то дела, на сон, питание.

С этими схемами вы будете затем работать постоянно. Это значит, что как минимум несколько месяцев необходимо накапливать подобную статистику.

Напоминаю, что статистика бесполезна, если вы ее не анализируете.

Как только вы начинаете делать замеры своих количественных показателей, думаю, вы довольно сильно удивитесь. Может быть, расстроитесь или, наоборот, обрадуетесь. Так или иначе, когда ты просто живешь, это воспринимается одним образом, а когда видишь свои цифры – уже совершенно другим. Трезвее оцениваешь ситуацию: «Что происходит, куда я иду, что можно изменить?»

Посчитав показатели за прошедшую неделю, вы сразу увидите свои слабые стороны. И наступит самое время вводить другие количественные параметры – в процентах, часах, минутах, чтобы вы могли увеличить ваше полезное рабочее время по тем направлениям, которые необходимы для развития самодисциплины.

Вы понимаете, что есть дела, которые нужно делать, несмотря на то, хочется этого или нет. Вы ставите себе планку на следующую неделю, тянетесь к ней, ищете сферы и задачи, с помощью которых можно выиграть время. Если можно «откусить» от сна, значит, делаете это. Если видите, если у вас 10% времени уходит на пустую болтовню, значит, отказываетесь от нее. И снова перераспределяете время, и снова замеряете, и в конце следующей недели вновь составляете график и сравниваете его с предыдущим. Тогда вы сможете видеть свой прогресс и адекватно понимать, растете вы или катитесь вниз. Это очень сильно мотивирует.

Кроме того привычка вести заметки и постоянные измерения отлично дисциплинирует. Привычка вести такие заметки плюс привычка анализировать, подсчитывать все количественные показатели очень сильно дисциплинирует. Потому что в следующий раз, когда вы захотите расслабиться и ничего не делать, вы уже будете понимать, что это будет зафиксировано в вашем журнале, и потом вам будет не очень приятно увидеть, что в очередной раз впустую проведенное время заняло такую большую долю графика.

Одновременно с хронометражом и составлением графиков подводите итоги прошедшей недели по всем вашим дневникам и записям. Считайте и анализируйте.

И напоследок: вы, может быть, на собственной шкуре почувствовали, что сила воли практически сошла на нет где-то через неделю после активных изменений в вашем жизненном укладе. Действительно, если организм не перестроить, если стресс продолжает закручивать гайки, очень легко сдать позиции.

Сила воли – это как форсаж двигателя. Вы можете преодолеть на нем только маленький отрезок пути, а потом двигатель приходится перебирать. Вам же нужен быстрый полет, но без резких усилий.

Поэтому только на силе воле двигаться вперед нельзя.

Заменяйте ее правильными привычками, о которых не надо усиленно думать, концентрироваться и особенно напрягаться.

Какие это могут быть привычки? Например, регулярное слушание аудиокниг, вебинаров. Чтение бумажных книг, о чем мы уже говорили.

Правда, хочу предостеречь вас от скорочтения художественной литературы – классику необходимо смаковать, и пятнадцатью минутами здесь не обойдешься. Останавливайтесь на книгах, которые вам дают какого-то рода информацию. Это не фантастика, не женские романы, не детективы.

## Задание

В ближайший выходной минимум на полдня отключитесь от мира, поезжайте куда-нибудь за город, побудьте наедине с собой или только с семьей. Наслаждайтесь природой, сделайте пару снимков на фотоаппарат, устройте пикник. Отвлечитесь от суеты, чтобы передохнуть и подготовиться к следующим стрессовым изменениям в свое жизни.

На природе отлично работает «замедление», когда вы снижаете темп своих мыслей и вообще активности. Вокруг вас нет техногенной обстановки, нет машин, высотных домов, шума и вони выхлопов. Кругом тишина, покой и чистота.

Сядьте и постарайтесь услышать, сколько, на самом деле, звуков звенит в воздухе. Если вы выберетесь на природу с детьми, то вовлеките и их в это занятие. Им наверняка понравится.

Просто почувствуйте окружающий мир. Думаю, вы многое в себе поймете, узнаете и одобрите. А если нет, значит, просто еще не пришло время.

Рекомендую так выбрать время, чтобы вечером после поездки вы могли подвести промежуточные итоги работы над собой и перед сном настроиться на следующий день, который обещает много нового, сложного, интересного и полезного. Как я уже говорил, если вы настраиваетесь на работу с вечера, то с утра у вас все получается гораздо лучше и вы включаетесь в рабочий режим с большим комфортом.

### **Задание для продвинутых**

Найдите, запишитесь и прослушайте какой-нибудь вебинар, в который вы бы никогда в жизни не вписались. Это нужно для того, чтобы хоть краем глаза посмотреть на другую сторону жизни.

Например, если вы мужчина, отыщите тренинг для молодых мам, в котором принимают участие одни женщины.

Ваша задача именно включиться в него, а не просто обойтись фоном – мол, сейчас прослушаем эту чушь и все. Понимаю, задание не из легких. Задание на три балла, если вас это будет мотивировать.

## ГЛАВА 22. ПЛАН РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ

Продолжаем развиваться, ломать все ограничения и идти вперед к успеху, усиливая самодисциплину и другие личные качества. Вы уже, наверное, заметили, что в этой книге, помимо самодисциплины, ставится акцент и на некоторые иные понятия и явления. Таким образом, вы прокачиваете еще ряд умений. Это хорошо.

Именно поэтому ваша следующая задача – определить дополнительные навыки, которые вы хотите в себе так или иначе развить. Как определиться с ними? Допустим, вы можете вспомнить разных киногероев и подумать, какие из их качеств хотели бы видеть в себе. А может быть, в качества примера для подражания в этом контексте для вас выступит какая-то известная личность или даже просто ваш друг.

Навыки могут быть абсолютно любые. Также совершенно неважно текущее состояние этого умения в вас. Даже если его развитие равно нулю – ну и пусть. Допустим, вы хотите научиться вышивать крестиком, но в данный момент понятия не имеете даже, с чего начать.

Просто определитесь, что именно вам нужно: «Танцевать танго? Хочу! Говорить безупречно по-английски? Хочу! Научиться экстремальному вождению? Хочу!» – и так далее. Таким образом, вы дополняете умения и качества, которые обозначали в «Колесе жизни».

А дополнять можно бесконечно, потому что различных интересных умений в жизни миллион, и никогда в поисках не упрешься в потолок.

Предположим, вы решили пойти в вуз и получить второе высшее экономическое образование. Или захотели пройти курсы бухгалтера. В общем, получить какое-то дополнительное знание. Наверняка у вас есть определенные задатки для того или иного. И вот вы берете эти задатки и развиваете их до мощного навыка.

Что такое знание? Пошли на семинар, что-то послушали, скачали аудио, прочитали книги, поучились в институте – и получили знание. Но что с ним дальше делать-то? Пока что это просто массив информации, загруженный в мозг.

А навыки – это когда вы можете взять дела фирмы в свои руки, оформить документы, совершить какое-то другое практическое действие, которое приведет к конкретному результату. Знание и его итог могут быть не связаны напрямую, потому что между ними стоит именно навык, способность.

Поэтому крайне необходимо всю новую усвоенную информацию конвертировать в умения и навыки. Начните что-то делать. Если у вас есть друг, у которого своя фирма, то вы можете попросить: «А можно я вам бухгалтерию буду приходить помогать делать?».

Теперь давайте поразмыслим, чем же навыки отличаются от качеств?

Какие качества вообще бывают? Например, отзывчивость или креативность. Это ментальные, психологические свойства.

А навык – это способность производить определенное физическое действие и достигать конкретного результата.

Качества тоже могут проявляться в определенных действиях, однако не всегда для этого подключаются еще и умения.

Допустим, вы обладаете добротой. Как в этом можно убедиться? Достаточно совершить доброе дело. Требуется ли для этого какой-то навык? Может быть, да, а может – и нет.

Немного ближе понятия стоят в контексте креативности, здесь уже качество зачастую проявляется именно через определенные способности. Хотя ребенок, еще не обладающий достаточным навыком рисования, может оставаться креативным, выводя что-то мелом на асфальте, не так ли?

Когда вы определяете свои навыки, вы должны сразу же составить план по их развитию и укреплению. Это может быть запись на какие-то дополнительные курсы. Или, к примеру, вы найдете человека, который станет вашим наставником и поможет в развитии той или иной способности.

Если же вдруг вы не знаете, каким образом можно развить тот или иной навык, почитайте в интернете. Умейте искать необходимую информацию. Кстати, способность быстро найти нужные данные – это очень важный навык 😊.

Когда я учился в институте, один профессор любил повторять очень верную, на мой взгляд, фразу: «Настоящий специалист – это не тот человек, который знает все правила, формулы, теоремы и как вообще это все работает. На самом деле, это человек, который знает основы, может в любой момент быстро найти необходимую информацию и применить ее».

Когда вы не просто знаете, но еще и умеете и транслируете навыки в мир, вы получаете ощутимый результат, который выражается в том числе в успехе и деньгах. Потому что создание денег – это тоже навык.



### **Знание и... бездействие**

Однако не всегда все так просто и понятно.

Нами всегда в жизни движут два «магнитных полюса» – страх и удовольствие.

В первом случае мы не хотим, чтобы что-то произошло, и действуем так, чтобы избежать этого.

Во втором, наоборот, мы желаем получить определенный результат, который будет нам приятен, и делаем все, чтобы прийти к нему.

Но случается такая ситуация, когда вроде бы понятно, что нужно делать и к чему это приведет, но ты сидишь и продолжаешь бездействовать.

Возникает непонятное состояние апатии.

Его источник – бессознательный страх ожидаемых результатов, и он может оказаться сильнее, чем боязнь вообще не получить их.

Здесь мы переходим уже к понятию субличности, которая блокирует ваши действия и проявляет свою волю в виде лени, недостатка мотивации, постоянного отвлечения на пустяки, отсутствия концентрации.

Бывает, что человек даже заболевает, потому что его психика, чтобы сбить своего хозяина с сознательно выбранного пути, включает соматические механизмы и активирует ту или иную болезнь.

Мы не будем углубляться в этот вопрос, просто хочу, чтобы вы это тоже знали. Просто подумайте, возьмите какую-то область жизни, можно две или три, и задайтесь вопросом: «А что мне мешает развиваться в этом направлении?». Может быть, это какие-то застарелые убеждения, от которых давно можно избавиться.

Распространенный пример: человек хочет заняться своим бизнесом, но почему-то все никак не приступает к этому. Он знает, что это правильно, интересно, перспективно, но продолжает работать «на дядю».

Казалось бы, все просто: уволься и стартуй, все получится! Но, увы, зачастую, когда человек начинает действовать, подсознание включает защитные механизмы, заложенные в детстве еще родителями, которые считали, что бизнес – это чересчур опасно, рискованно, ответственно. Мол, ничего не получится, тебя кинут, нужны специальные навыки и склад характера. И это убеждение настолько глубоко заложено в подсознании, что человек даже не подозревает, почему именно он топчется на месте.

Попробуйте поразмышлять над тем, действительно так трудно оставить работу на других и начать трудиться на себя.

Может быть, у вас это уже получилось – тогда вспомните еще раз, каково это было, что вы чувствовали и какие эмоции испытывали.

Если же вы до сих пор наемный сотрудник, постарайтесь определить для себя желаемое состояние, то удовольствие, которое вы получите, если займетесь своим делом.

То есть сначала вы выявляете препятствия, которые вам мешают пойти таким путем, а потом – стимулы: что хорошего и приятного вас ожидает в случае перемены пути. Деньги, счастье, любовь-морковь, и т.д...

Желательно не только рационально представить, но именно прочувствовать, что вы получите в результате, чтобы вас распирало от предвкушения.

Далее постарайтесь понять, что вас ждет, если вы продолжите стоять на месте и по инерции заниматься прежним делом. Представьте во всех подробностях все минусы и недостатки, которые вас ожидают – рутина, скука, медленное развитие, утомление, отсутствие драйва...

Наконец, четвертым шагом является определение того, что изменится, если вы начнете действовать прямо сейчас. Это не значит, что увольняться следует тоже в текущий момент. Вы можете для начала просто начать уделять больше внимания собственному проекту, оставаясь какое-то время на прежнем месте.

Возьмите лист бумаги, ручку и запишите все, что придет вам в голову по описанным четырем шагам.

Разумеется, контекст собственного бизнеса был взят нами в качестве примера. В вашем случае это может быть что угодно.

Тем не менее, как я уже говорил, именно написание от руки позволяет лучше перестроить установки своего бессознательного. Это в разы эффективнее, чем использование компьютера, и на порядок лучше, чем просто раздумья.

Дальше, когда вы все описали, попробуйте усилить свое осознание проблемы. Отключитесь от внешнего мира, забудьте про мобильник, интернет, телевизор и тому подобные отвлекающие факторы.

Создайте ситуацию, в которой вас никто не мог бы отвлечь. Сядьте и начните представлять себе, что будет, если вы оставите нынешнее занятие и займетесь тем, которым давно хотели, но никак не могли. Дайте волю эмоциям. Будьте готовы к тому, что на это может уйти несколько часов.

Но после выполнения такого упражнения вы, скорее всего, окончательно отложите в сторону всю рутину, которая поглощала вас, и начнете уже что-то делать для достижения своих истинных целей.

**Задание**

Определите навыки, которые хотите в себе развить, составьте план и начинайте действовать в этом направлении прямо сейчас.

Вообще запомните это правило на всю жизнь: когда вы получаете какую-то новую прикладную информацию, знакомитесь с неизвестной прежде техникой, приемом, инструментом – применяйте это сразу же.

Если именно в текущий момент никак не получается – можно через час, но нельзя откладывать совсем на «когда-нибудь». Те, кто действует молниеносно, всегда на шаг впереди других. Скорость имеет огромное значение, поверьте.

Никогда ничего не откладывайте, потому что это равносильно краху. Завтра будут уже другие дела, вы отвлечетесь, расслабитесь и спустите все на тормозах. О какой самодисциплине и результативности тогда вообще может идти речь?

## ГЛАВА 23. КАКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ ВАС ЖДУТ?

В этой главе я хочу рассказать вам, какие препятствия вас ожидают в жизни. Их можно разделить на несколько больших групп, и каждой из них мы коснемся ниже. Итак, поехали:

- *Страх.* «У меня ничего не получится!» или «У меня все получится плохо!». Или «Я не успею, и что мне тогда делать?!». Внутренние страхи очень сильны, они могут распространяться на что угодно, но противодействовать им всегда можно, пожалуй, только одним способом – действовать. Если вы поняли, что боитесь что-то делать, сразу же делайте это. Так и только так можно и нужно жить. Гидру страхов укротить вполне реально.
- *Неуверенность.* Это препятствие, наверное, даже серьезнее, чем предыдущее. Потому что многие уже свыклись со своими страхами, понимают, что боязнь мешает, но живут с этим и все-таки что-то делают. А неуверенность, пожалуй, убила больше проектов, чем все остальные преграды вместе взятые. Чем больше вы неуверенны в себе, в своих мыслях, в реакции окружающих, в проекте и методах его реализации, тем меньше вы действуете. Ведь все хотят сначала на 100% увериться в правильности запланированного, а потом уже что-то делать. На самом же деле, необходимо сначала шагнуть вперед, а уже потом «подтягивать» уверенность. Поверьте, это чувство придет, если постоянно совершать действия по направлению к своим целям.

Еще Тони Роббинс в свое время произнес гениальную фразу: «Качество вашей жизни зависит, зависело и будет зависеть от количества неуверенности и непонятого вокруг вас, с которым вы можете комфортабельно жить». То есть отнюдь не бороться

с этим! Потому что борьба основана на силе воли, а с ней, как мы уже говорили, далеко не уедешь.

Если вас останавливает неуверенность в чем-то, значит, вам необходимо срочно прокачивать первую модальность и вообще менять отношение к жизни. Если будете ждать, пока появится уверенность, это ни к чему хорошему не приведет. Все самое вкусное уже съедят.

Особенно это заметно в бизнесе. Любая возможность открывается на определенное время, после чего, если вы ей не воспользуетесь, она уходит к другому. Так что не теряйте время на заминки.

- *Сомнения.* Есть такое выражение: «Часто ошибаюсь, но никогда не сомневаюсь». Вот так и надо жить, на самом деле. Сомневаетесь вы или нет, уверены или не очень, выбирайте направление и делайте его единственно верным. Вы создаете реальность, а не она вас. То есть вы утверждаете для себя некий общий курс и делаете так, чтобы он оказался именно таким, какой вам нужен. Ведь в движении вы все равно будете корректировать свое направление, получать обратную связь и вырулить туда, куда нужно. Понять, какой шаг будет единственно верным, можно только в процессе ходьбы. Стоя на месте, невозможно толком рассчитать путь. Поэтому быть уверенным в чем-то для того, чтобы это начать и это сделать, совершенно не обязательно. А незнание этого вас сильно тормозит.
- *Дискомфорт.* Это можно называть как угодно: неудобство, усталость, утомление, боль... На самом деле, когда у вас растут мышцы, это всегда больно. Это не что иное как позитивная обратная связь вашей мускулатуры. Пересмотрите мультфильм

«Wall-E»: если вы настроены только на комфорт, с вами случится то же, что со всеми людьми в этом мультике.

- *Стресс.* Многие под стрессом «сливаются». С проблемой стресса бороться нельзя. Это как та гидра из античных мифов или Змей Горыныч, у которого одну голову откусываешь, а три новых вырастают. Поэтому стрессы, наоборот, нужно планировать и расписывать, что вы будете делать, как отдыхать и как напрягаться. Таким образом, вы подчините стресс себе и станете эффективно управлять им.
- *Противодействие со стороны других людей.* Почему это вообще происходит? А происходит это всегда. Я еще никогда не встречал исключения из этого правила. Даже если люди говорят: «Ой, как классно, мне бы так!», – на самом деле, стоит копнуть глубже, и вы увидите, сколько противодействий приготовлено для вас со стороны близких, родственников, друзей и знакомых. Все мы люди. У каждого есть как светлая сторона личности, так и темная. Проблема в том, что, как только кто-то рядом начинает резко взлетать, меняться в лучшую сторону, он тут же выбивает окружающих из зоны комфорта. И им остается только противодействовать этому, чтобы остаться полноценными в собственных глазах. Телевидение, журналы, радио и другие масс-медиа приучают нас к тому, что надо соответствовать определенным стереотипам – обязательно каждые пару лет покупать новую машину, каждые полгода-год менять мобильный телефон, совершать поездки... Если вы читали книгу или смотрели фильм «99 франков», то понимаете, о чем я говорю. Нас пытаются программировать на потребление. Стоит нарушить алгоритм принятой обществом программы, как это сразу же очень задевает остальных. Поэтому я многих предупреждаю, что со мной легко не будет, даже вообще в пределах досягаемости, а

не просто рядом. Есть люди, которым это нравится, а есть те, кому это категорически не подходит. Это происходит потому, что они настроены на житейски-бытовой комфорт. Чем больше удобства, чем меньше волнений, тем лучше. Для них идеальная жизнь – это плавать в гондоле в Венеции от одного «берега» улицы к другому и обратно, а главное – чтобы при этом был полный штиль. Такой расклад не для меня.

Что делать с вашими близкими – тут я вам не советчик. Думайте сами. Включайте их в процесс, провоцируйте, может быть... Первое, что приходит на ум мужчинам, это: «А давайте мы женщин поменяем! Сделаем так, чтобы они тоже были прокачаны, всего достигали, были уверены в себе и так далее». Это не совсем верно. Может быть, тактически это правильный ход, но стратегически это разрушает семью. Женщине надо дать возможность расцвести, стать такой, какой она хочет. «Слабый пол» ведь очень разный: кому-то нужен дом, уют и 18 000 детей. А кому-то, в первую очередь, карьера.



### **Задание**

Найдите в интернете рассказ «Кирпичи», прочитайте его еще раз и выпишите тезисно, что сделал главный герой, чтобы изменить свою жизнь.

Часть из этих шагов запланируйте и себе на ближайшее время.

## Вопросы

*Как уместить в график общение с близкими людьми, если физически не хватает на это времени? Если я работаю дома, как без сильных конфликтов дать им понять, что я не просто за компьютером сижу?*

Общение с близкими – это тоже то, что можно и нужно планировать. Понятно, что, скорее всего, у вас получится уделять им меньше времени, чем им хотелось бы. Но это обычное дело для всех активных, успешных людей. Яркая жизнь забирает много ресурсов, поэтому надо уметь их распределять и отводить определенную часть для общения с близкими. Собственно, этому вы и учитесь в том числе.

Что касается того, как работать дома без конфликтов, то либо нужна комната с запирающейся дверью, либо хотя бы ширма. Закрылся, ушел в себя, принялся за работу. Когда у меня не было возможности физически уйти в другую комнату, я уходил в библиотеку или ближайший Старбакс. (Кстати, именно из Старбакса я и пишу эти строки.) Там отлично получается работать: нашел розетку, включил ноутбук, вокруг тишина и покой, никто не отвлекает.

Кстати, есть еще одна вещь, которой многие не понимают. Я, например, к этому очень чувствителен: если кто-то сидит в этой же комнате и даже просто молчит, спит, читает, его энергетика мешает моей. Это не просто отвлекает, а вообще меняет ваш настрой, как помехи в радиоприемнике.

*Как правильно «откалибровать» свои действия?*

По обратной связи. Результаты есть? Значит, вы идете в правильном направлении. Сделали шаг, а еще лучше несколько, а потом смотрите, к чему это привело. Делаете замеры, анализируете. На самом деле,

самый лучший учитель – это вы сами и мир, окружающий вас. Может быть, вы еще не совсем это понимаете это. Тем не менее, в первую очередь, обратную связь нужно получать не от окружающих, а от себя.

*В последнее время начал себя некомфортно чувствовать, если не схожу в тренажерный зал. Организм «прет» от боли.*

Это нормально. То же самое происходит, когда вы начинаете расслабляться. Если вы пару месяцев решите полежать пузом кверху, вряд ли у вас это получится после того, как вы интенсивно выполняли задания из этой книги. Бывают и другие ситуации, когда организм вырубает от утомления. В таком случае необходимо срочно переключаться на кардинально другое действие. Например, вы сидели за компьютером – значит, надо встать, встряхнуться, сходить в магазин или сделать уборку.

*Можно ли пару раз в неделю заменять бумажные книги электронными?*

Можно, но бумажные лучше.

*Фильм «Секрет» – ерунда, не работает.*

У кого работает, у кого нет. Если вы в него верите – значит, работает. Не верите – и результата нет. Все просто. Что необходимо взять из «Секрета», так это умение позитивно мыслить. Законы притяжения успеха, однозначно, действуют. Однако есть маленькое «но», про которое в фильме не говорят: если вы будете просто сидеть и ждать, у вас, конечно же, ничего не получится. Поэтому никакие фильмы,

никакие книги, никакие аудиозаписи ни к чему не приведут, если не предпринимать шаги самостоятельно.

Как работает человеческое сознание и как подходят к нему авторы «Секрета»? У всех нас есть определенные внутренние верования и установки. Из этих внутренних верований рождаются наши мысли, чувства и эмоции. Это следующий, более поверхностный шаг.

В свою очередь, из мыслей и эмоций вытекают действия, а из действий рождается результат. Казалось, о чем говорит «Секрет»? Что если вы копнете вглубь, поменяете свои установки, определите и более четко сформулируете собственную миссию и личные убеждения, то поменяется и вся последующая цепочка. То есть станут другими мысли, эмоции, действия – и результаты.

Это не такой простой процесс, особенно если у вас внутри заключены какие-то конфликтующие верования. Одним ударом от них избавиться практически невозможно, это требует постоянной работы над собой. Но есть один приятный факт, который я проверил на своих тренингах: если поставить вас в жесткие стрессовые рамки, то при любых ваших мыслях, чувствах и убеждениях, если вы сделаете то, что требуется, вы получите результат. И это аксиома, про которую в «Секрете» уже нет ни слова.

Обратный процесс тоже работает: действуешь, получаешь результат, снова действуешь, снова получаешь результат – и установки начинают меняться, а затем ценности и за ними - миссия.

Психика человека – очень гибкая вещь. Просто надо знать, как лепить из ее материала нужные фигуры. Все это как закон тяготения – верите вы в него или нет, он действует.

Результаты относятся к вашим суждениям абсолютно так же. Для них главное – действия, а не мысли и слова. Вы можете слушать тренинги, читать эту книгу, молиться, медитировать, что угодно, но если при этом вы не будете ничего делать, вы не сдвинетесь с места. Именно поэтому

вам необходимо разорвать связь между эмоциями и действиями. Находитесь ли вы в эйфории или в депрессии, неважно, при этом вы должны делать то, что наметили. И тогда в любом случае положительный результат вам обеспечен.

*Как с ощущением дискомфорта делать что-то, оставаясь в позитиве и с радостью? Это какой-то мазохизм...*

Если вы думаете, что мазохизм, для вас это и будет мазохизм. Попробуйте это прочувствовать иначе. Понимаете, в чем дело, самое главное здесь, что радость и оптимизм у вас должны включаться по определению. Вы проснулись живым, значит, уже есть повод для радости. И ничто не может разрушить это чувство, чем бы вы ни занимались. Если же у вас все-таки очень туго включаются эти эмоции, попробуйте разок сходить куда-нибудь в детский дом или в палату смертельно больных. После этого, гарантирую, вы поймете, что жизнь у вас счастливее некуда.

## ГЛАВА 24. УЖЕСТОЧАЕМ ОГРАНИЧЕНИЯ

Итак, вы окончательно определились со своей миссией, осмыслили и взвесили ее. Теперь пора немного изменить систему баллов. Двух- и трехбалльные оценки вы можете ставить себе за дела, которые продвигают вас в реализации вашей миссии. Если этого не происходит, баллы не начисляете. Это первое ограничение.

Следующее заключается в том, что дела на один балл теперь будут приносить вам очки только в среду и субботу каждой недели. Почему именно так? По-прежнему необходимо отводить определенное время на рутину: помыть посуду, сходить в магазин, убрать, постирать и так далее. Объясню почему.

Чтобы жизнь качественно изменилась, нужно концентрироваться на ключевых действиях, соответствующих миссии. Таким образом, в понедельник, вторник, четверг и пятницу действуют только двух- и трехбалльные задачи, а в среду и субботу – однобалльные. Я хочу, чтобы вы поняли: качество жизни напрямую зависит именно от больших поступков и свершений.

На мелкие время найдется всегда. Они и так постоянно норовят занять каждую минуту. Так сгруппируйте хотя бы самые неизбежные из них вместе и отведите для их выполнения среду и субботу. Когда у вас только два дня для однобалльных дел, вы можете в них и нагнать то, что не успели довести до конца в понедельник, вторник, четверг и пятницу. Благодаря такой группировке рутинных задач ваша производительность и КПД ощутимо вырастут.

Далее, если вы еще не умеете читать книги за 15-30 минут, это прискорбно. Работайте в этом направлении интенсивнее. После прочтения каждой записывайте в двух-трех предложениях, в чем ее суть и что полезного вы можете извлечь из нее. В некоторых книгах может

быть вообще только одна главная мысль, в других ни одной. А в каких-то – целый букет классных идей.

Еще одна «гайка», которую мы теперь закручиваем, состоит в следующем: каждый день вы должны зарабатывать по 5 баллов. Как угодно! Делайте что хотите, но 20 баллов в неделю – это теперь ваша новая норма.

Продолжайте компенсировать собственные штрафы трехбалльными делами. При этом старайтесь зарабатывать хотя бы по пять баллов в день. Будут дни, когда у вас это не будет получаться, равно как и такие, когда, наоборот, вы заработаете больше, чем планировали. Это абсолютно нормально.

Закончим на позитивной ноте: оглянитесь назад и оцените, сколько всего вы уже сделали, как продвинулись вперед. Вы уже другой человек, нежели были до того, как открыли эту книгу. И мир вокруг вас тоже, наверняка, изменился, показав пока лишь малую часть своих возможностей.

**Вопросы**

*Такие задания вообще не адаптированы под женщин...*

Это нормально. Адаптироваться нужно самим, а не ждать от методики, что она будет сразу удобной и приятной. В том и суть самодисциплины, чтобы добиваться целей даже во враждебной или некомфортной среде. Под мужчин, которые сидят на попе ровно, эти задачи тоже не адаптированы.



## ГЛАВА 23. ТРУДНЫЙ ПРИКАЗ

Что такое дисциплина? Это ваша способность и умение ставить себе задачи, выполнять свои обещания и доводить до конца начатое дело. Как в армии: командир сказал копать отсюда и до обеда, солдаты копают. У них не возникает вопросов. Это пример внешней дисциплины. Также и у вас не возникает лишних мыслей, если развита дисциплина внутренняя. Нужно – значит, берете и делаете. И сейчас мы попробуем смоделировать одну интересную вещь в этом контексте.

Ваша задача – отдать себе трудновыполнимый приказ и выполнить его во чтобы то ни стало. Это приказ, который для вас будет на грани возможного. Приведу пример из спорта. Если вы ходите в спортзал, тягаете железо и можете поднять, допустим, 20 килограммов десять раз, то можно приказать себе в этот раз увеличить массу до 25-ти кило. Точно так же поступайте с любым другим делом – расширьте свои пределы, поставьте рекорд в чем-то.

Поставьте такую сложную задачу себе в план и выполните ее до конца дня.

Если у вас вдруг получилось так, что вы не рассчитали силы и физически не успеваете ее решить, все равно выполняете этот приказ и отметае любые отговорки и послабления, а также откладываете по возможности другие дела, чтобы освободить дополнительное время. Написано на бумаге «сделать», значит, делаете. Вы должны упорно продолжать, пока не выполните намеченное.

Если уже совсем все нереально, и вы откровенно не укладываетесь в сроки, а завтра с утра на работу, значит, вообще все остальные дела откладываете на неопределенный срок, до закрытия этой главной задачи. В случае же, когда вы, скажем, ошиблись и поставили себе слишком легкую задачу, которую выполнили гораздо раньше, чем кончился день, повторите упражнение еще раз.

Суть этого упражнения – натренировать вашу внутреннюю дисциплину. Помните выражение: «Сколько раз ребенок падает, пока не научится ходить!». Точно так же до тех пор, пока вы не научитесь выполнять собственные серьезные приказы четко, повторяйте и повторяйте тренировку.

Как иллюстрацию можно привести еще рассказ Пантелеева «Честное слово». Думаю, вы в школе его читали. Там идет речь о пионере, который играл с ребятами в войну и ему дали приказ охранять какой-то бункер. Он там стоял и не мог уйти, потому что дал честное слово, хотя игра давно закончилась. Конечно, в рассказе немного глуповатая ситуация, романтическая такая. Но если вы так же, как этот пионер, будете относиться к своим собственным приказам, будет отлично. Ведь вам приказывает не какой-то начальник, не соседские мальчишки, а самый главный, серьезный и уважаемый человек в вашей жизни – вы сами. Да вы просто не имеете право нарушить этот приказ!

### **Задание**

Прочитайте рассказ Пантелеева «Честное слово» и прямо сегодня планируйте то дело, которое будете делать завтра до упора. Определитесь с критериями результата, с помощью которых вы точно определите, выполнена ли задача или еще нет. Почувствуйте нагрузку, которую принесет работа над этой задачей. Ощутите счастье от завершения дела. Поставьте финальную точку и скажите: «Да, я смог!».

Ставьте сложную задачу и выкладывайте на полную катушку. Работайте на грани. Как спортсмен, который, пробежав кучу километров, буквально падает за финишной чертой.

Как только вы выполните это задание, поставьте за правило повторять его регулярно (но не чаще, чем раз в неделю) уже с новыми приказами.

Запомните: если это написано на бумаге, значит, оно должно быть сделано, и сделано именно так, как сформулировано. Благодаря такой практике вы научитесь отвечать за собственные слова перед самим собой. А это потрясающе прокачивает самодисциплину, самоуважение и вообще личность.

## Вопросы

*Дела выбирать важные?*

Да, конечно, дела выбирайте важные и по своему основному проекту. Вообще старайтесь так спланировать свою деятельность, чтобы у вас выполнялся максимум ключевых задач, основанных на миссии. Ответить на 20 000 писем в электронной почте – это не того размера задача. Не мелочитесь. Выбирайте действительно стратегические, связанные с делом вашей жизни.

*Выполнять до предела одно дело или несколько?*

Если есть одно крупное, то только его. Если по какой-то причине одной большой задачи вы поставить себе сейчас не можете, делайте несколько поменьше. Но это, конечно, уже халтура. Старайтесь так не поступать.

*Надо ли себя максимально загрузить?*

Да, ваша задача максимально загрузить себя одним серьезным делом и обязательно довести его до конца. После чего записать на свой счет три балла.

## ГЛАВА 26. БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ

Одна из самых критических ошибок, которую люди совершают очень часто, – это постоянное откладывание жизни на завтра.

Запомните: завтра не существует. Завтра придут другие задачи, возникнут другие проблемы и желания. Все станет по-другому.

Поэтому выберите дело, которое до этого постоянно откладывалось, и наконец порвите его. Прямо после прочтения этой главы сделайте это! Как минимум – совершите первый шаг к его исполнению. Составьте план решения этой задачи, распишите основные шаги – и вперед. Дальше вы погрузитесь в поток и уже не остановитесь. То, что до этого вызывало в вас тоску и желание немедленно отвлечься, теперь доставит удовольствие, поверьте. И когда вы покончите с этим, у вас гора с плеч спадет.

Ни в коем случае не обольщайтесь и не успокаивайтесь, сделав первый шаг. Это ловушка. Стоит ослабить напор – пиши пропало. Малейшая пробуксовка смазывает весь эффект. Подумайте сами: когда серфер поймал волну, он не садится на доску передохнуть, не правда ли?

Если у вас нет незаконченных дел, берите любое из важных и не начатых, которое не хочется выполнять, самое сложное и нудное. Оно отлично подойдет для того, чтобы сокрушить его своим волевым действием.

Как только вы начинаете действовать, вы ловите волну и быстро набираете темпы. Таким образом, вы буквально за несколько часов можете переделать столько, сколько раньше растягивали на несколько дней, а то и недель.

На самом деле, если вы проанализируете свою жизнь, то всегда найдете дела, к которым не хочется приступать. Порой вы даже не представляете, с чего начать – настолько они кажутся внушительными, масштабными. Но это обманчивое впечатление. Просто нужно быть повнимательнее и смело действовать с любого шага, который придет в голову. Дальше процесс начнет «разворачиваться» сам.

### **Задание**

Вспомните действия героя из рассказа «Кирпичи» и составьте на их основе собственный план. Помните, в самом конце центральный персонаж находит себе ученика. Представьте, что вы и есть этот ученик. А также подумайте, что бы вы делали на месте этого героя.

Поразмышляйте, кого из посторонних и каким образом вы можете сами научить для начала элементарным приемам по укреплению самодисциплины. Вероятно, вы также можете использовать информацию из этой книги в вашей нише. Подумайте об этом тоже.

## Вопросы

*Можно пример того, что не продвигает по миссии?*

Любое действие может и продвигать по миссии, и нет. Допустим, мытье посуды. Кого-то оно будет продвигать, потому что направляет к тому образцу, к которому человек стремится. А может и наоборот.

*Есть такая система – GTD, по которой многие раньше работали и работают. У Глеба Архангельского есть кусочки оттуда...*

Эта система удобнее в плане процесса, потому что, следуя ей, вы пишете огромный список дел вплоть до «купить спичек». Но результативнее система трех планов, которая также и хорошо мотивирует. В чем она заключается? Вы составляете план действия для трех сценариев развития событий:

- *кризисная обстановка, план-минимум*
- *нормальная обстановка*
- *очень позитивная обстановка, состояние потока, когда все удается с первого раза.*

Благодаря такой системе вы становитесь готовы к неожиданностям, становитесь вообще результативнее. Вам не нужно тратить время, чтобы обдумать что-то: все уже предусмотрено. И подсознание, подпитанное уверенностью в завтрашнем дне, запускает процессы, которые притягивают только положительные изменения в вашей жизни.



## ГЛАВА 27. ФОКУСИРОВКА ВНИМАНИЯ

Поговорим о фокусировке и о том, на чем мы обычно фокусируемся и как используем свое внимание. А начнем с так называемой *энергетической фокусировки*.

Дело в том, что каждый из нас обладает очень мощной внутренней энергией. Даже учеными доказано, что она практически не ограничена. На ней-то и держатся наша жизнь, эффективность, работоспособность, чувства, эмоции, мысли. Она сказывается как на нашем ментальном состоянии так и на физическом.

Зачастую люди тратят эту энергию на пустые разговоры, просмотр каких-то дебильных передач по телевизору или еще на что-то. Думаю, вы к таким не относитесь, и вы расходуете свой заряд более разумно и целенаправленно.

Одна из основ самодисциплины – это именно способность удерживать свою внутреннюю энергию, управлять ею и концентрировать ее на нужных вам задачах. Если вы умеете это делать, то с высокой долей вероятности вы и сможете полностью распоряжаться своими состояниями, мыслями и жизнью в целом.

То, что для вас ценно, и является точкой вашего ментального фокуса. Стоит сконцентрироваться на своей депрессии – она продолжится и еще усугубится. Мы уже говорили про такой способ выхода из «восьмерки», как занятие третьим делом.

Но есть и ее один: начните анализировать свое состояние как бы со стороны. Оцените ситуацию по возможности адекватно.

Как это сделать? Вспоминайте о проактивном мышлении, задавайте себе вопросы: «Что для меня значит это состояние?». Зафиксируйте письменно эмоции, которые у вас вызывает сложившаяся ситуация.

Таким образом вы начнете менять свою мыслительную фокусировку и концентрироваться не на том, что сейчас плохо, и даже не на том, что будет хорошо. Вы сфокусируетесь на том, что следует делать. Именно действие вытягивает из негативных ситуаций, как из болота.

### **Задание**

С повестью «Приключения майора Звягина» проделайте то же, что с «Кирпичами»: тезисно выпишите, что, на ваш взгляд, было сделано правильно; как бы вы поступили на месте главного героя и прошли из точки А в точку Б.

Кроме того, составьте еще один список. В один столбик включите вещи, с которыми вам приходится мириться и которые удерживают вас от стремительного движения вперед. Именно в такой формулировке!

Во второй – чего вы хотите больше в жизни.

Следующий – а чего меньше. Он важнее, чем предыдущий. У большинства людей психика заточена под то, чтобы желать большего. Плюс к этому такие желания еще больше распаляет вездесущая реклама. Но все-таки и пора спросить себя: «А чего же нам нужно меньше? Чего чересчур много в нашей жизни?».

Когда напишете такой список, постарайтесь перед сном просто спросить ваше подсознанию: «Как сделать, чтобы получилось больше того и меньше этого?». И понаблюдайте за природой, за окружающей вас средой на следующий день.

Ответы на этот вопрос некоторым снятся. Другие слышат их в случайном разговоре попутчиков или коллег по работе. Некоторые могут прочитать в газете. Или открывают книжку на случайной странице – и видят так недвусмысленный знак, намек Вселенной. Наблюдайте! Самое важное здесь именно то, откуда к вам придут ответы.

## Вопросы

*У меня много работы. Как успевать больше, чтобы при этом крыша не поехала?*

Составьте список дел, событий, людей, чувств, состояний, обстоятельств, которые вытягивают из вас энергию. К примеру, это может быть поездка в метро, какой-то пустой и очень долгий разговор по телефону. Или общение с неприятным вам человеком. Чрезмерный сон, курение (если еще не бросили) также можно отнести к негативным факторам.

Далее составьте второй список, противоположный первому.

Перечислите то, что, наоборот, заряжает вас: спорт, секс, любовь, какие-то увлечения, которые вдохновляют вас и делают жизнь ярче. Кстати, даже если вы устаете от занятий спортом, они все равно наполняют вас энергией. Вечером после тренировки вы измотаны и выжаты как лимон, зато на следующее утро ваш мышечный тонус гораздо выше, чем был прежде. От чрезмерного сна тоже можно устать. У каждого человека свое количество часов сна, вполне достаточных для полноценного отдыха тела и сознания.

При этом доказано, что большинство людей тратят на сон больше времени, чем им физиологически требуется. К примеру, вы привыкли пребывать в сновидениях восемь часов, а вам хватило бы и шести-семи с учетом вашего рода деятельности.

Так вот, потом возьмите два получившиеся списка и проанализируйте их.

Ваша задача – свести к минимуму пункты из первого и по возможности максимизировать второй. Подумайте, каким образом убрать тот или иной негативный фактор.

Так, если из вас сосет энергию ежедневная поездка в метро, то как минимум есть три варианта – либо переехать, либо поменять работу, либо купить машину. Что-то из этого можно взять в качестве цели и совершить первые шаги к ее достижению.

Если вам придется отказаться от общения с какими-то людьми, ничего страшного. Значит, плавно, не спеша, никого не оскорбляя и не унижая, сводите такое общение к минимуму, а освободившееся время перераспределите на другие нужды.

Таким образом вы увеличите заряд своей энергии и начнете больше фокусироваться на том, что ее приносит.

*Как осознанно переключаться между модальностями?*

Каждую из них для себя можно называть каким-то человеком – будь то Наполеон, Петр Великий, Д’Артаньян, кто угодно. Может быть и ваш друг. Главное – к каждой модальности прикрепить определенный образ. И когда она будет вам нужна, вы просто наденете мысленно маску этого персонажа.

Таким образом, вы дистанцируетесь от себя. Это, конечно, пахнет вяло текущей шизофренией, но на начальном этапе полезно 😊.

## ГЛАВА 28. ДО ПОБЕДНОГО КОНЦА

Пожалуй, один из наиболее важных факторов самодисциплины – это когда вы решаете не столько задач, сколько сможете, а столько, сколько надо для достижения определенного результата, вне зависимости от того, есть ли желание и силы. В этой главе мы и поразмыслим, как развить такой навык.

Ваша теперешняя цель – поставить себе на день большое количество задач и не ложиться спать до тех пор, пока вы их не выполните. Можно и даже нужно поставить одну серьезную, крупную задачу из категории высших приоритетов, которая непосредственно относится в вашему основному проекту, бизнесу, миссии. Определите для себя критерии завершенности данной задачи и будьте очень внимательны.

Самое главное здесь – действительно идти до победного конца и не ложиться, пока все не будет сделано. Вспоминайте веселые студенческие времена, когда курсовые писались за одну ночь перед сдачей. Это были ситуации аврала, когда у студента уже нет выбора, делать только две главы или все целиком.

Такое положение дел не очень хорошо, если возникает постоянно, но в качестве «шоковой терапии» для усиления самодисциплины полезно.

Цейтнот позволяет лучше сконцентрироваться, собрать волю в кулак и проявить небывалую работоспособность.

Наверняка вы не раз делали что-то в последний момент.

Как вы себя чувствовали, когда перед вами уже не стоял вопрос, сколько нужно сделать и к какому сроку, а необходимо было, например, к утру закончить все?

Сейчас вы должны сознательно создать для себя такую ситуацию. Даже если останется 15 минут на сон – значит, будете спать только четверть

часа. Готовьтесь, что вас будет плющить и колбасить. Можно использовать старые студенческие приемы – кофе-паузы, разминки, открытая форточка для свежего воздуха, который активизирует работу мозга... Можете разбить решение задачи на этапы и между ними выполнять физические упражнения. Или сделали шаг – попили чай, умылись холодной водой – и снова за дело.

Еще одно испытание, которое вам необходимо пройти – это поставить две-три задачи покрупнее и выполнить их за неделю. Сконцентрируйтесь на их решении, используйте все приемы, техники и методики, которые вам уже известны. Как правило, чем отдаленнее срок сдачи проекта, чем меньше виден на горизонте дедлайн, тем сложнее заставить себя вообще начать что-то делать. Вы это прекрасно знаете.

Если студенту надо сдавать диплом через полгода, он вряд ли станет прямо сейчас сидеть над ним ночами. Упражнение с планированием крупных задач на неделю помогает научиться равномерно распределять нагрузку, а это тоже очень важное умение. Тренируйте навык продолжительной работы и не оттягивайте все на последний день недели.

Успех приходит не тогда, когда мы что-то делаем круто, а когда мы делаем это постоянно, регулярно, изо дня в день.

## Суть вопроса

У всех продвинутых людей, которые добились потрясающего успеха в жизни, сделали хорошее состояние, карьеру и так далее – есть определенное качество. Оно заключается в том, что такой человек, берясь за новое для себя дело, уже на подходе к нему досконально разбирается в теме, в сути вопроса.

Если вы уже прочитали «Приключения майора Звягина», вспомните, что он делал, когда его захватывала какая-то новая тема? Он читал книги, изучал все доступные материалы, архивы, журналы. Встречался с людьми, которые могли ему что-то подсказать.

А для вас за последние 20 лет все стало гораздо проще: есть интернет с замечательными поисковыми системами. И с его помощью можно практически в любой теме разобраться за полчаса-час. Профессионалом вы не станете, конечно, но общее представление получите.

Поэтому: берите тему, которая вам, в первую очередь, интересна и которая будет в дальнейшем еще и полезна. Может быть, это смежная отрасль с вашей основной деятельностью. Либо какое-то другое направление, которое вы хотите дальше развивать. А может, и просто занимательная сфера – например, тонкости приготовления стейков. К концу дня вы должны разбираться в этой теме настолько, чтобы вы могли свободно поддержать разговор со специалистом.

Разумеется, если этот раздел знаний чрезвычайно объемен, вы не сможете досконально изучить его за день, но хотя бы базовые вещи усвоите.

А когда есть база, уже гораздо проще потом быстро «нарастить» остальное. Подчеркиваю, что два обязательных условия – это полезность и интересность темы для вас. Иначе вам будет трудно войти в состояние вовлеченности.



После того, как вы собрали информацию, можете ее сразу систематизировать – сделать какие-то пометки, свести все в таблицу, написать отчет или резюме. Потому что при беглом вхождении в тему вы можете что-то упустить или забыть. У вас не будут на слуху термины и содержательные нюансы. А запись позволяет все еще раз разложить по полочкам, лучше запомнить и понять, о чем идет речь.

Далее проанализируйте добытую информацию и составьте план, как внедрить ее в вашу жизнь. Потому что теория ничего не значит без практики. Стоит не применить знание сразу же, как с каждым днем оно тускнеет и выветривается из головы. И еще: завершив составление плана, сразу же совершите хотя бы одно действие по нему.

Эту схему эффективно использовать всегда и в любых делах, чем бы вы ни занимались. Потому что именно посредством нее встраиваются и навыки, и привычки, и развивается ваша самодисциплина.

В течение одного дня вы проходите путь от незнания к знанию, составлению плана и действию. А к вечеру у вас уже есть результат, получен опыт в сфере, о которой с утра вы еще понятия не имели или знали слабо.

Такое быстрое вхождение в тему и стремительные изменения очень полезны. Они сильно продвигают вас в личностном развитии.

## Задание

Если у вас дома есть безлимитный интернет, найдите сервис, который позволяет постоянно делать backup ваших данных с компьютера. И воспользуйтесь им. Я могу посоветовать один: [SugarSync.com](http://SugarSync.com). Там есть бесплатные аккаунты, есть платные, они различаются местом на сервере, которое вы можете занять своими данными. Применяйте!

Плюс, все ваши данные будут автоматически синхронизированы между всеми вашими компьютерами, мобильными телефонами и даже айпадами.

SugarSync дает бесплатно 5 гигабайт свободного места, это должно хватить для ваших фотографий и документов.

## Вопросы

*Почему лень проявляется в большей степени только с утра, а потом идет на спад, и вечером что-то делать легче, чем днем?*

Если лень ощущается с утра и до обеда, а потом вы раскачиваетесь, скорее всего, это не из-за того, что вы так называемая сова. Это просто дело привычки. Вероятнее всего, вы лишь не совсем правильно себя настраиваете на следующий день, и это довольно распространенная ситуация.

У меня раньше тоже так было: с утра совершенно не мог работать. А потом немного перестроил свое восприятие деятельности в течение дня, и все стало нормально.

Что именно можно сделать? Планируйте день так, чтобы начинать его с зарядки, бодрящего душа, хорошего завтрака. Ставьте на это время дела, которые для вас приятны. Заведите привычку, к примеру, при пробуждении несколько минут мечтать, визуализировать свои цели. Установите для этого будильник на 10 минут раньше обычного – и наслаждайтесь, настраивайтесь на плодотворный день. Тогда вам и просыпаться станет охота.

Если же себя настраивать в таком ключе: «Ой, завтра понедельник и опять много нудной работы...» – вам не захочется вставать. Ваша психика, субличность понимает в таком случае: «Как только я проснусь, меня сразу загрузят какой-то хренью. Не хочу ничего делать!» И она мешает вам перейти к бодрствованию.

*Не надорвешься ли, если постоянно ставишь себя в авральные условия?*

В том-то и дело, чтобы, усилив самодисциплину, вообще забыть об авралах и все успеть! А для начала вы можете чередовать авральные

периоды с легкими. Такой «волновой» метод довольно эффективен. В природе тоже есть приливы и отливы. Так и у вас – приливы и отливы дел, режим работы и режим активного или пассивного отдыха. Многие и отдыхают неправильно, так что потом от этого отдыха... устают. А все дело в том, что школа и университет научили их неправильно трудиться и неправильно расслабляться. И большинство совершенно криво и неразумно работает. Задача этой книги – разучить вас трудиться по старинке.

## ГЛАВА 29. СИЛА ВОЛИ

Ошибочная стратегия, которые выбирают практически все новички – это попытки произвести все изменения, опираясь исключительно на силу воли. Они держатся за нее, стараясь бросить курить, сесть на диету, заставляя себя ходить в тренажерный зал и так далее. Но одной силы воли недостаточно, и такого человека довольно легко сбить с пути и ослабить различными соблазнами. Конечно, сила воли – очень мощная энергия, но она требует и сопутствующих качеств, чтобы быть максимально эффективной.

Как же ее использовать? Определите для себя сначала долгосрочную задачу либо область вашей жизни, в которой вы хотите произвести серьезные изменения. Далее составьте план по решению этой задачи или по изменениям.

Скажем, если это касается отношений, то вы определяете даже не столько план, сколько основные факторы, ключевые направления, в том числе дела, которые эту задачу помогут решить. Или взять сокращение: если вы хотите повысить уровень своей образованности вообще или владения английским языком и понимаете, что для этого необходимо много читать, – хорошо, вы определили задачу.

Но что требуется, чтобы читать *больше*? Можно себе в графике выделить полтора часа в день на это, но такой шаг может быть не совсем эффективен, потому что в определенный день у вас не будет ни времени, ни желания.

Поэтому следующее действие – определить, что вам нужно, чтобы данная задача решилась максимально просто. «Так, два часа ежедневно я выделять не смогу. Но при этом необходимо много читать. Значит, надо успевать прочесть много за тридцать минут. Следовательно, мне нужен навык скорочтения!». Таким образом, вы

определяете ключевое умение, необходимо вам для решения задачи. И благополучно реализуете ее!

Мобилизуете силу воли, аккумулируете энергию и выделяете следующие выходные два дня на развитие навыка скорочтения. Измеряете текущие показатели, обозначаете задачу в цифрах, планируете показатели через неделю и дальше в течение семи дней можете спокойно заниматься развитием навыка.

А как только вы поймете, что скорость чтения увеличилась, уделите конкретное время ежедневно для того, чтобы насладиться литературой и добавить себе гораздо больше баллов, чем раньше, за счет усиленной способности воспринимать текст.

## ГЛАВА 30. ПЕРЕДАЕМ ОПЫТ

Один из признаков развитой самодисциплины – это способность организовать окружающих вас людей. Сможете ли вы сделать это – своеобразный тест, который позволяет выявить, насколько хорошо вы выполнили приведенные в этой книге задания, достаточно ли выложились.

Если у вас высокий уровень внутренней организации, то окружающие люди гораздо легче и проще вам «подчиняются». Мы взяли это слово в кавычки, потому что имеется в виду не управление людьми в прямом смысле, а в более психологичном.

Попробуйте передать ваши знания, умения и способности самодисциплины двум своим знакомым и друзьям. Неважно, какого пола или возраста они будут. Это могут быть дети, одноклассники, коллеги, подруги и друзья... Кто угодно!

Ваша задача – сделать так, чтобы у ваших подопечных в жизни обозначился прогресс, связанный именно с внутренней дисциплиной. Можете передавать им знания в виде теории либо встраивать навыки напрямую через упражнения. Выбирайте, как именно действовать – хоть шоу устройте.

Причем, начать лучше с пересылания им этой книги. Даже если они сразу не включатся в самодисциплину, по крайней мере, эта книга заставит их о чем-то задуматься...

Если у вас есть дети, вы знаете: они делают не то, что вы им говорите, а повторяют ваши действия. Они вас моделируют. Поэтому в словах особенного смысла меньше. И если вы внутренне организованы, умеете контролировать себя, заставлять себя работать, мотивировать себя на выполнение какой-то деятельности, то окружающие будут это чувствовать и также моделировать вас.

Вы можете на личном примере показать: «Дружище, посмотри, у меня месяц назад был такой хаос в жизни, а сейчас я сделал вот это, вот это и это, внедрил такие-то инструменты – и вот у меня теперь все супер! Я больше успеваю, я счастлив».

Ключевой момент успеха – это когда вы можете управлять собой. Тогда другие сами хотят быть управляемыми вами.



## Вопросы

### *Где взять подопечных?*

Можете особенно не заморачиваться, достаточно взять кого-то из ближайшего окружения. А вообще отличный вариант – это когда, даже ничего не говоря, вы своим примером вдохновляете людей на положительные изменения. Если они потом подойдут к вам и скажут: «Не знаю, что ты сделал, но моя жизнь изменилась к лучшему, и теперь я успеваю гораздо больше, стал лучше отдыхать и больше работать», – будет здорово. Получив благодарность от этих людей, вы поймете, что не зря работали над собой и действительно привнесли мир свою долю разумного и вечного.

### *Почему надо жестко реагировать на нарушения границ?*

Нарушая границы, люди вас испытывают, тестируют, порой даже не понимая этого. Вы ставите границу, а они через нее намеренно несколько раз переходят. Так поступают альфа-самцы, женщины и дети. Перешагнут – и смотрят, что будет дальше.

Если не пресекать эти попытки, вас будут давить, пока не захрипите. Кроме того, к вам не будет уважения со стороны. На словах будет одно, а на деле другое.

Почему некоторые так поступают? На самом деле, они подсознательно ждут: «Ну хоть кто-нибудь, когда-нибудь встаньте, как стена, и ударьте меня по голове!» И когда вы это сделаете один раз, второй, причем сильнее, чем нужно, они остановятся.

Нарушение границ в таком случае происходит минимум три раза. Чем дольше вы будете мямлей, тем дольше вас будут тестировать, давить на психику.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Список навыков и знаний, необходимых каждому, чтобы быть успешным.**

- *Знание прикладной психологии.* Неплохо, конечно, и терапевтическую освоить, но это по желанию и возможностям. Вы должны понимать, что заставляет людей делать то, что они делают. Этот навык пригодится вам везде – в воспитании детей, подопечных, студентов, работников и так далее. Причем не стоит заикливаться на каком-то одном инструменте. Хотите НЛП – пожалуйста. Двигайтесь в какую угодно сторону.
- *Навыки влияния на людей.* Это тоже подраздел психологии, но мы вынесем его в отдельную категорию. И здесь есть своя библия – книга Чалдини, которая так и называется «Психология влияния». Ее нужно знать наизусть. Прочитайте ее, как минимум, раз десять. Я не преувеличиваю. Это должна быть ваша настольная книга. Для дополнительного чтения рекомендую Маккиавели, Лао Цзы, Берна и других.
- *Persuasion*, то есть не просто влияние, когда вы просветляющими пинками воздействуете на других, а именно умение продать себя, убедить. Дар заражать и заряжать других людей. Продвинутый уровень – заражать неактивно, чтобы они сами притягивались к вам, как к магниту.
- *Навык продаж.* Умение продать себя, свой продукт, услугу, свою идею – бех этого никуда. Плохие новости: хороших продавцов от рождения практически не бывает. Хорошие новости: каждый может стать таким. Чтением вы продажи не прокачаете, только практикой. Хотя, конечно, штудирование книг – это лучше, чем ничего. Но если вы сразу не начнете практиковать, у вас просто начнутся кризисы, причем весьма

ощутимые, Например, пойдут проблемы с деньгами, причем, казалось бы, вообще на ровном месте, хотите вы этого или нет. Подсознание знает, что прокачка навыков осуществляется посредством действий. А если нет мотивации, чтобы что-то сделать, вселенная найдет способ вас мотивировать, и он вам не понравится. Когда вы обнаружите себя в кризисе, остановитесь, замедлитесь и спросите у самого себя: «А зачем мне это нужно? Что мне говорит эта ситуация?»

- *Direct marketing.* Это не просто реклама и маркетинг по Котлеру, не вся эта чушь. Я говорю о прямом маркетинге, навыке прямых продаж, когда вы один раз пишете продающий текст – и он продает изо дня в день. Проводите вебинар – и ваш голос продает затем постоянно. Делаете сайт – и он тоже продает.
- *Копирайтинг.* Искусство написания продающих текстов – тоже необходимое качество. Успешных копирайтеров, на работах которых можно и нужно учиться, множество. Только навскидку: Ден Кеннеди, Джо Шугарман, Гери Халберт, Тони Роббинс, Джон Карлтон... Найдите их тексты и возьмите на вооружение.

### **И напоследок...**

Если эта книга помогла вам что-то изменить в вашей жизни (или в жизни близких вам людей) – напишите нам об этом на [mail@infobusiness2.ru](mailto:mail@infobusiness2.ru).

Нам будет очень приятно это услышать.

А также зарегистрируйтесь на нашем сайте [infobusiness2.ru](http://infobusiness2.ru).

Помимо массы материалов по самодисциплине, вы сможете бесплатно скачать несколько сотен книг, аудиолекций и тренингов на различные темы.

А также пройти тренинг Самодисциплина, который мы перезапускаем каждые несколько месяцев) вместе с нами.

Удачи вам и успехов в непрекращающейся работе над собой!

Всегда ваш,

*Андрей Парабеллум*



## Как купить эту книгу с большой скидкой?

Если вы хотите заказать 10-1000 экземпляров для распространения среди своих дистрибьюторов, клиентов или партнеров, то мы даем хорошие скидки на объемы:

10 книг – скидка 10%

20 книг – скидка 25%

100 книг – скидка 50%

1000 книг – скидка 75%

Чтобы заказать книги, позвоните по телефону (495) 662-99-49

## Зарегистрируйтесь прямо сейчас

на нашем сайте [www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru) и скачайте **бесплатно** более 300 аудиозаписей mp3, 100 видео и более 50 книг по бизнесу, инфобизнесу, продажам, маркетингу и личностному росту.

После регистрации откроется раздел «Мои продукты» → «Free»