




**ПРОЕКТ  
АРМИЯ**

**100 ШАГОВ  
К МЕЧТЕ**

2017

## От авторов



**Привычки, решения, действия** – это кирпичики личности и жизни в целом. День за днем, складывая свою жизнь из сотни разных поступков-кирпичей и скрепляя их цементом привычек, мы получаем то состояние, в котором мы находимся.

**Эта книга** – сборник полезных техник, приемов и методик по самодисциплине, мотивации, саморазвитию, тайм-менеджменту, личностному росту, продуктивности и достижению целей. Мы назвали ее «100 шагов к мечте» не просто так. В Проекте Армия мы неоднократно смогли доказать:

**Все, что ты можешь представить, – реально.**

Абсолютно любые мечты сбываются, когда мы превращаем их в цель. Путь к цели может быть длинным, но он начинается с первого шага. Пусть эта книга станет тем самым первым шагом, который вы сделаете, чтобы ваша мечта стала реальностью.

## **Как читать эту книгу**

*Пункт, обязательный к прочтению.*

При написании этой книги мы опирались на опыт и результаты более 6 000 участников Проекта Армия. Мы действительно знаем, что эти техники работают и приносят плоды, если их выполнять.

### **Знать и делать - разные вещи**

Мужчины и женщины, студенты и бизнесмены, наемные рабочие и стартаперы - все найдут в этой книге очень много полезных техник. Возможно, с некоторыми из них вы уже сталкивались и даже выполняли - повторите еще раз и закрепите результат.

Для прочтения этой книги вам понадобится большой ежедневник и дорогая ручка. Уже с этого момента начните приучать себя к хорошим вещам, не пользуйтесь блокнотом, который потом потеряете или выбросите.

Книга разбита на несколько блоков, начните читать с любого:

**Пообещал - сделай**

**Будь верен своей мечте**

**Каждый день учишься и развиваешься**

**Умей отказаться от сиюминутного удовольствия  
ради достижения цели**

Читайте эту книгу от начала до конца или задом наперед, открывайте ее ровно посередине или вообще на любой странице. Главное - пользуйтесь теми практиками, которые мы сюда вложили специально для вас.

Сделайте ее своей настольной книгой на ближайшие 100 дней.

В Проекте Армия мы учим ставить большие цели и даем инструменты для их достижения. В этой книге мы приводим всего лишь сотню полезных приемов и техник, с помощью которых вы можете запустить процесс изменения своей жизни к лучшему.



## Содержание:

### Пообещал - сделай

Публичное обязательство. «Декларация» .....	9
Пять «Почему?» .....	10
Todoist .....	12
Квадрат Декарта.....	12
Помидоры .....	13
Растяжки .....	15
Технический день.....	16
Итоги дня .....	16
Дедлайн .....	17
Декомпозиция .....	17
Адская ночь .....	18
Блог .....	19
Правила трех.....	20
Ты не вовремя .....	21
«Заправь постель» .....	22
Письмо из прошлого .....	23
Теория разбитых окон .....	24
Дорога домой .....	25
Круговая .....	27
Антисписок .....	28
Правило подарка .....	29

### Будь верен своей мечте

Аффирмации .....	31
Колесо баланса .....	32
Список креативных идей .....	34
Колесо жизни. «Остаток жизни».....	35
«Глагол» .....	37
Трек дня .....	37
Закон дарения .....	38
Блаженство .....	39
Список мест в родном городе, которые нужно посетить .....	41
Мистер «Нет» .....	42

Путешествия .....	42
«Мне надо подумать» .....	44
Публичные выступления .....	45
Выполнение обещаний .....	48
Нетворкинг .....	49
Подтверждение успехов в соцсетях .....	49
Эмоциональный список .....	50
Матрица Эйзенхауэра .....	51
Wish List .....	52
Идеальные маски.....	53
Контрастный душ .....	54
Стакан воды.....	55
Сокращайте до сути .....	55
Закон Парето.....	56
Прогресс +/- .....	57
Тест 10 лет .....	58
90/90/1 .....	58
Принимайте поддержку .....	59
Два вопроса .....	60
Командные ценности .....	61
Принимайте критику.....	62
Гонка за идеалом.....	63
«Пока не сыграл в ящик» .....	63
Неизвестность .....	64
Лифтовая презентация .....	65

### **Каждый день учишь и развивайся**

Скороговорки .....	68
Полезные траты. «Транжира» .....	70
Киносписок .....	69
Децентрализация мира .....	71
Моцион .....	72
BrainStorm .....	73
Учишь каждый день .....	73
Имена.....	74
О пользе утреннего чтения .....	75
«Иностранец» .....	77
«Письмо с ножами» .....	78



Джедайские техники .....	79
Шесть лет жизни .....	81
«Окно Джохари» .....	82
Rescue Time .....	83
E-mail Game .....	84
Отказы .....	84
Убийца проекта. Инверсное мышление .....	85
Подъем без будильника. «Рассвет».....	86
Цитата дня .....	87
Техника 20 встреч .....	88
Новая игра .....	89
Интересный человек .....	90

### **Умей отказаться от сиюминутного удовольствия ради достижения цели**

Зарядка .....	92
Правило 5 секунд .....	93
Win-Win .....	94
Здоровый сон .....	95
Контроль финансов .....	96
Тишина.....	97
1440 .....	99
Мониторинг рабочего дня .....	99
«Непрерывная цепочка» .....	100
«Теннисист» .....	101
Томас Эдисон .....	102
Прозрачность .....	103
Тайм-лимит.....	103
Присяжный .....	104
S.M.A.R.T.E.R. ....	106
Shisa Kanko .....	108
120 секунд .....	109
Сочленение задач .....	110
Рабочий перерыв .....	111
Заключение. Что делать дальше? .....	112

**Пообещал - сделай**



## Публичное обязательство. «Декларация»

Существует два вида мотивации. «мотивация ОТ чего-то» и «мотивация К чему-то». Условно, если говорить о наемных работниках, их мотивация делится на «Если я это сделаю, то мне дадут премию» и «Если я этого не сделаю, меня лишат премии».

Создайте себе условия, в которых вы будете мотивированы с двух сторон. Напишите публичную декларацию.

Выберите себе два действия, которые вы совершите в случае достижения или провала цели. Расскажите об этом в социальных сетях.

**«Я торжественно клянусь закончить книгу за неделю»** — скажите это не в своей голове, а всему своему окружению в социальных сетях.

Теперь в игру вступило ваше самолюбие. Что будет для вас более болезненно: заставить себя активно поработать или сорвать сроки и громко признать свой провал?

Установите цену слова. Напишите, что сделаете, если не сможете выполнить обещанное. Это должно быть что-то довольно болезненное лично для вас, желательно финансово ощутимое.

Например, пообещайте сжечь 10 000 рублей или отдать их человеку, который вам неприятен. Пусть все ваше естество работает на достижение цели, сама мысль проиграть должна стать недопустимой.

Пример правильно написанной декларации:

### Декларация

*Сегодня, 15 сентября 2017 года, я, Алексеев Юрий Аркадьевич, ставлю себе цель:*

*до 1 ноября 2017 года открыть автомастерскую и заработать 250 000 рублей чистой прибыли.*

*Подтверждением выполнения цели будет считаться скан выписки моего банковского счета.*

*При выполнении цели я устрою вечеринку на двухпалубной яхте.*

*В случае провала я отдам 10 000 рублей каждому, кто сделает репост этой записи и поставит хэштег #вечеринкаилибабки.*

## Пять «Почему»

«**Пять «Почему»**» - простой способ построения причинно-следственных связей, разработанный основателем компании Toyota Сакиши Тойода.

Для того, чтобы найти причину несоответствия, необходимо последовательно задавать один и тот же вопрос – **«Почему это произошло?»**, и искать ответ.

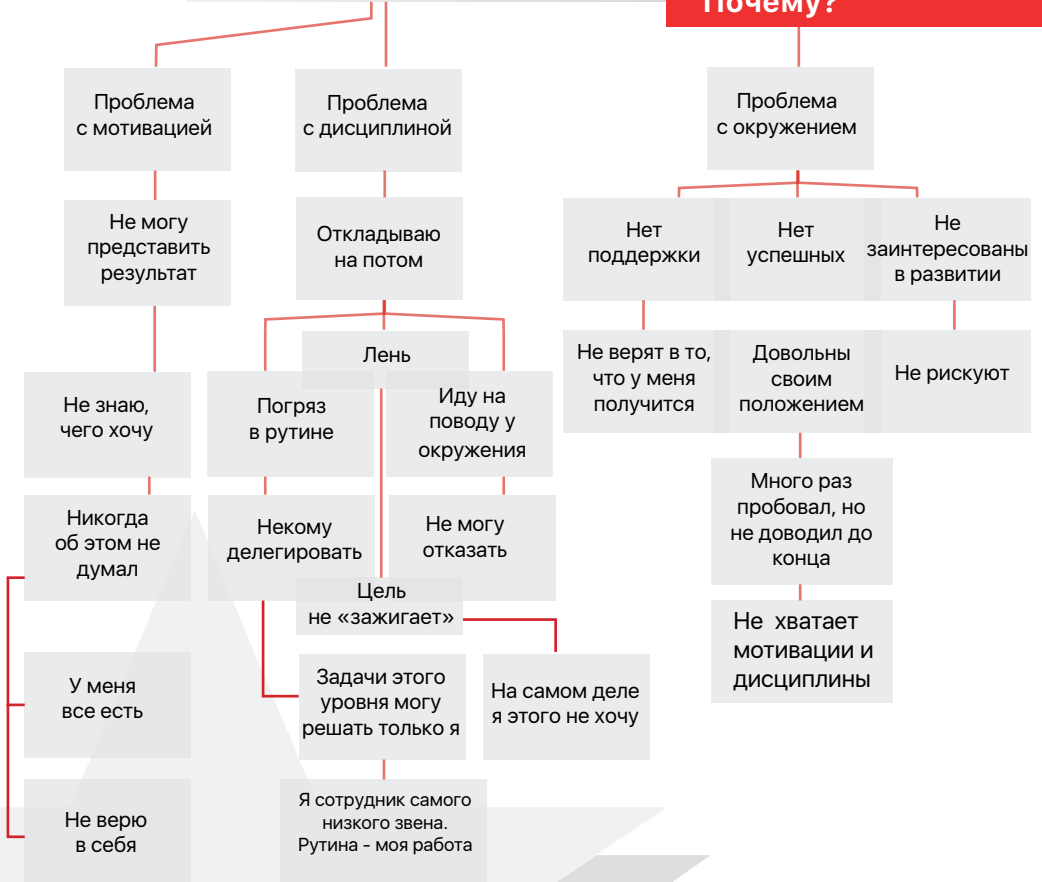
Число **пять** не является обязательным.

Ответ может быть найден за большее или меньшее количество вопросов.

Посмотрите простейший пример, как это должно выглядеть.

## Проблема: Не получается достигнуть Цель

### Почему?



## Todoist

У вас уже есть список, куда вы вносите ежедневные задачи? Как он выглядит?

Мы предлагаем использовать одну из лучших платформ для планирования своих ежедневных задач - **Todoist**.

Вы можете скачать приложение в телефон, на компьютер или планшет. Везде, где бы вы ни были, список задач всегда будет с вами. С помощью этого планировщика удобно делегировать задачи и контролировать их выполнение.

А еще - он абсолютно бесплатный.

Ссылка на скачивание: <https://ru.todoist.com/>

## Квадрат Декарта

Простая и полезная техника принятия решений, которая позволяет за несколько минут взвесить все за и против, принять решение и не мучить себя сомнениями.

**ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?**

**ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?**

**ЧЕГО НЕ  
БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?**

**ЧЕГО НЕ БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?**

Любое событие можно рассмотреть, задав себе всего четыре вопроса:

**Что будет, если это произойдет? Что я получу, плюсы от этого?**

**Что будет, если это не произойдет?  
Какие плюсы от неполучения желаемого?**

**Чего НЕ будет, если это произойдет?  
Минусы от получения желаемого.**

**Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?  
Минусы от неполучения желаемого.**

*\*Внимательно отнеситесь к четвертому вопросу, ответ на него не должен дублировать ответ на первый.*

Эта техника очень эффективна, потому что часто, при принятии решений, мы рассматриваем только одну возможность - что будет, если это произойдет? Но абсолютно забываем про другие варианты развития ситуации. Разложив событие по квадрату Декарта, мы рассматриваем ситуацию с четырех разных сторон и можем взвешенно и обдуманно принять верное решение.

## Помидоры

Итальянский студент Франческо Чирилло очень много времени посвящал учебе, но в момент сдачи экзаменов оказался к ним совершенно не готов. Осознав, что это произошло, потому что он слишком часто отвлекался, он задался вопросом: «Смогу ли я по-настоящему учиться хотя бы десять минут?» Он попробовал заниматься учебой и не отрываться ни на что, используя кухонный таймер в виде красного помидора. Так и появился метод тайм-менеджмента с названием Pomodoro.

Цели этой техники Чирилло сформулировал так:

1. Поддержка решимости достигать собственных целей.
2. Улучшение рабочего и учебного процессов.
3. Увеличение эффективности работы и учебы.
4. Развитие решимости действовать в сложных ситуациях.

Суть техники состоит в разделении рабочего процесса на «помидоры» - 30-минутные отрезки времени, 25 минут из которых вы будете непрерывно заниматься выполнением задач, а 5 минут выделите на отдых.

Прежде чем приступить, как приступить к этой технике, заполните свой [Todoist](#), выберите самую важную и сложную задачу, поставьте таймер на 25 минут и начинайте работать. Звонок таймера означает, что наступили 5 минут перерыва. Поставьте таймер и занимайтесь чем угодно, кроме работы. Второй звонок означает, что пора вернуться к работе. Отмечайте каждый «помидор» в плане и делайте большой перерыв после четырех полных циклов.

Скачайте себе на телефон специальное приложение для работы по этой технике.

Android: **Clockwork Tomato** — приложение и виджет таймера для рабочего стола.



iOS: **Flat Tomato** — приложение с отличным дизайном.



## Растяжки

Интересная методика проработки социальных страхов. Она основана на мнении, что единственный способ победить страх - это встретиться с ним лицом к лицу. Сделать то, чего больше всего боитесь. Причем в самой неожиданной и абсурдной форме.

Самые распространенные социальные страхи - это страх публичных выступлений и страх осуждения. Проработать их методом растяжек очень легко, а главное - весело.

Правда, весело и легко становится после выполнения растяжки.

### **Растяжка на страх публичных выступлений**

Зайдите в любое дешевое кафе, а лучше в «Макдоналдс» или KFC. Удостоверьтесь, чтобы внутри было не менее 20 человек. Привлеките к себе внимание, попросите их внимательно вас послушать. Расскажите известное стихотворение Пушкина или Есенина, а если хотите проработать еще и страх осуждения - прочитайте лекцию о вреде фастфуда и о здоровом питании.

### **Растяжка на страх осуждения**

Купите билет в кино на определенный фильм, но на два разных сеанса, которые идут друг за другом. В первый раз внимательно смотрите фильм, запоминайте острые сюжетные повороты, имена героев и их мотивацию. Во второй раз перед началом просмотра выйдите и встаньте перед экраном. Когда зал наполнится, расскажите людям о том, что ждет их на экране, как зовут героев, что они будут делать и чем закончится фильм. После этого не вздумайте убежать. Вернитесь на свое место и



смотрите фильм вместе с вашими новыми друзьями, которым вы только что все рассказали.

## Технический день

Инструмент концентрации и системы. Те, кто служил в армии, знают, что такое день ПХД. Мы очень рекомендуем внедрить эту часть системы в повседневную жизнь.

Выделите один день на решение всех хозяйственных нужд, и больше не отвлекайтесь на них в течение рабочей недели.

Генеральная уборка, поездка за продуктами, ремонт полочек, сборка мебели и что угодно еще вполне могут уместиться в один день. Так пускай займут его и не заставляют вас отвлекаться от действительно важных дел в течение недели.

## Итоги дня

Полезная практика для тех, кто не считает свои достижения чем-то выдающимся или просто не хочет признаваться себе, что он молодец. Учимся трезво оценивать свои действия и любить себя.

Для выполнения практики понадобятся только блокнот и ручка.

В конце каждого дня напишите про два дела, которые сегодня сделали хорошо. Пишите подробно, что вы делали и почему это хорошо, пишите в деталях. Устно поблагодарите себя за такой результат, а сами продолжайте писать о том, какие два дела вам предстоит сделать завтра, и подробно напишите, как вы собираетесь их выполнять.

Выполняйте эту практику каждый день и отслеживайте свои результаты. Хвалите себя, если у вас все получается хорошо, и ставьте цель сделать завтрашний день еще лучше.

Помните, что вы достаточно талантливы и способны. Приложите немного усилий, и все, что вы делаете, станет гораздо лучше.

## Дедлайн

Еще одно удивительное человеческое свойство - успевать делать все в последний момент. Сколько ваших однокурсников начали писать диплом в сентябре? А сколько написали оглавление за две недели до защиты?

Каким бы далеким ни был дедлайн - многие люди начнут выполнять задачу в самый последний момент, потому что привыкли работать в авральном режиме. Бесспорно, иногда это очень эффективно, но постоянная работа в таком состоянии только вызывает стресс и накапливает усталость.

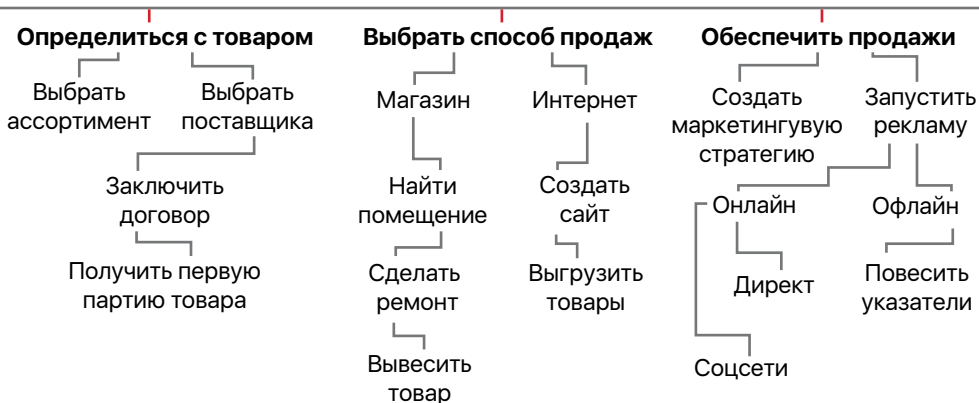
Если вы привыкли решать задачи быстро и в один подход, то используйте искусственные дедлайны, которые не позволят вам заниматься прокрастинацией. Задача требует решения через два дня? Решите ее к полудню и переходите к следующей. Такой метод не только позволит освободить себя от длинного списка задач, но и продемонстрирует вас коллегам с самой лучшей стороны.

## Декомпозиция

Научный метод эффективного решения задач, используя структурный подход. Всеми любимое разделение целого на части. Декомпозиция позволяет рассмотреть любую систему,

ситуацию, цель, событие как нечто сложное, и разбить их на составляющие.

### Открыть магазин футболок



Представьте, что задача - это конструктор, собирайте большое изделие из маленьких частей. Составьте пошаговый план достижения цели и делайте первый шаг. Не забывайте делегировать задачи.

## Адская ночь

Неделя без жалости к себе. Данная практика - это гражданская версия одной из программ подготовки норвежского спецназа, описанная в книге Эрика Бертрана Ларссена «На пределе». Его философия звучит так: а что бы я делал, если бы каждый день своей жизни использовал на максимум?

Принимая эту практику, будьте готовы к семи дням довольно жесткой дисциплины. Не удивляйтесь, если сорветесь на второй или третий день и будете вынуждены начать сначала.

За семь дней вы проработаете:

**Пн.** Привычки.

**Вт.** Осознанность

**Ср.** Тайм-контроль

**Чт.** Выход из зоны комфорта

**Пт.** Отдых и восстановление

**Сб.** Внутренний диалог

**Вс.** Мысли о себе

Адская неделя дает бесценный опыт, которого, скорее всего, у вас еще не было. Вы выйдете из своей зоны комфорта, увидите, насколько больше вы можете и где скрыт ваш внутренний потенциал.

Мы не будем описывать адскую неделю здесь, о ней есть отдельная книга. Вы можете купить ее в любом книжном магазине или пройти Адскую неделю в рамках курса «На пределе» от создателей Проекта Армия.

## Блог

*Смысл жизни в том, чтобы достигнуть совершенства и рассказать об этом другим.*

© Ричард Бах

Ваша жизнь очень интересна, а вы сами невероятно талантливы. Вам всегда есть о чем рассказать.

Иногда сложно в этом признаться, но это на самом деле так. Жизнь каждого человека уникальна и интересна. Жизнь каждого человека - бренд.

Рассказывайте о своей жизни и делайте это с пользой для себя. Заведите личный блог в любой социальной сети. Это простое действие позитивно скажется на вашем настроении, поможет вам создавать яркие образы, общаться с аудиторией и даже зарабатывать деньги.

Блог будет вам полезен по множеству причин. Мы перечислим лишь несколько из них:

- 1.** Блог формирует ответственность перед аудиторией - это создает дополнительную мотивацию извне. Расскажите о своих желаниях и целях. Вопросы окружения постоянно будут напоминать о том, что пути назад нет - только вперед к мечте.
- 2.** Блог помогает решать задачи благодаря письменному рассуждению.
- 3.** Блог помогает жить осознанно. При написании вы будете анализировать то, что с вами происходит.
- 4.** Личные откровения выталкивают из зоны комфорта.
- 5.** Ваши рассуждения дают ценность окружению.

Если не знаете, о чем написать, напишите о своей продуктивности или о том, как сложно делать что-нибудь новое, например, писать первый пост в блог.

## Правило трех

Для максимальной продуктивности не нужно все успевать, достаточно просто делать до конца самые важные задачи.

Автор книги «**Мой продуктивный год**», Крис Бейли, так сформулировал правило трех:

**«В начале каждого дня сформулируй три задачи, которые обязательно нужно выполнить сегодня».**

Очень хорошо, если вы выполняете много задач. Но в этом нет никакого смысла, если их значимость крайне мала. Продуктивность - это не количество вычеркнутых пунктов в чек-листе, а решение задач, от которых в наибольшей степени зависит успех вашего дела.

Каждый день нам на голову сваливается огромное количество неотложных задач, срочных звонков и сообщений. В таких условиях очень сложно сохранять фокусировку но, если у вас определены три главные задачи на день, то вы всегда будете к ним возвращаться.

Кроме того, правило трех помогает найти неважные задачи, от выполнения которых можно отказаться или делегировать их. Сделать это очень просто: если задача не стала ключевой в течение одной недели - на нее вообще не стоит тратить свое время.

Внедрите правило трех в работу своего коллектива. В начале каждого дня определяйте, какие три задачи будут завершены к вечеру. Будьте уверены: через неделю вы продвинетесь в достижении долгосрочных целей гораздо дальше, чем обычно.

## Ты не вовремя

Неизвестно почему, но даже в век цифровых возможностей одна из постоянных проблем нашего общества никак не решится. Опоздания. В некоторых компаниях это буквально

вшито в корпоративную культуру, и добиться, чтобы сотрудник пришел на встречу вовремя, почти невозможно. То же самое относится и ко многим деловым партнерам.

Мы нашли два варианта, как можно это исправить.

Первый вариант - вариант очень агрессивный и работает с новыми деловыми партнерами.

Назначьте встречу в точно обозначенное время, и уходите, если ровно в эту минуту кресло напротив вас пустует. Диктуйте свои правила и позвольте будущему партнеру просить вас о следующей встрече. Используйте его чувство вины, чтобы заключить сделку на более выгодных условиях.

Тут есть и подводные камни - вам самим придется всегда быть на месте за несколько минут до назначенного времени. Кроме того, некоторые опоздуны очень хитры, поэтому они звонят и предупреждают о своем опоздании за 30-50 минут до встречи. Не позволяйте собой манипулировать, сообщите о том, что не можете ждать (если это действительно так) и что у вас уже назначена следующая встреча.

Лучше один раз отказаться от бестактного делового партнера, чем выстраивать с ним нестабильные рабочие процессы.

Второй вариант смотрите в пункте [«Правило Подарка»](#).

## «Заправь постель»

Победы состоят из мелочей.

Эта элементарная техника помогает взять себя в руки и заставить себя заставить себя.



Начните свой день с маленьких побед - заправьте постель, сложите вещи в шкаф, освободите спинку стула.

Такой ежедневный подход к бытовым мелочам со временем переходит в отношение к работе. Вы становитесь более аккуратны и щепетильны. Заведите привычку следить за собой, работая только в чистоте и порядке. Возможно, это не даст сию-минутного результата, но работать в такой обстановке вам

## Письмо из прошлого

Это очень простой и невероятно эффективный способ заставить себя сосредоточенно работать и не отвлекаться на просмотр ленты в социальных сетях и другие бесполезные занятия.

Представьте себе картину, что сегодня вы в очередной раз отвлеклись на просмотр интересных видео на YouTube или чтение смешных историй в интернете. Именно в этот момент приходит письмо следующего содержания.

*Привет, друг!*

*Как идет работа над проектом?*

*Надеюсь, ты уже выполнил тот список задач, который я вчера составил.*

*И, конечно же, не забыл про маленькую, но небольшую задачу X, которую пообещал закрыть Юле до 11 утра.*

*Только не говори, что ты опять залипаешь в интернете.*

*Не подставляй меня, пожалуйста!*

*Давай круто поработаем на этой неделе!*

*С любовью,  
Ты вчерашний.*

Такие письма действуют на нас как ледяной душ. Мы не просто перестаем заниматься ерундой, но и возвращаемся в то состояние, когда мы были максимально продуктивны и настроены на результат. Напомните себе о своих планах на день, важных мелочах, которые нельзя забывать, и предостерегайте от неприятностей. При этом старайтесь не стыдить себя, а вдохновлять на продуктивную работу.

Замотивируйте сами себя, напишите несколько эмоциональных писем и поставьте их на отложенную отправку. Не пишите по шаблону. Сделайте каждое письмо уникальным и эмоциональным. Пусть они приходят в то время, когда вы обычно начинаете отвлекаться.

## Теория разбитых окон

В 1982 году американцы Уилсон и Келлинг сформулировали концепцию под названием «Теория разбитых окон».

*Если кто-то разобьет в доме стекло и на его место не будет вставлено новое, то весьма скоро будут перебиты все окна сначала в этом доме, а затем в близлежащих, что спровоцирует волну мародерства и асоциального поведения граждан.*

Вооружившись этой теорией, начальник транспортной полиции США приказал особое внимание уделить не жестоким преступлениям в метро, которых в 80-е было довольно большое количество, а безбилетным пассажирам. Кроме того, сотрудники метро принялись тщательно убираться на станциях, убирать всю грязь, стирать граффити со стен и поездов.

За первые несколько лет количество правонарушений в метро сократилась на 75%. В головах граждан укоренилась мысль, что если за безбилетный проезд могут заковать в наручники,

то совершать другие правонарушения и вовсе не стоит. Эту теорию можно соотнести с другими социальными сферами. Поговорим о самодисциплине.

Порядок на столе - порядок в голове. Согласно теории разбитых окон, у вас не может ничего получиться в работе и бизнесе, если вы живете в бардаке и хаосе.

Если вы не можете навести порядок у себя на столе, в шкафу, в машине - то и в голове у вас нет выстроенной системы и плана действий.

Приучите себя к порядку, устройте генеральную уборку в эти выходные, заправьте кровать, уберите футболки со спинки стула, вымойте окна, и поддерживайте такое состояние вещей в течение недели. Постарайтесь продержаться в таком режиме один месяц, после чего снова сделайте генеральную уборку. Отследите, как изменился ваш образ мышления?

## Дорога домой

Очень агрессивная растяжка по преодолению сразу нескольких социальных страхов и жизненных ситуаций. Если вы не уверены на 100%, что сможете выполнить ее, то даже не начинайте.

Вас ждет несколько больших открытий или разочарований, тяжелые выводы и сильные решения. Вам придется преодолеть себя, часто спорить с внутренним голосом и побеждать его.

Для выполнения этой практики полностью освободите два дня в своем расписании. У вас не будет возможности ни с кем встретиться, созвониться, списаться или контактировать каким либо другим способом.

Можете предупредить об этом свое ближайшее окружение, если считаете это необходимым.

Достаньте свои старые вещи, чем хуже их состояние - тем лучше для прохождения этой растяжки. На всякий случай возьмите с собой теплую кофту или толстовку.

Вам предстоит небольшое путешествие.

Обязательное условие этой практики - оставьте телефон, деньги и документы дома. У вас не должно быть никаких шансов пройти это испытание с комфортом. Ваши карманы должны быть абсолютно пусты, и при себе вам нельзя иметь никаких ценных вещей.

Выберите населенный пункт, который находится минимум в 50 километрах от вашего места жительства. Это точка X.

Ваша задача: доберитесь в точку X автостопом, заработайте столько денег, чтобы вам хватило на небольшой ужин, бутылку воды, тетрадь и ручку.

Найдите место, где можно переночевать. Запишите в тетрадь все мысли, которые пришли вам в голову за это время.

Если у вас остались деньги - позавтракайте, если нет - заработайте еще и позавтракайте. Теперь вам предстоит путь домой уже известным способом.

По приезду домой обязательно позвоните близким и сообщите, что вы вернулись. Примите горячий душ, выпейте чай и ложитесь спать.

На следующее утро прочитайте те записи, которые остались в вашей тетрадке. Выводы вы сделаете сами.

## Важно!

Если не уверены, что готовы через это пройти, - не выполняйте эту практику.

## Круговая

Как разделить несколько крупных задач так, чтобы не устать, чтобы рабочий процесс не вызывал отвращения и чтобы все задачи были выполнены в срок?

Допустим, перед вами стоит три крупных задачи.

**Сделать презентацию проекта.  
Приготовить ужин из трех блюд.  
Выбросить старые вещи из шкафа.**

Составьте круговое расписание:

**1.**

1. Составить концепцию проекта.
2. Приготовить салат.
3. Разобрать одну секцию шкафа.

**2.**

1. Описать проект.
2. Приготовить основное блюдо и десерт.
3. Разобрать вторую секцию.

**3.**

1. Описать выгоды проекта.
2. Помыть посуду.
3. Вынести старые вещи на помойку.

Выгода такого подхода очевидна:

Частая смена задач позволяет вам быстро переключаться, а значит монотонные однотипные действия не будут вызывать у вас отвращения.

Чередование таких разных видов деятельности позволяет нам дольше сохранять концентрацию и меньше уставать.

В конце дня все задачи будут завершены и ничего не придется откладывать на завтра.

## Антисписок

В этой книге мы расскажем о нескольких полезных списках, которые стоит завести. Но этот список резко от них отличается. Это список вещей, которые совершать не стоит, то, от чего вы отказались, или то, чего делать ни в коем случае не собираетесь.

Например:

*Снова начать курить.*

*Смотреть российские телешоу с наложенным смехом.*

*Употреблять наркотики.*

*Врать.*

*Опаздывать.*

Запишите сюда все свои вредные привычки, и старайтесь проводить каждый день так, чтобы ни одна вещь из этого списка не была выполнена.

## Правило подарка

Довольно интересный способ борьбы с опозданиями коллег на рабочие встречи и совещания.

Никто не любит ждать, но все любят подарки. Введите в своем коллективе игру с единственным правилом.

Кто опоздал на 15 минут - дарит подарок тем, кто его ждет.

Сразу оговорите, что это за подарок. Важно, чтобы его стоимость была немного выше той, что можно назвать незначительной. Это может быть коробка дорогих конфет, хорошая книга, развивающая настольная игра.

Будьте готовы принять это и на себя. Если вы опаздываете на встречу с человеком - вы задолжали подарок ему, если вас ждет целый отдел - то у них сегодня небольшой праздник, в отличие от вас.







**Будь верен  
своей мечте**

## Аффирмации

Аффирмации - это формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну. Это всегда короткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни. С их помощью можно ускорить процесс исполнения желаний.

Вот несколько примеров аффирмаций для достижения своих целей в работе и бизнесе, произносите их перед зеркалом, громко и четко:

**Я природенный лидер!**

**Я круто выгляжу!**

**Мой дом - место любви и понимания!**

**Моя профессиональная репутация тверда!**

**Я преодолеваю любые задачи!**

**Я люблю свою работу!**

**Я знаю, как заработать деньги!**

**Я все успеваю!**

**Мои доходы увеличиваются ежедневно!**

*Аффирмации можно произносить про себя, читать вслух, многократно записывать или даже петь. Например, можно выставлять аффирмацию в своем браузере в виде домашней страницы, которая будет открываться перед глазами всякий раз при его запуске, тогда аффирмация срабатывает автоматически.*

## Правила составления аффирмаций

- 1.** Утверждение должно быть сформулировано как факт, причем в настоящем времени.
- 2.** Используйте только позитивные слова, избегайте негативных фраз, негативных формулировок.
- 3.** Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв и страсть.
- 4.** Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.
- 5.** Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.
- 6.** Выберите аффирмацию, которая подходит вам лично. Еще лучше самому сформулировать ее для себя.
- 7.** Верьте в то, что говорите.
- 8.** Утверждение должно давать направление движения и не иметь отрицания.

## Колесо баланса

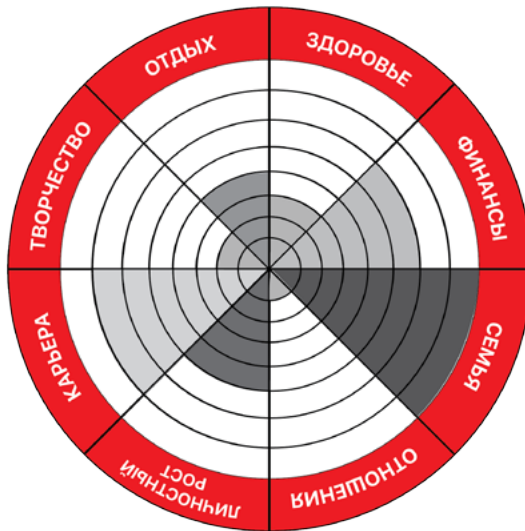
На редкость простое, информативное и эффективное упражнение. Выполняя его, вы не будете заниматься самообманом.

«Колесо» - это круговая диаграмма, где каждый сектор представлен одной из основных жизненных сфер:

карьеря    здоровье    финансы    семья    отдых  
 личностный рост    творчество    отношения

Проанализируйте уровень развития своих жизненных сфер.

Для каждого сегмента колеса определите, как выглядела бы ваша жизнь, если бы эта шкала была прокачана на 10 баллов из 10. Например, я зарабатываю 250 тысяч рублей в месяц, у меня двое детей, я путешествую минимум два раза в год... И так по каждому сегменту.



После этого заполните шкалы так, как ощущаете свою жизнь на данный момент. Скорее всего, колесо получилось очень неровным. Это нормальная ситуация для большинства людей.

Ощущение счастья и удовольствия от жизни приходит именно тогда, когда все сектора колеса заполнены равномерно. Подумайте, как вы можете улучшить положение дел в тех сферах, которые у вас проседают? Съездите в соседний город на выходных, наберитесь эмоций, устройте романтический ужин, пробегите кросс или найдите новый источник доходов.

Сначала сделайте круг идеально ровным, а потом плавно наращивайте достижения в каждой из сфер. Так в вашу жизнь придут баланс, гармония и хорошее настроение.

## Список креативных идей

**Человеческий мозг** - самая удивительная вещь на свете. Каким-то непостижимым образом миллионы нейронных связей создают и генерируют наши мысли, образы, идеи. И так же внезапно, как и появились, эти мысли и образы растворяются в нашей памяти, стоит только на секунду отвлечься.

Сколько чудесных идей возникает в голове и бесследно исчезает каждый день? А ведь каждая идея - это возможность и потенциальный рост.

Есть и другая сторона медали - когда творить нужно, а в голову решительно ничего не идет. Этот процесс довольно трудно загнать в рамки рабочего дня.

Создание списка креативных идей, оригинальных находок, интересных «фишек» и просто необычных мыслей решит сразу обе эти проблемы. Записывайте туда все идеи, которые приходят вам в голову и кажутся стоящими, а после, когда появится время, желание или необходимость создавать что-то креативное, - возвращайтесь к этому списку и черпайте идеи оттуда.

## Колесо жизни. «Остаток жизни»

«Остаток жизни» - это эффективная практика, которая наглядно показывает, как мало времени у вас осталось на дело своей жизни.

Для выполнения практики вам потребуется листок и ручка.

### **Важно!**

Выполняйте практику по пунктам.

Прочитали задание - выполнили.

Только так вы добьетесь максимального эффекта.

- В правом верхнем углу листа нарисуйте цифру - 72. Это средняя продолжительность жизни в России.
- Под цифрой 72 напишите сколько вам лет сейчас.
- На всей оставшейся площади нарисуйте круг. Представьте, что это 72 года.
- Отметьте и заштрихуйте такой участок, который бы соответствовал вашему возрасту. Это то время, которое уже прошло и привело вас туда, где вы находитесь сейчас.

### **Важно!**

Подписывайте каждый заштрихованный участок за пределами круга.

- Отметьте и заштрихуйте участок, который соответствует диапазону в два года. Это то время, в которое вы будете наименее активны и продуктивны, – последние годы жизни.

- От оставшейся площади круга отметьте и заштрихуйте одну треть. Это то время, которое уйдет на сон.
- Теперь представьте, что оставшаяся часть круга - это 16 часов (сутки без учета сна).
- Сколько времени в день у вас уходит на дорогу? Отметьте и заштрихуйте соответствующий участок.
- Сколько времени в день вы проводите на работе? Отметьте и заштрихуйте соответствующий участок.
- Сколько времени в день вы проводите в ванной комнате? Отметьте и заштрихуйте соответствующий участок.
- Сколько времени в день вы проводите в социальных сетях, перед телевизором или играя в компьютерные игры? Отметьте и заштрихуйте соответствующий участок.
- Сколько времени в день вы проводите за приемом и приготовлением пищи? Отметьте и заштрихуйте соответствующий участок.
- Сколько времени в день вы проводите за различными бесполезными занятиями? Отметьте и заштрихуйте соответствующий участок.

Теперь, когда все пункты этой практики заполнены, посмотрите на получившийся круг. Представьте, что он снова равен 72 годам. Сколько свободного места на нем осталось?

Это и есть ваша настоящая жизнь. То время, когда можно заниматься любимым делом. Делом жизни. Или спустить его на развлечения. **Выбор за вами.**

Посмотрите, где можно достать еще немного времени для достижения ваших личных целей.

## «Глагол»

Этот пункт - о правильной постановке задач. Хотите, чтобы задачи, которые вы ставите перед собой и своими подчиненными, были выполнены? А правильно ли вы их формулируете?

Посмотрите на свой список задач. С какой части речи они начинаются?

Как правило, люди обозначают задачи существительными: уборка, ужин, доклад, ремонт, отчет и так далее. В конце дня вы сможете честно ответить себе, что всем этим занимались. Но такие задачи являются лишь напоминанием о фронте работ, а никак не конкретным измеримым действием, которое можно зафиксировать как результат.

Начните ставить свои цели с глагола: приготовить ужин, убрать в комнате, написать доклад. Так, обращаясь к себе в конце дня, вы сможете отследить, что сделано, а что нет. Помните, что задача, выполненная даже на 99%, не может считаться закрытой.

## Трек дня

**Музыка** - отличный способ зарядить себя эмоциями, настроиться на рабочий лад, успокоиться или, наоборот, разозлиться. Всего лишь несколько минут прослушивания музыкальных треков – и вы можете полностью переродиться.

Используйте этот инструмент себе на пользу. Составьте несколько своих личных трек-листов на любой случай жизни. Найдите те песни, которые будут соответствовать именно



вашему жизненному опыту и эмоциональному состоянию, включите их на полную громкость, погрузитесь в этот мир звуков, очистите свое сознание, и принимайтесь за дело.

**Слушайте новую музыку, находите новые смыслы.** В начале каждого дня выбирайте тот трек, который будет максимально соответствовать вашему настроению, и делайте его треком дня. Публикуйте его в своих социальных сетях под цитатой дня и объясняйте, почему у вас сегодня такой выбор.

Вот увидите, с таким подходом ваше окружение будет гораздо сильнее поддерживать вас во всех начинаниях.

## Закон дарения

Если вы хотите что-то обрести, сначала нужно отдать.

**Дипак Чопра**, американский врач индийского происхождения, сформулировал мысль о том, что весь мир движется благодаря энергии обмена. В его представлении мира развитие останавливается там, где обмен прекращается.

Так как из-за этого невозможны взаимовыгодные отношения в системе **Win-Win**.

При этом подарком может быть что угодно: улыбка, доброе слово, цветок, комплимент, яблоко, фирменная ручка. Любой подарок работает в вашу пользу. Так вы настраиваете собеседника на позитивный лад, даете понять, что с вами не только выгодно, но и приятно работать. Что вы добрый и открытый человек, которому можно доверять. А доверие - это самый большой аванс, который вы можете получить.

А еще этот закон можно сформулировать в безумно полезную **аффирмацию**.

Повторяйте этот простой текст каждое утро, наполняйтесь позитивной энергией и делитесь ей с окружающими.

Я хочу заставить работать Закон Дарения и, взяв на себя обязательство, предпринять следующие шаги:

- 1.** Куда бы я ни пошел и кого бы я ни встретил, я всегда буду приносить с собой подарок.

Сегодня я буду что-нибудь давать каждому, с кем буду соприкоснуться, и таким образом я положу начало процессу распространения радости, богатства и изобилия в моей жизни и в жизни других людей.

- 2.** Сегодня я буду с благодарностью принимать все дары, которые предлагает мне жизнь.

Я буду получать то, что дарит мне природа. Я буду открыт тому, чтобы получать то, что дают мне другие, – будь то вещь, деньги, комплимент или улыбка.

- 3.** Я принимаю обязательство поддерживать циркуляцию богатства в своей жизни, давая и получая самые ценные дары, которые дает мне жизнь: дары заботы, расположения, признательности и любви. Всякий раз, встречаясь с людьми, я буду молча желать им счастья, радости и побольше поводов для смеха.

## «Блаженство»

Получать удовольствие от жизни можно с помощью самых простых вещей. Для этого совсем не обязательно кататься на яхте по Средиземному морю, хоть это, безусловно, приятно. На самом деле, максимальное удовольствие доставляют обычные мелочи, которые нас окружают. Всего несколько

минимальных изменений, и вы будете чувствовать себя на вершине блаженства.

### 1. Качественное постельное белье.

Сон занимает треть нашей жизни, так почему не сделать это время максимально комфортным? Купите постельный набор из натуральной ткани. Простынь, наволочка и пододеяльник не будут стоить дорого, зато каждый раз, когда вы будете ложиться спать, вы будете испытывать райское наслаждение.

### 2. Принимайте ванну перед сном.

Этот простой ритуал не только поможет вам расслабиться и избавиться от тяжелых мыслей, но и будет ежедневным доказательством собственной ценности.

### 3. Банные принадлежности.

Хорошее полотенце, уютный халат и мягкие тапочки каждый день будут дарить вам радость и ощущение комфорта. Только представьте свои ощущения в таком облачении после горячей ванны.

### 4. Пейте хороший чай.

Откажитесь от пакетиков и дешевого чая. Качественный китайский чай зачастую оказывается гораздо дешевле, к тому же он вкуснее и полезнее.

### 5. Пользуйтесь дорогой туалетной бумагой.

Ваши затраты увеличатся всего на 100 рублей в месяц. Поверьте, ощущение интимного комфорта стоит того.

## 6. Купите качественные стельки для обуви.

Заботьтесь о своих ногах. Хорошие стельки смягчают нагрузку на стопы, снижают усталость при ходьбе и не дают ноге скользить.

Все эти вещи обойдутся совсем недорого, но, безусловно, добавят ощущение качества жизни и домашнего уюта.

## Список мест в родном городе, которые нужно посетить

У каждого города есть голос, история и определенная атмосфера. Жители маленьких городов часто говорят: «Здесь нечего делать». Они неправы. Интересное можно найти во всем.

Подумайте и выпишите список мест в родном городе, где вы еще не были или где вам комфортно отдыхать.

Посетите эти места в любой последовательности, проникнитесь их атмосферой и найдите в них то хорошее, чего раньше не замечали. Запишите это в **список воспоминаний**.

## Ищите прекрасное во всем и наслаждайтесь моментом.

Где бы вы ни были - научитесь любить жизнь в каждом ее проявлении и транслируйте это убеждение.

Только так можно менять этот мир к лучшему.

## Мистер «Нет»

Чтобы заниматься своими делами, нужно уметь отказываться от чужих.

Согласиться на предложение всегда легче. Как минимум потому, что свой отказ придется объяснять, а люди этого делать не любят. В это трудно поверить, но вы можете просто ответить «Нет» и никак не оправдывать свой поступок.

**«Нет», - это законченное предложение.**

Научитесь различать свои и чужие задачи. Да, мы очень часто хотим взвалить на себя больше, чем можем или чем от нас требуется, но нельзя позволить чужим проблемам занимать наше время. Сосредоточьтесь на выполнении только тех задач, которые ведут к вашим целям и соответствуют вашим взглядам.

Смело отказывайтесь от задачи, если ее решение лежит в чужой зоне ответственности. Пусть каждый занимается своим делом. Проявите учтивость и порекомендуйте специалиста по решению таких вопросов.

Делайте свои дела хорошо и до конца, не занимайтесь чужой работой.

## Путешествия

**«Мир – это книга, и тот, кто не путешествует, читает лишь одну страницу»**

Вся эта книга - о саморазвитии и о том, как достигать важных жизненных целей. Кто-то воспринимает это как бесконечную

гонку за целью, кто-то наоборот, понимает, что эти приемы работают, выполняет наши рекомендации и получает удовольствие от своих действий.

И в том и в другом случае вам помогут путешествия.

Путешествия - это всегда новый опыт, новые эмоции, определенная свобода и выход за рамки. Вот несколько причин, почему стоит отправляться в путешествие минимум раз в год:

### **Личностный рост**

В путешествии невозможно жить по привычному сценарию. Вас в любом случае ждут неожиданные ситуации. Вы научитесь быстро реагировать, адаптироваться, креативить и разовьете навыки активного общения.

### **Новые знакомства**

В повседневной рутине мы редко встречаем новых людей, иногда даже в общественном транспорте вам известно, кто на какой остановке выйдет. Не потому что вы экстрасенс, просто вы видите этих людей каждый день.

В путешествиях такое просто невозможно. Вы каждый день будете знакомиться и общаться с новыми людьми. Возможно, кто-то из них сможет приблизить вас к мечте максимально быстро.

### **Расширение кругозора**

Вас просто накроет волна новых знаний. История, традиции, места, нравы, кухня, язык. Все это будет окружать вас с первого дня пребывания в новой стране. Это не просто интересно

узнавать, это очень легко применять по возвращении домой. Расскажите друзьям и близким историю целого народа или определенного замка, приготовьте необычное блюдо, внедрите систему лояльности, которую подсмотрели в одном из местных магазинчиков.

### Укрепление здоровья

Длительные пешие прогулки, солнечные ванны и купание в открытых водоемах укрепляют ваш организм.

Эндорфины, которые будут вырабатываться от большого количества новых впечатлений, замедляют старение, настраивают на позитив и являются лучшей профилактикой стресса.

Подумайте, какую страну вы бы хотели посетить в этом году? Почему?

### «Мне надо подумать»

Ежедневно мы встречаемся с десятками манипуляций и многие из них даже не замечаем.

В этом пункте мы обратим внимание на скорость принятия решений. вспомните ситуации, когда вас ставят перед выбором и необходимостью принять решение прямо сейчас.

Это наиболее частая уловка, чтобы получить от вас «нужный» ответ. Искусственно созданный дедлайн погружает вас в состояние стресса, вместе с ним пробуждается чувство вины. Если мы поддаемся давлению, то потом можем долго сожалеть о принятом решении и корить себя за него.

Как выйти из такой ситуации?

В первую очередь, на вас давит ограничение во времени, во вторую - присутствие другого человека. Измените условия игры, обозначьте свою важность в этом процессе.

Правильный ответ в таком случае звучит так:

**«Мне нужно время на принятие решения. Если ответ нужен прямо сейчас, то «нет».**

Вы сделали свой ход, ситуация изменилась. Теперь второй участник диалога вынужден либо отказаться от выгодного для себя решения, либо ожидать его в будущем.

Найдите возможность остаться в одиночестве и взвесьте все за и против, переспите с этой мыслью, и только потом принимайте решение.

Не позволяйте никому давить на себя во время принятия важных и судьбоносных решений. Всегда берите время на раздумья, оценивайте все возможные варианты развития событий и диктуйте правила игры.

## Публичные выступления

Публичные выступления многим представляются настоящим кошмаром: множество людей не сводит в вас своих глаз, текст выступления вылетел из головы, нужно поправить рубашку и, совсем по непонятным причинам, у вас начинает чесаться нога.

Так или иначе, вам еще много раз предстоит стоять на сцене и общаться с аудиторией, стоит ли превращать каждую



такую ситуацию в стресс? Используйте свои возможности на максимум.

Не забывайте о том, что выступать перед публикой – это такой же навык, как умение приготовить яичницу. А это значит, что абсолютно любой человек может им овладеть.

Что нужно делать, чтобы выступление прошло успешно?

## **1. Не рассказывайте о том, в чем не разбираетесь.**

Предельно простой и очевидный пункт. Но, наверное, самый важный. Рассказывайте только о том, в чем хорошо разбираетесь и о чем можете горячо спорить. Тогда вас не собьют с толку неудобными вопросами, вы точно не забудете текст, так как он вам будет совсем не нужен. Если вы получили приглашение выступить на тему, в которой разбираетесь слабо, – вежливо откажитесь.

## **2. Откажитесь от подробных сценариев.**

*«Ни один план не выдерживает первой встречи с противником»*

© Сунь Цзы

Чем более подробный сценарий у вас написан – тем больше шансов все испортить. Лучше составьте несколько маленьких карточек, в которых укажете ключевые моменты и переходы от одной части выступления к другой.

## **3. Расскажите личную историю.**

Аудитория любит, когда вы делитесь с ней личными переживаниями. Расскажите, что произошло с вами по пути на это выступление. Так вы получите расположение аудитории и войдете в правильный ритм. А главное – вы не забудете текст, потому что и так все помните.

## **4. Тренируйтесь.**

Ничто не влияет на уверенность больше, чем успех. Ничто не способствует успеху так, как постоянная практика.

## **5. Не уходите от заданной темы.**

У всех выступающих случаются отвлечения. Иногда они очень даже интересны, но, к большому сожалению, после того, как вы отвлекетесь и расскажете историю не по теме, вам будет очень тяжело вернуться к основной мысли и взять правильный темпоритм.

## **6. Продолжайте говорить, даже если ошиблись.**

Контент важнее деталей. Не привлекайте много внимания к своим ошибкам, продолжайте говорить и, в большинстве случаев, никто не запомнит, что вы оговорились в каком-то моменте своего выступления.

Если вы все же запнулись - проявите чувство юмора, отшутитесь и продолжайте выступать – вы же за этим пришли на сцену.

Аудитория желает вам успеха - помните об этом.

Люди пришли, чтобы получить максимум удовольствия от проведенного времени, поэтому в их интересах, чтобы вы выступили хорошо и у вас все получилось.

## Выполнение обещаний

**Сказал - сделай.** Это даже не правило, это жизненная установка, которая обеспечивает высокий личностный рост. Как это работает?

**Ваши обещания** - это обязательства, которые вы взяли на себя. Выполнение обязательств - это проявление вашей ответственности.

**Ваша ответственность** - это повышение лояльности со стороны окружающих, их доверие.

**Доверие** - это безумно ценный ресурс XXI века. Человек, который обладает доверием, способен пробиться сквозь любые стены, получить самые выгодные условия и самые интересные предложения. Этот ресурс стоит того, чтобы его добывать.

Груз невыполненных обещаний лишает вас огромного количества энергии и возможностей.

*Выпишите сегодня три вещи, которые давно обещали сделать. Сформируйте эти обещания в задачи, **декомпозируйте** их и поставьте жесткий дедлайн.*

Одержите очередную победу над собой и получите мощнейший заряд позитивной энергии, которую сможете направить на достижение великих свершений.

## Нетворкинг

Связи решают все. В нашей стране уж точно.

О том, что такое нетворкинг, знают уже, наверно, все. Но это понимание либо неправильное, либо очень извращенное. Кто-то раздает свои визитки как листовки, в надежде, что хоть кто-нибудь откликнется. Другие пытаются познакомиться с важным человеком и надоедают ему без какой-либо цели или выгоды.

Изначально Networking подразумевался как система эффективного и быстрого решения задач при помощи круга своих знакомых. Не стоит об этом забывать.

Цель - не просто раздать листовки и узнать, что какой-то Василий занимается изготовлением аквариумов. Ваша цель - получить знакомство с нужным человеком, установить контакт и предложить партнерские взаимоотношения. Собрать ЛИДов. Рассказать о своих услугах. Предложить кому-то решение его проблемы или найти решение своей.

Конечно, всегда имейте при себе визитки и подготовьте **«лифтовую презентацию»**. Но всегда, когда появляется возможность с кем-то познакомиться, думайте: Что я могу получить от этого человека? Чем он может быть мне полезен?

## Подтверждение успехов в соцсетях

Вы радуетесь успехам своих близких? Поздравляете знакомых с победой на конкурсе, рождением ребенка, свадьбой? Лайкаете фотографии из отпуска?

Все мы радуемся за достижения своих близких, при этом чувствуем себя частью их успеха.

Дайте повод своему окружению радоваться за вас. Выкладывайте в свои социальные сети все достижения, собирайте поздравления, интересные предложения и лайки.

Ваше окружение с большим удовольствием разделит вашу радость, более того, слова поддержки и комплименты только продлят ее.

**Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется.**

## Эмоциональный список

Ваша жизнь - ежедневный набор удивительных и замечательных событий! Если вы не замечаете этого - значит не туда смотрите.

Каждый день с вами что-то происходит, то, что стоит запомнить, а может, даже рассказать друзьям. То, что вызывает улыбку, смех, слезы, гнев, возбуждение.

Вспомните свои путешествия, где вы были, что видели? Может, это была экзотическая страна, а может быть, тихий переулок на окраине родного города, в котором произошел первый поцелуй?

Составьте список своих ярких воспоминаний и пополняйте его каждый день, наслаждайтесь тем, что с вами происходит, любите свою жизнь, научитесь чувствовать ее здесь и сейчас.

Наполняйте свою жизнь яркими страницами. Будет очень обидно, если в какой-то момент своей жизни вы поймете, что вам абсолютно нечего вспомнить.

## Матрица Эйзенхауэра

Матрица Эйзенхауэра – один из вариантов тайм-менеджмента, создателем которой является американский президент Дуайт Дэвид Эйзенхауэр. Принцип ее работы заключается в разделении всех дел по четырем группам, в зависимости от степени их важности.

Важные и срочные  
Важные и несрочные

Срочные и неважные  
Несрочные и неважные

### СРОЧНЫЕ ДЕЛА

### НЕСРОЧНЫЕ ДЕЛА

**В  
А  
Ж  
Н  
О**

Разрешение кризисов  
Неотложные задачи  
Проекты, у которых  
подходят сроки сдачи

Планирование новых проектов  
Оценка полученных результатов  
Превентивные мероприятия  
Налаживание отношений  
Определение новых перспектив,  
альтернативных проектов

**Н  
Е  
В  
А  
Ж  
Н  
О**

Перерывы  
Некоторые звонки  
Некоторые совещания  
Общественная  
деятельность

Рутинная работа  
Некоторые письма  
Некоторые телефонные звонки  
«Пожиратели» времени  
Развлечения

Последние два пункта можно смело вычеркивать из своей деятельности или делегировать их помощникам, чтобы не тратить свое время.

Решите свои срочные и важные дела, а в дальнейшем сфокусируйтесь только на важных, но несрочных делах. Не забывайте о делегировании обязанностей. Часто бывает так, что дела из первого квадрата можно поручить другому

человеку. Внедрение такого простого инструмента наглядно показывает, сколько времени вы тратите впустую и сколько его еще можно освободить, чтобы заниматься полезными делами.

## Wish List

Вы когда-нибудь впадали в ступор от простого вопроса: «Что тебе подарить?» Сбросив оцепенение, вы отвечали: «Да ничего не надо, все есть».

Ежедневно вам встречаются вещи, которые могли бы быть вам полезны или просто приятны, но в момент прямого вопроса, что бы вы хотели иметь, вы не знаете, что ответить, все эти вещи вылетают из головы.

Заведите список желаемых и полезных вещей. То, что поможет вам в реализации целей и будет двигать вас вперед. Облегчите своим друзьям процесс выбора подарка для вас, избавьте себя от муки вспоминать то, что вам бы не помешало. Это могут быть интересные книги, головоломки, технические приспособления или что угодно еще.

Каждый раз, встречая что-то интересное, что было бы вам полезно, фотографируйте это и отправляйте в свой список желаний. Когда настанет время порадовать себя - вернитесь к этому списку и выберите то, что вам будет полезно в данный момент.

## Идеальные маски

**Честность** - одна из основополагающих ценностей Проекта Армия. Принимая это во внимание, мы честно говорим:

### **Никто не идеален... Но может таким стать**

Техника «Идеальные маски» отлично для этого подходит. Если иногда вы ловите себя на том, что не выкладываетесь на полную, ленитесь, делаете хуже, чем можете, то это очень хорошо - значит, вы готовы к улучшениям.

Все люди носят маски и меняют их в зависимости от ситуации. Это не новость.

А вот то, что можно использовать их себе во благо - знают немногие. Попробуйте быть не собой, а идеальным воплощением себя.

Станьте сегодня идеальным сотрудником, руководителем, другом, супругом, ребенком, партнером.

Сделайте для своих близких сегодня то, чего искренне хотите получить сами. Проявите заботу и сделайте что-то приятное, неважно что. Приготовьте ужин своим родителям, жене/мужу, парню/девушке. Сделайте подарок, который никто из них не будет ожидать. Позвоните родным. На это уйдет совсем немного времени, а человек будет приятно удивлен и благодарен тебе. Вы потратите всего пять минут, а для человека это целая жизнь.

По этому же принципу действуйте и на работе. Будьте не просто сотрудником, а идеальным сотрудником. Не просто начальником, а идеальным руководителем.



Попробуйте поймать два момента:

- 1. Когда человек сделал что-то приятное для вас.**
- 2. Когда вы сделали человеку приятное.**

Больше энергии получает не тот, кому дарят, а дарящий. Теперь наблюдайте за человеком, которому вы сделали приятное в течение дня: есть ли какие-то изменения?

## Контрастный душ

О здоровой пользе контрастного душа написано во многих источниках, он невероятно полезен для организма: улучшает терморегуляцию организма, укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение, снимает стресс, тонизирует мышцы и имеет еще множество полезных свойств.

Казалось бы, при чем тут саморазвитие?

Удивительно, но, как показывает практика, люди, которые начали принимать контрастный душ, стали проявлять себя как более дисциплинированные и ответственные, они стали успевать делать больше работы за меньшее время, перестали опаздывать и стали более жизнерадостны.

Объясняется это тем, что, подвергая свой организм шоковым перепадам температур, люди находятся в состоянии тотального самоконтроля.

Чтобы сразу не выскочить из-под струи ледяной воды требуется большая сила воли, а чтобы простоять под резко меняющимися температурой потоками продолжительное количество времени, нужно этой силой воли очень хорошо управлять.

## Стакан воды

Вода - основной составляющий элемент нашего организма. Мышцы состоят из воды на 75%, мозг - на 90%, кости - на 22%, кровь - на 83%.

Для правильного функционирования все наши органы нуждаются в воде. Возьмите за правило выпивать стакан чистой фильтрованной воды каждое утро.

Во время сна наш организм непрерывно работает, восстанавливает клетки, очищает себя от всевозможных токсинов. 200 мл воды помогут вашему организму проснуться, быстрее запустить все жизненно важные процессы и вывести вредные вещества во время утренних ритуалов.

Вода способствует сжиганию жира в организме и притупляет чувство голода. Хотите привести свое тело в порядок - пейте воду.

## Сокращайте до сути

Правду говорить легко и приятно. Примените это правило в деловой переписке и общении с коллегами. Если вы привыкли лить много воды в сообщениях, в попытках скрыть свои ошибки, или слишком издалека подходите с вопросом к своим коллегам или руководителям - то перестаньте это делать.

Сокращайте до сути. Напишите письмо и перечитайте его. Если что-то можно из него убрать, а суть не поменяется - удаляйте.

Проделайте эту операцию несколько раз, пока сообщение не будет предельно конкретным.

Идеальная длина письма - не более пяти предложений, включая приветствие. Спрашивайте прямо, будьте честны и открыты. Это только сэкономит вам время и репутацию.

## Закон Парето

Эмпирическое правило, названное в честь экономиста и социолога Вильфредо Парето, в наиболее общем виде формулируется как **«20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий - лишь 20% результата»**.

Правильно выбрав минимум самых важных действий, можно быстро получить значительную часть от планируемого полного результата, при этом дальнейшие улучшения неэффективны и могут быть неоправданны.

К большому сожалению, приблизительно 80% совершаемых нами действий - рутина и циклические действия, которые необходимы только для поддержания текущего уровня нашей жизни или компании. И только 20% наших действий ведут к росту: профессиональному, карьерному, финансовому, личностному.

Очень сложно сразу определить, какие именно действия лежат в диапазоне 20%, поэтому в течение дня выпишите все, чем вы занимались, а после подумайте, от каких действий вы можете безболезненно отказаться, чтобы двигаться вперед.

80  
20

## Прогресс +/-

Как помочь своему мозгу проще относиться к сложностям и сильнее желать результата?

Когда мы ставим перед собой большие и амбициозные цели, нередко случается так, что достижение определенных результатов начинает нас тормозить, а не двигать вперед.

Яркий пример - марафонский забег. На каждом километре трассы стоят флажки с указателями пройденного расстояния. 1, 2, 3, 30, 40...

Если в начале пути это еще хоть как-то мотивирует, то ближе к финальному отрезку трассы наш мозг начинает неверно трактовать сигналы. Ему приходится тратить больше энергии, анализировать данные и проводить обратный отсчет:

«Так, 30 километров уже пробежали, еще бежать  $42-30=12$ , ага, 12 километров, скорей бы финиш».

Удивительно, но результаты спортсменов стали улучшаться после того, как, начиная с середины пути, флажки стали отмечать не пройденное расстояние, а остаток дистанции. Теперь работа мозга занимала меньше времени и была позитивно настроена: «Так, осталось всего 12 км, ура!».

Видите разницу? Применяйте эту технику в момент движения к своим целям. Обязательно отмечайте процент достижения и экватор. Настраивайте себя на более быстрое достижение конечного результата и знайте, что у вас все получится!

## Тест 10 лет

Некоторые события вызывают у нас стресс и переживания. Раздумывая над произошедшим, мы кусаем локти и наполняем себя негативом. Но стоит ли это того?

Спросите себя, будет ли это событие через 10 дней вызывать столько же эмоций, как и сейчас? А через 10 месяцев? А через 10 лет?

Интересный факт: действительно важные события даже не подразумевают таких вопросов. Но если вы все же задали себе первый вопрос, то уже понимаете – это событие не стоит того, чтобы о нем переживать.

Этот же тест можно применять не только к событиям, но и к решениям. Если вы сомневаетесь в принятии решения, воспользуйтесь **квадратом Декарта**, и к каждому варианту задайте дополнительные вопросы: поступите вы так через 10 месяцев или 10 лет?

## 90/90/1

Крутое правило от Роберта Шарма соответствует всем трем правилам тайм-менеджмента. Оно простое, эффективное и доступное.

Не успеваете за дедлайнами, с огромным количеством рабочих задач совсем не двигаетесь к личным целям? Тогда это правило именно для вас.

Решение этих проблем лежит на поверхности. На протяжении 90 дней выделяйте первые 90 минут рабочего времени на

реализацию одного, самого важного дела. И не отвлекайтесь ни на что другое. Выйдите из социальных сетей и электронной почты, отключите телефон, отложите все другие мелкие задачи, даже если они займут всего одну минуту вашего времени.

Для большинства из нас утренние часы - самые продуктивные. Мы выспались, сделали зарядку, позавтракали и подышали свежим воздухом по пути на работу. Мозг и тело максимально готовы к работе, поэтому ничего не должно вас отвлекать от самого важного дела. 90 минут - это очень мало для достижения вашей мечты, но, следуя этой технике, вы выделяете 2 700 минут в месяц, а это уже прилично больше.

## Принимайте поддержку

Прочитайте книгу Эрика Берна «Игры, в которые играют люди», в ней простым и понятным языком американский психолог объясняет, почему абсолютно все люди хотят получать поддержку.

Любая реакция на вас - это акт подтверждения вашего существования. Вспомните - хуже всего не тогда, когда вами недовольны, а тогда, когда вас не замечают вовсе.

Принимайте и дарите любого рода поддержку. Любое социальное одобрение помогает вам и вашему подсознанию добиваться желаемого и справляться со стрессом.

Ритуал общения заключенных перестукиваниями описан во многих фильмах и книгах, этому процессу всегда уделялась особая роль. Общение такого рода помогало героям не падать духом. Они понимали, что не одиноки и что за стеной их поддерживают.

Наука объясняет важность этого события выработкой окситоцина - гормона, который уменьшает активность миндалевидного тела и снижает стресс. Вот почему поддержка окружающих так важна.

Не забывайте делиться поддержкой со своим окружением и незнакомцами. Дейл Карнеги писал: **«За два месяца вы можете завести больше друзей, чем за два года, если будете интересоваться ими, а не пытаться заинтересовать их собой».**

## Два вопроса

В своей речи перед студентами университета в Стэнфорде Стив Джобс рассказывал о том, что каждое утро задавал себе один вопрос, который помогал ему делать лучшие вещи в мире. Этот вопрос звучал так:

**Если бы сегодня был последний день в моей жизни, продолжал бы я делать то, чем сейчас занимаюсь?**

Если ответ был отрицательным в течение нескольких дней, то Стив откладывал этот проект.

Это очень важный вопрос, но в деле личной продуктивности и профессионального роста есть еще два, которые мы рекомендуем задавать себе каждый день:

### **1. Какая задача сегодня самая важная?**

Определите тот фронт работ, который намерены завершить сегодня. То, что нельзя откладывать на потом, и принимайтесь за дело сразу же.

## 2. Чем я хочу заниматься?

Воспринимайте этот вопрос глобально. Не «Что я хочу делать прямо сейчас?». В Проекте Армия мы учим отказываться от сиюминутного удовольствия ради достижения цели. В вашей голове этот вопрос должен звучать так: «Какая работа мне по душе, что я хочу и могу делать лучше всех в мире?»

Занимайтесь той работой, которая доставляет вам удовольствие. Пусть ваши результаты служат вам самой сильной мотивацией.

### Командные ценности

Однажды лебедь, рак и щука...

Итог басни знают все. Невозможно работать и достигать целей в команде, где каждый игрок тянет одеяло на себя.

Очень важно работать слаженно и иметь прочные коллективные ценности, которые будет разделять каждый сотрудник.

Кроме того, ценности помогают принимать сложные решения, когда выгодные предложения расходятся с нормами морали и личными принципами.

**Подумайте над тем, какие ценности вы могли бы привнести в свою компанию?**



Возьмите за пример ценности **Проекта Армия**.

1. Будь верен мечте.
2. Только ты ответственен за свою судьбу.
3. Не жалуйся, а ищи решения.
4. Пообещал - сделай.
5. Умей отказаться от сиюминутного удовольствия ради цели.
6. Окружай себя людьми, которые приближают тебя к мечте.
7. Вставай рано, дисциплинируй себя.
8. Один день в неделю посвящай стратегии.
9. Каждый день учись и развивайся.
10. Слушай тех, кто достиг большего.
11. Будь честен с собой и с окружающими.
12. Быть, а не казаться.

## Принимайте критику

В этой книге мы уже писали о том, как важно **принимать поддержку**, но не менее важно принимать и критику.

Никогда не обижайтесь на критикующих и принимайте их слова близко к сердцу - возможно, они дают вам самое ценное, что вообще возможно: мотивацию и обратную связь.

Используйте их слова себе на пользу. Узнайте, что именно им не нравится, и подумайте, как это можно исправить. И стоит ли вообще это исправлять. Иногда бывает так, что в вас не верят. Запишите слова тех, кто говорит, что у вас ничего не получится, повесьте их на видное место, и докажите всем – и самим себе, в первую очередь, – что вы можете достигать любых целей. Пусть их слова служат вам мотивацией к достижениям.

Пообещайте себе и сделайте.

*Если вам кажется, что у вас получится, – вы правы.*

*Если вы считаете, что не получится, – тоже правы.*

## Гонка за идеалом

«Я хочу сделать хорошо, а не как-нибудь» – фраза, которую вы неоднократно слышали и, может быть, даже говорили. Эти фразы в корне неверны и даже абсурдны.

Реальность диктует другие условия: лучше сделать хоть как-то, чем не сделать вообще. Сделайте первый шаг, погрузите себя в состояние неизбежности и двигайтесь дальше. Не тратьте время на бесконечные попытки сделать идеальным то, что, возможно, даже не будет работать.

Тестируйте гипотезы, создавайте прототипы, главное – делайте и получайте пользу уже сейчас. Возможно, когда вы сделаете идеально, это уже никому не будет нужно. Стоит ли оно того?

## «Пока не сыграл в ящик»

Кто смотрел этот фильм – скорее всего, уже понял, о чем этот пункт.

Наша жизнь очень коротка, и никто не знает, в какой момент она закончится. Как много вы бы хотели успеть? Полетать на воздушном шаре, взойти на Эльбрус, заняться дайвингом, прыгнуть с парашютом, построить дом?

Составьте список минимум из 100 вещей, которые вы бы хотели совершить до конца своей жизни, и немедленно принимайтесь за его выполнение. Вы же можете декомпозировать его и сделать некоторые пункты краткосрочными целями.

Совершайте крутые поступки, зарабатывайте себе приятные воспоминания и делитесь эмоциями с окружающими.

## Неизвестность

Некоторые психологи утверждают, что самый большой страх людей - это не страх смерти, и даже не страх публичных выступлений, как говорит Радислав Гандапас. По их мнению, самый большой страх – страх неизвестности.

Дети боятся темноты, потому, что не знают, что в ней. Студент боится выступать на сцене, потому, что не знает, как пройдет его выступление. Человек не открывает свой бизнес, потому что не знает, будет ли он успешным.

Люди боятся рисковать и очень часто тянут с принятием важнейших решений в своей жизни, надеясь в конце концов предсказать положительный для себя результат.

Как узнать, что вы поступаете правильно? Никак. Никто не знает, чем для вас обернется важное решение. Никто не скажет, что именно принесет вам счастье. Но если вы хотите его найти, то придется рисковать. Уйдите с нелюбимой работы, начните свой бизнес, найдите то, что приносит вам максимальное удовольствие. Но знайте, что с первого раза может и не получиться. Это нормально.

Хотите почувствовать вкус жизни, пробудить страсть и добиться изменений своего мира? Рискните. Шагните в неизвестность.

## Лифтовая презентация

Лифтовая презентация – обязательный инструмент в арсенале любого стартапера, соискателя или студента. Она представляет максимально короткий рассказ о себе, своем предложении, концепции продукта и выгодах для слушателя.

Термин наиболее полно отражает ограниченность во времени – длина такой презентации не должна превышать время поездки в лифте и объема в 100 – 150 слов.

Представьте себе, что вместе с вами в лифт заходит человек, встречи с которым вы добиваетесь уже не первый день. Тот, кто может осуществить вашу мечту одним щелчком пальцев. Инвестор, руководитель международной компании или доктор наук, вместе с которым вы хотите писать диссертацию.

Нельзя медлить ни секунды. Вы должны «продать» свою идею и добиться расположения своего слушателя. Для этого нужно хорошо подготовиться.

Правильно составленная презентация отвечает на несколько вопросов: «Что предлагается?», «Как это работает?», «Какие преимущества получает слушатель?».

Ясность, краткость и здоровая агрессия – это ключевые факторы, влияющие на успех «лифтовой презентации». И именно они – ключ к успешной продаже. Пять правил лифтовой презентации.

### 1. Краткость.

Все описание должно уложиться в два предложения. Максимум – 150 слов. Сфокусируйтесь на своем уникальном

предложении. Избавьтесь от лишних слов. Расскажите, как ваше предложение сможет помочь слушателю.

## **2. Вдохновение.**

Ваша речь должна вызывать огонь. Предложение должно быть настолько сильным, чтобы слушатель захотел узнать о вас все.

## **3. Тренировки.**

Отточите свою речь до бритвенной остроты и выучите наизусть. Не полагайтесь на свое актерское мастерство. Презентуйте себя своим друзьям, отследите их реакцию и оставьте в презентации только то, что действительно вызывает интерес.


## **4. Адаптация.**

Ваша презентация – пушка, которая всегда заряжена. Если вы слышите, что кто-то описывает проблему, которую может решить ваше предложение, незамедлительно стреляйте. Расскажите о себе и о своем продукте.

## **5. Перемены.**

Улучшайте свой продукт и презентацию. То, что было актуальным месяц назад, сегодня уже безнадежно устарело. Подбирайте нужные слова, эмоции, жесты.

Подумайте, о чем будет ваша лифтовая презентация? Сделайте небольшой набросок и отшлифуйте его. Помните, иногда 30 секунд могут полностью изменить жизнь.

A large, light gray, stylized number '3' is centered on a white background. The number is composed of thick, rounded strokes. The top loop is open on the left side, and the bottom loop is open on the left side as well. The middle bar is a solid horizontal rectangle.

**Каждый день учись  
и развивайся**

## Скороговорки

Прислушайтесь к повседневной речи окружающих. Замечаете, что что-то не так? В наше время очень сложно найти человека, который четко и ясно произносит все звуки и слова, если он только не читает по слогам.

Людей с идеальной дикцией от природы очень мало. Если вы хотите, чтобы вас понимали с первого раза, при публичных выступлениях ваши слова воспринимались членораздельно и не было ощущения «каши во рту», то над этим нужно серьезно работать.

Самый простой способ - учите скороговорки. В своей работе их используют актеры театра и кино, радиоведущие, политики, певцы - все, кому по долгу службы необходимо говорить внятно, выразительно и разборчиво.

Каждая скороговорка направлена на правильное произношение отдельных звуков и их сочетаний. Наиболее проблемными звуками в русском языке считаются: все шипящие, «Р», «Л», «Б», «П» и «Ц».

Вы заметите, что после многократного повторения скороговорок непослушные ранее звуки произносятся легче, речь становится более членораздельной и понятной.

## Полезные траты. «Транжира»

Чем больше денег пытаетесь отложить - тем в большем начинаете себе отказывать. Экономия убивает ваш потенциал. Вся суть экономии кроется в одном утверждении:

**«Я отказываюсь от этого сейчас, чтобы получить что-то другое потом».**

Это уход от проблемы, а не поиск решения. Не ждите несколько месяцев, пока накопится определенная сумма, найдите способ заработать ее в ближайшее время.

Возьмите за правило увеличивать денежные потоки. Говорите: «Я могу себе это позволить», при этом каждый раз повышайте планку. Сжигайте мосты. У вас должен остаться только один вариант - зарабатывать больше.

Это позволяет достигать новых вершин, развиваться в карьере, знакомиться с новыми людьми. Наберитесь уверенности, что вы можете позволить себе все, чего только пожелаете. Вам это под силу.

Это не означает, что нужно бездумно тратить, поддавшись моментальному желанию. Вы должны получать искреннее удовлетворение от приобретения, а не огорчение от бессмысленной траты.

Пусть каждая покупка несет пользу для вашего развития. Если новый компьютер нужен для работы — покупайте не сомневаясь. А если для игр — откажитесь от такой покупки, она будет тянуть вас вниз, а не вверх.

## Киносписок

Давайте смотреть хорошие фильмы.

**Киноиндустрия** - один из самых развивающихся бизнесов, с каждым годом бюджеты картин растут и бьют все новые рекорды. Режиссеры продумывают каждую сцену, чтобы сделать киноленту коммерчески успешной.

Но всегда ли суммы сборов оправдывают качество итогового продукта?



К большому сожалению, нет, а в современном мире тратить время на просмотр очередной шаблонной картины - непозволительная роскошь.

Составьте список полезных и сильных фильмов, способных вас чему-то научить или погрузить в нужное состояние. Выберите несколько признанных картин, которые соответствуют вашим интересам.

Давайте, мы начнем:



Нефть



Одержимость



Непокоренный



Военный ныряльщик

## Книжный список

**Читать книги просто, приятно и полезно.**

Особенно те, которые учат вас чему-нибудь и развивают с профессиональной точки зрения.

Очень хорошо, если вы успеваете прочитать хотя бы по одной книге в месяц, лучше, если делаете это последовательно и раз за разом узнаете что-нибудь новое.

Если после прочтения очередной книги вы не знаете, какую читать следующей, или просто не знаете, с чего начать, то вам стоит завести специальный список полезной литературы.

Вносите в него каждую книгу, которую посоветовали вам друзья, о которой прочитали в [нашей группе «ВКонтакте»](#) или просто увидели у кого-то в поезде.

Кстати, с помощью этого списка можно быстро оценить количество прочитанных изданий и даже вспомнить самые полезные мысли из них.

## Децентрализация мира

Чувство ответственности часто играет с нами злую шутку. Шутку, которая постоянно вводит нас в состояние стресса.

В попытках контролировать все вокруг, мы начинаем воспринимать мир как совокупность событий, происходящих именно с нами. Но на самом деле далеко не все, что с вами происходит, относится именно к вам. Нужно понять это и принять.

Если у вас украли телефон, стоит ли винить себя в этом?  
Если вы совершили ошибку, стали ли после этого неудачником?

Пытаясь трактовать по отношению к себе любую мелочь, вы каждый раз испытываете эмоциональные взлеты и падения. Такие качели очень негативно сказываются на вашем психологическом состоянии, приводят к расстройствам, апатии и даже депрессии.

Если окружающие вслух вас критикуют, это больше касается их самих, а не вас. Они выражают свое видение, свои приоритеты, исходят из своих жизненных принципов. На самом деле, большинство людей не думает о вас так много, как вы себе представили.

Научитесь не принимать близко к сердцу все события, происходящие в вашей жизни, находите в себе силы адекватно воспринимать критику, поймите эмоциональное равновесие и наслаждайтесь жизнью.

## Моцион

В 2014 году ученые из Стэнфордского университета доказали, что пешие прогулки стимулируют работу мозга и креативность. Они изучили уровни творческого мышления двух групп людей, одна из которых ходила, а другая – сидела. Оказалось, что во время ходьбы креативность человека повышается в среднем на 60%.

Стив Джобс был известен своими встречами-прогулками, Марк Цукерберг любит проводить встречи стоя. Также эта особенность была замечена за Гете, Бетховеном, Дарвином и Диккенсом. Стэнфордское исследование объясняет этот феномен с научной точки зрения.

Авторы исследования Мэрили Опезо и Дениель Шварц просили испытуемых придумать как можно больше способов нестандартного использования повседневных вещей. Испытуемые выполняли это задание в четырех разных вариациях: сидя в помещении, сидя на улице, занимаясь ходьбой на беговой дорожке в спортивном зале и прогуливаясь на улице.

В исследовании принимали участие 176 совершеннолетних людей, большая часть из которых – студенты. В результате эксперимента выяснилось, что творческое мышление человека повышается во время пеших прогулок и сохраняется на таком уровне еще некоторое время после. Кроме того, почти не имеет значения, прогуливается ли человек на улице или в спортивном зале.

**Запланируйте себе ежедневную прогулку на 15 - 20 минут.**

## Brain Storm

**Мозговой штурм** - оперативный метод решения задач на основе стимулирования творческой активности. Участники обсуждения высказывают как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. После этого группа выбирает наиболее удачные варианты из предложенных.

Соберите свою команду, поставьте задачу и пусть каждый из собравшихся предложит один или несколько вариантов ее решения. После этого предложит каждому участнику мозгового штурма поставить личную цель по решению озвученной задачи и перечислить несколько действий для ее решения.

**Одна голова хорошо - а две лучше.** Соберите как можно больше креативных людей из своего окружения, предложите им подумать и высказать наиболее смелые решения. Вот увидите, очень часто идеи рождаются по щелчку пальцев, нужно только их реализовать.

## Учись каждый день

Вы никогда не добьетесь чего-то нового, если не будете раздвигать границы своих возможностей и бросать себе вызов.

Невозможно предугадать, что пригодится вам в будущем, поэтому интересуйтесь всем. Задавайте вопросы и получайте на них ответы, расширяйте свой кругозор.

Один вопрос тянет за собой десяток других.

Получите на них ответы. Уже сам процесс задавания вопросов развивает ваш ум и дает возможность самому поискать на них ответы, разобраться в чем-то новом.

### **Старайтесь узнавать что-нибудь новое каждый день.**

Как завязывать и развязывать морские узлы.

Как работает двигатель внутреннего сгорания.

Как приготовить блюдо вьетнамской кухни.

Никто не знает, где вам улыбнется удача блеснуть эрудицией, но то, что случай представится - это 100%.

**Никогда не переставайте учиться.**

## **Имена**

Помните тот неловкий момент, когда забывали имя нового преподавателя в школе или университете, или когда вас называли не по имени?

Дейл Карнеги утверждал, что звук собственного имени для человека - самая приятная мелодия. Люди, сделавшие карьеру в продажах, всегда называют клиента только по имени и никак иначе. **Почему?**

Считается, что на подсознательном уровне звук собственного имени вызывает у человека приятные, но неосознанные чувства. Называя человека по имени, вы располагаете его к себе. А следовательно - налаживаете с ним более доверительный контакт.

Расположите к себе людей и станьте им больше, чем коллегой, клиентом или деловым партнером, станьте им другом, с которым они хотят общаться.

## О пользе утреннего чтения

Чтение утром помогает вашему мозгу проснуться и настроиться на работу, улучшает память, вербальные навыки и аналитическое мышление. Регулярное и вдумчивое чтение – самый простой и доступный способ долгое время сохранять ясность ума и побеждать в борьбе со старческим маразмом.

Сделайте чтение своим утренним ритуалом, читайте книги, журналы, газеты. Наполните себя свежей информацией, которая запустит ваши мыслительные процессы. Книжка может подкинуть вам новых идей и настроить на креативные решения.

**А вот еще девять причин сделать чтение обязательным утренним ритуалом.**

### **1. Чтение увеличивает словарный запас.**

Читая различные книги, вы встречаете много неизвестных слов. Совсем необязательно сразу искать их значение в словаре. В большинстве случаев, их можно понять по контексту. Больше читайте, и вам не придется подбирать слова, чтобы выразить свои мысли.

### **2. Чтение развивает речевые навыки.**

Наш мозг удивительно устроен, иногда мы не можем четко сформулировать мысль, которая так легко и понятно звучит у нас в голове. Читайте классические произведения и решите эту проблему. Слова начнут ладно строиться в предложения, вы найдете в себе скрытый талант рассказчика.

### **3. Чтение добавляет уверенности.**

Если вы можете блеснуть своей эрудицией и глубоким знанием предмета, то автоматически начинаете чувствовать себя раскованно и уверенно.

### **4. Чтение снижает стресс.**

Книжная реальность избавляет нас от окружающих стрессов и волнений. Ритмика и образы книжного текста легко успокаивают психику и погружают в медитативное состояние.

### **5. Чтение развивает память и логику.**

При чтении художественной литературы наш мозг активно работает. В голове одновременно содержатся образы героев, их одежда и взаимоотношения, текущее состояние истории. При этом мы размышляем, чтобы понять идеи произведения, возможные исходы и мотивацию персонажей. Все это в совокупности развивает наше мышление.

### **6. Чтение защищает от болезни Альцгеймера.**

Регулярное чтение заставляет мозг активно работать и держаться в тонусе. Это улучшает его состояние и сокращает риски всевозможных заболеваний.

### **7. Чтение делает моложе.**

Доказано, что организм человека стареет быстрее, если стареет его мозг. Постоянная активность мозга отодвигает старение и позитивно сказывается на нашем внешнем виде.

## 8. Чтение помогает генерировать идеи.

Вместе с мышлением запускается творческий процесс, определенные мысли в книгах могут вас натолкнуть на интересные идеи, которые вы можете адаптировать для решения рабочих задач.

## 9. Чтение повышает концентрацию.

Погружаясь в мир книги, вы не только создаете в своем мозгу отдельную реальность, но и всецело концентрируетесь на ней. Подобный навык концентрации можно эффективно использовать в любой сфере деятельности.

### «Иностранец»

Техника разработана специально для тех, кто давно собирается выучить иностранный язык, но никак не может найти на это времени. Хотя при желании ее можно применять абсолютно в любой сфере деятельности.

Совместите приятное с полезным. Максимально окружите себя иностранным языком. Выберите в настройках своих социальных сетей и рабочих программ тот язык, который хотите выучить. Подписывайте яркие фотографии в Instagram на изучаемом языке. Познакомьтесь с иностранцем и общайтесь с ним как со всеми друзьями. Не много, но регулярно.

Если не вы штурмуете знания иностранного языка, то пусть он окружает вас. То же самое можно делать и с другими вещами, например, с бухгалтерскими документами или машиностроением.



## «Письмо с ножами»

Хотите знать, что о вас думают друзья и коллеги? Спросите их.

Очень хорошо, если у вас есть такие друзья, которые могут без стеснения дать вам жесткую обратную связь, показать, где вы проявляете себя плохо и над чем вам стоит работать.

Но, к сожалению, такое окружение есть далеко не у всех.

Попросите друзей и коллег честно охарактеризовать вас, указать на ваши сильные и слабые стороны. Без прикрас и стеснения.

Попросите сделать это анонимно, поставьте специальный «ящик для писем». Объясните, как это важно для вас и вашего роста, что вы хотите стать лучше и продуктивнее.

Выслушайте мнение всех, кто хочет сказать его вам лично. Стойте и слушайте, не вступайте в перепалку и не пытайтесь никому ничего доказать.

В этом и есть вся важность и сложность этой практики.

Если негативное мнение нескольких людей совпадает, то, скорее всего, так оно и есть.

Трезво оцените ситуацию, посмотрите, где именно, по мнению вашего окружения, вы проявили себя с отрицательной стороны.

Именно над этими качествами вам предстоит много работать.

## Джедайские техники

Джедайские техники - термин, который предложил Максим Дорофеев для определения приемов сохранения умственных сил.

Джедайские техники - это адаптированные под современного человека самые популярные труды по личной эффективности:

— **GTD Дэвида Аллена,**

— **MYN Майкла Линенбергера,**

— **Семь навыков Стивена Кови,**

— **«Эссенциализм» Грега МакКеона,**

— **Элементы тайм-менеджмента Глеба Архангельского.**

Всего таких техник более десяти, все они направлены на то, чтобы экономить мыслетопливо и как можно дольше сохранять ясность ума и быть продуктивным.



В этой книге мы перечислим всего два из них.



## 1. Регулярно восстанавливайтесь.

Постоянно преодолевая препятствия - мы растем. Берем задачи повышенной сложности, задерживаемся на работе, берем работу на дом - и в определенный момент ломаемся. Это может сказаться на нашем здоровье, желании чем-либо заниматься вообще и разладе в большинстве сфер в нашей жизни.

Без отдыха вы не станете лучше. Вспомните момент, когда вы готовили домашнее задание в школе или университете. После определенного момента сколько бы вы ни читали - яснее не становилось.

Казалось, у вас просто закончилась память и вы не можете ничего запомнить.

Развитие происходит именно в точке покоя. После каждого рабочего дня, после каждого закрытого проекта возьмите за правило выделять время на отдых. Дайте себе возможность выдохнуть, расслабиться и помечтать.

## 2. Шкаф - балкон - дача.

*«Идея - это что-то, что, может быть, когда-то для чего-то пригодится. Вот только мы не знаем, когда, для чего и в каком виде оно пригодится, и пригодится ли вообще».*

*Максим Дорофеев.*

Ежедневно нашу голову посещают десятки новых идей. Реализовать сразу мы их не можем, поэтому они начинают крутиться в нашей голове, занимая большую часть нашего мышления.

Чтобы больше думать о работе, а не о новых идеях, относитесь к ним, как к материальным вещам. Заведите три «хранилища»: шкаф – со свежими идеями (заглядывайте туда пару раз в неделю), балкон – переносите туда идеи, к которым вы не возвращались в течение месяца, и дача – самое больше хранилище, куда можно заглядывать два раза в год, не больше.

Записывайте свежие идеи в специальный список и, если не принимаетесь их сразу реализовывать, выбрасывайте из головы, не давайте им отвлекать вас от рабочего процесса.

## Шесть лет жизни

Как получить дополнительно шесть лет жизни на саморазвитие, развитие своего бизнеса, получение новой информации и достижение результатов?

## Дополнительные шесть лет жизни.

Для этого нужно совсем немного. В течение следующих 50 лет просто просыпайся на один час раньше. Всего один час каждое утро инвестируй в свое развитие, и за 50 прожитых лет ты наберешь еще шесть, которые будут полностью посвящены твоему росту. Это как раз те 20% Парето, которые приносят результат.

### «Окно Джохари»

Эта техника направлена на то, чтобы понять взаимосвязь между своими личностными качествами и тем, как воспринимают их окружающие. Она часто применяется на корпоративных тренингах и в группах по саморазвитию. Придумали ее два американских психолога, Джозеф Лифт и Харрингтон Инхам, в 1955 году.

Схематично техника представлена в виде четырех ячеек и действительно напоминает окно.

#### 1 ОТКРЫТАЯ ЗОНА

*То, что я знаю о себе,  
и то, что знают обо  
мне другие*

#### 3 СЛЕПАЯ ЗОНА

*То, что другие знают обо  
мне, но я не знаю*

#### 2 СКРЫТАЯ ЗОНА

*То, что я знаю о себе,  
но другие об этом  
не знают*

#### 4 НЕИЗВЕСТНАЯ ЗОНА

*То, чего я не знаю  
и не знают другие*

У каждого человека имеются четыре зоны восприятия:

Открытая, Слепая, Спрятанная и Неизвестная.

*В открытой зоне находятся качества, известные самому человеку, и которые признают за ним окружающие.*

*В скрытой зоне находятся качества, известные человеку, но неизвестные окружающим.*

*В слепой зоне находятся качества человека, которые известны окружающим, но неизвестны самому человеку.*

*В неизвестной зоне находятся качества, неизвестные ни самому человеку, ни окружающим.*

Протестируйте «окно Джохари» на себе, попросите десять людей из своего окружения рассказать, что они на самом деле о вас думают, дать вам самые честные характеристики. Распределите их ответы по «окну Джохари». Как много нового о себе вы узнали?

Многим из нас сложно признать существование качеств слепой зоны. Просто примите их как данность, это важная обратная связь. Честно определите для себя, какие черты вашего характера находятся в этой зоне «окна Джохари» и как можно стать лучше.

## Rescue Time

Еще один полезный инструмент для работы в офисе. Rescue Time - скрытый виджет для контроля интернет-серфинга.

В фоновом режиме программа считывает, сколько времени пользователь провел на том или ином ресурсе, а в конце дня выдает подробную статистику.

Посмотрите, сколько времени вы или ваши сотрудники расходуете нерационально и как это можно исправить.

Ссылка для скачивания: <https://www.rescuetime.com/>



RescueTime

## E-mail Game

Разбор утренней почты очень часто занимает много времени, особенно если сопровождается чашкой ароматного кофе и обсуждением новостей с коллегами.

Этот процесс можно очень сильно ускорить, превратив рутинную работу с почтой в увлекательную игру.

Скачайте и установите это приложение в браузер <http://emailga.me/>

Теперь работа с письмами станет очень динамичной. У вас будет совсем небольшой промежуток времени, чтобы отсортировать ненужные письма и удалить их, ответить на самые важные и приступить к дальнейшей работе.

## Отказы

Отказы и отрицательные ответы - неотъемлемая часть нашей жизни. Нет ни одного человека, который бы не сталкивался с ними. Не позволяйте им сломить вас и отказаться от мечты. Продолжайте копать.

История насчитывает сотни примеров людей, которые своим упорством добились успеха. Джоан Роулинг долгое время сидела на пособии по безработице, пока не сумела опубликовать «Гарри Поттера».

Уолт Дисней был уволен из газеты из-за недостатка идей, Фицджеральд получил 122 отказа, прежде чем начал публиковаться.

Вред отказа не в том, что вы потерпели неудачу, а в том, что вы можете перестать пытаться снова.

Научитесь воспринимать отказы как зону роста. Получая отказ, вы не только выходите из зоны комфорта, но и получаете еще очень много плюсов. Вы прокачиваете свое умение предлагать, получаете полезную обратную связь, которую можно использовать для улучшения своего предложения, вы находите новых потенциальных партнеров, генерируете новые идеи, и у вас не остается времени на безделье, ведь нужно продолжать искать того, кто примет ваше предложение.

## Убийца проекта. Инверсное мышление

Самые большие разочарования приносят именно большие ожидания. В момент принятия решений или постановки цели большинство людей почему-то рассматривает только положительный вариант развития событий, забывая о рисках, форс-мажорах или моментах, когда гипотеза не сработает.

Инверсное мышление помогает предусмотреть подобные ситуации и избежать провалов. Иногда этот метод называют «Убить проект».

Представьте, что ваш проект провалился. Почему это могло произойти? В каком месте расчеты оказались неверными? Какая позиция в гипотезе самая слабая? Размышляя таким образом, вы понимаете, что может пойти не так, как это предотвратить и на что направить большие усилия.



**Инверсия** - очень нестандартный способ мышления. Она помогает преодолеть большое количество скрытых ошибок и препятствий еще на стадии планирования проекта.

Математик Карл Якоби, часто прописывал задачи, противоположные тем, которые собирался решить. Зачастую таким способом ему удавалось найти необходимые переменные гораздо быстрее.

Это правило работает в любой сфере жизни, от личных отношений, до финансового контроля и личной продуктивности. Задавайте себе вопросы так, будто вы хотите совершенно противоположного результата: «Если бы я хотел разрушить отношения, а не улучшить их, как бы я себя вел? Если бы я хотел расслабиться и отвлечься от работы, чем бы я занимался?»

Инверсное мышление помогает усомниться в своих гипотезах и прогнозах, и принимать важные решения подобно присяжным в суде: только выслушав обе стороны конфликта. Попробуйте формулировать цель так, словно вы уже провалились и ищите ответ, как это можно исправить.

## Подъем без будильника. «Рассвет»

Звонок будильника - один из самых неприятных звуков, которые нам приходится слушать ежедневно, иногда даже по несколько раз.

Пробуждение из глубокой фазы сна может негативно сказаться на вашем состоянии на протяжении всего дня. Вялость, усталость, апатия и низкая продуктивность ни к чему хорошему не приведут.

В технике **90/90/1** мы рассказывали, почему утренние часы самые продуктивные.

Так как же научиться просыпаться утром в состоянии бодрости и забыть о том, что такое громкий звонок утреннего будильника?

Мы живем циклами. Тело привыкает к определенному суточному ритму и подстраивает под него все системы организма. Для того чтобы просыпаться самим, в первую очередь нужно определить: в какое время вам нужно просыпаться и сколько времени вам нужно для сна.

Начните ложиться спать в одно и то же время, за 7 - 10 часов до момента, в который вам нужно подняться. Избавьте себя от внешних раздражителей: шума, света, духоты, холода и неприятных запахов. Первую неделю, включая выходные дни, просыпайтесь по будильнику, но не позволяйте себе откладывать пробуждение. Только один звонок и сразу же подъем. Никаких «еще пять минут».

Сделайте зарядку и примите **контрастный душ**. Через семь дней откажитесь от будильника. Если вы будете стабильно засыпать в одно и то же время, ваш организм быстро привыкнет восстанавливаться за отведенные на сон часы, а потому утренний подъем станет очень легким и приятным.

## Цитата дня

Высокие слова дают высокую мотивацию. Вспомните, во всех фильмах и рассказах о войне, о командных соревнованиях, вообще в любой героической повести перед главным событием картины всегда произносится сильная мотивационная речь, которая заряжает главного героя на победу. Работает ли это? Конечно, работает.

Вспомните, кого из сильных исторических личностей вы можете назвать примером для подражания.

Посмотрите в интернете самые известные его цитаты. Выберите ту, которая наиболее полно отражает ваше текущее настроение или мотивирует на высокие свершения. Сделайте сегодня это высказывание своим девизом, произнесите его вслух, опубликуйте на личной странице в социальных сетях и действуйте.

В момент, когда проснется лень или появится желание отвлечься, вспомните о тех словах, которые должны мотивировать вас сегодня.

**И никогда не сдавайтесь!**

## Техника 20 встреч

Стучите - и вам обязательно откроют.

Теория шести рукопожатий говорит о том, что всего за шесть контактов вы можете выйти на абсолютно любого человека нашей планеты.

Техника 20 встреч - о том, что всего за 20 встреч вы сможете достигнуть желаемого результата. Причем неоднократно.

20 встреч - это техника продаж при выводе нового товара на рынок. Она позволяет преодолеть себя, создать уникальное предложение, от которого невозможно отказаться, получить огромное количество обратной связи, массу новых контактов и несколько новых контрактов.

### Как это работает?

Составьте список из 20 людей, которые могут помочь вам достигнуть желаемого или которым будет интересно ваше предложение.

Список не обязательно должен быть поименным, но обязательно с теми персонами, которые имеют право принятия решения. Не обманывайте себя и не назначайте встречи с секретарями или менеджерами.

Сформулируйте предложение и отправляйтесь на первую встречу. Продавливайте свои интересы, но не забывайте о выгоде второй стороны. Помните о технике **Win-win**. Обязательно возьмите визитку и дайте свою. Любой контакт может быть полезен.

Получите обратную связь о предложении, внесите правки и отправляйтесь на следующую встречу.

Вносите правки до тех пор, пока ваше предложение не станет идеальным. Заключите несколько контрактов и добросовестно выполняйте все условия. Так, кроме репутации, вы заработаете еще и несколько постоянных партнеров, которые с удовольствием будут работать именно с вами, а не с конкурентами.

Техника 20 встреч применяется не только в бизнесе, но и в быту. Хотите устроить подарок любимому человек, но ваших ресурсов не хватает? Проведите 20 встреч. Найдите тех, кто готов вам помочь и даже превзойти ваши ожидания. Помните, важна не цена, а ценность, которую вы можете предложить.

## Новая игра

Мир меняется каждый день, что еще вчера было нормой - сегодня уже неприемлемо.

В тот момент, когда одна пиццерия пообещала, что будет доставлять вкусную пиццу за 59 минут, она вынудила всех игроков играть по новым правилам.

Если вы можете наблюдать, как вашу пиццу готовят и понимаете, что ее скоро к вам привезут – есть ли смысл заказывать в другом месте?

Когда один известный бренд показал, что можно разблокировать свой смартфон по отпечатку пальца, что оставалось делать другим производителям? Рынком владеет тот, кто предлагает лучшие условия.

Подумайте, как вы можете изменить правила игры в том деле, которым занимаетесь. Можете сделать лучший продукт, сервис, цену, условия для клиента?

## Интересный человек

Мир полон интересных людей, они встречаются нам на каждом шагу. Чему они могут нас научить? Ровно тому, чему мы захотим научиться у них.

Эта простая практика поможет вам замечать что-то хорошее в каждом дне своей жизни. Что-то, о чем раньше вы даже не задумывались. Перед сном возьмите блокнот и ручку, вспомните самого интересного вам незнакомца, которого встретили сегодня днем.

Напишите, чем он привлек ваше внимание, что вы о нем думаете, чему хорошему он мог бы вас научить, какую его черту вы бы взяли на себя.

Если вы очень часто злитесь на людей, называете себя мизантропом и интровертом, то эта практика для вас. Учитесь замечать хорошее в этом мире, и он станет хорошим для вас.

**Умей отказаться от  
сиюминутного  
удовольствия ради  
достижения цели**

## Зарядка

Многие люди ошибочно считают, что физические упражнения утомляют и расходуют энергию, принося пользу лишь в долгосрочной перспективе. Но это не так. Уже через несколько минут после тренировки любой человек почувствует прилив сил и заряд бодрости, вызванный естественными процессами жизнедеятельности.

При физических нагрузках учащается сердцебиение, кровь начинает двигаться по сосудам гораздо быстрее. В результате организм насыщается питательными компонентами и кислородом.

Усиленная концентрация внимания, улучшение памяти, ускорение мыслительных процессов - последствия насыщения кислородом головного мозга.

Обеспечивая весь организм кислородом, легкие начинают работать активнее, из-за чего выводится мокрота, скапливающаяся во время сна.

Систематические физические упражнения улучшают осанку, приучают человека держаться ровно.

Привыкая к физическим нагрузкам, человек становится активен, не испытывает сонливости и чрезмерной усталости днем.

Всего 15 минут активности каждое утро подарят вам бодрость и энергию на целый день, укрепят ваш организм и ускорят мыслительные процессы.

Начните делать зарядку каждый день, и всего за одну неделю вы почувствуете результат. Совсем скоро зарядка станет вашим ежедневным утренним ритуалом, а рабочий день будет проходить быстро и эффективно.

## Правило пяти секунд

Путь в 1000 дней начинается с первого шага.

Правило пяти секунд гласит: нужно всего лишь посчитать от пяти до одного, чтобы начать действовать. Тогда вы сможете сделать даже то, чего боитесь больше всего на свете.

### 5...4...3...2...1... Вперед!

Очень просто и невероятно действенно. Это работает по двум причинам:

1. Вы ассоциируете отсчет с каким-то действием, запуском каких-то процессов. Когда вы досчитали до одного - вы видите финишную черту или линию старта. Дальше тянуть не имеет смысла. Пора приниматься за дело, совершать стремительный рывок, как это делают люди, впервые прыгая с парашютом.
2. Это триггер - спусковой крючок. Обратный отсчет настолько прочно въелся в наше сознание, что слово «вперед» становится не просто словом, а командой, приказом, которого нельзя слушаться.

### Вперед! За дело!

Каждый раз, когда нужно приступить к какой-то нежеланной работе, зайти в кабинет к стоматологу, совершить неприятный звонок - пользуйтесь правилом пяти секунд.

Самая сложная часть пути - это первый шаг. Совершите его и принимайтесь за работу.



## Win-Win

Когда на улице холодно, можно согреться двумя способами. Первый — надеть меховую шубу, второй - разжечь огонь. Но теплая шуба будет греть только одного человека, а огонь согреет любого, кто к нему приблизится.

**Win-Win** означает, что вы по-настоящему заинтересованы в человеке, и он получит столько же выгоды от взаимодействия с вами, сколько и вы. Это касается бизнеса, продаж, дружеских и семейных отношений, переговоров, приема на работу и вообще всех сфер жизни.

Все человеческие взаимодействия приводят всего к нескольким типам результатов. Win-Win - когда обе стороны отношений выигрывают от взаимодействия, Win-Lose - когда выигрывает только одна сторона, и Lose-Lose - когда обе стороны проиграли от полученного результата.

Примеров масса.

**Win-Win:** Две компании работают над единой услугой. Ресторан и сторонняя служба доставки договариваются о сотрудничестве. В итоге, ресторан не тратится на создание собственной курьерской службы, клиенты получают вкусную еду на дом, а служба доставки зарабатывает на своей профильной услуге.

**Win-Lose:** Очень часто это игра в экономию. Клиент покупает дешевый молоток из некачественной стали. В результате, при первом ударе ручка молотка гнется, и работать им становится невозможно, как и вернуть продавцу. В результате, продавец выиграл, клиент проиграл.

**Lose-Lose:** Сотрудники завода хотят сокращения рабочего дня и повышения зарплат, руководство выдвигает встречные жесткие условия по увеличению производственного плана. В результате, работники выходят на забастовку. Производство стоит, заработная плата не выплачивается. Обе стороны от этого только проигрывают.

Чтобы все действительно получалось в стиле Win-Win, нужно работать над этим каждый день и действовать так, чтобы удовольствие от взаимоотношений с вами партнеры получали еще до совершения конкретных действий. О том, как это сделать, можно прочитать в пункте [Закон Дарения](#).

## Здоровый сон

**Сон** - естественное физиологическое состояние покоя, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир и специфической деятельностью мозга.

Принято считать, что треть жизни мы проводим в этом состоянии. При средней продолжительности жизни в России 70 лет, получается, что мы спим примерно 23,5 года.

Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, регенерируют ткани, восполняются силы. Некоторые области мозга становятся активнее, чем в период бодрствования. Например, память.

Во время сна мозг проводит анализ всей информации, полученной за день. Обнуляется кратковременная память, а часть информации, которая считается важной, переносится в долгосрочную.

Так формируются воспоминания, улучшается восприятие и концентрация. От этого процесса зависит склонность к обучению.

Недостаток сна повышает риск заболеваний. Во время сна иммунная система синтезирует белки цитокины. Если человек недосыпает, то цитокинов вырабатывается недостаточно. Зато вырабатывается грелин - гормон голода. Хочется кушать много и вредно.

**Недосып** - отличный катализатор вредных привычек: при нехватке сна человек ищет внешние стимуляторы: никотин, кофеин.

Стоит ли упоминать про мешки под глазами, преждевременное старение кожи, сниженную скорость реакции, ухудшение памяти и качества выполняемой работы?

Трезво оценив ситуацию, можно ли говорить, что сон – для слабаков?

## Контроль финансов

Деньги как вода. Если вы иногда употребляете такое выражение по отношению к себе - значит вы не отслеживаете свои расходы.

Знаете, сколько денег вы тратите на развлечения, вредную еду, транспорт, обучение, коммунальные платежи, продукты? Можете назвать точную сумму?

Если нет, то установите специальное мобильное приложение и отслеживайте свои расходы. В конце месяца вы сможете четко определить, где и как происходит кассовый разрыв,

сколько финансов «вылетает в трубу» и какие расходы стоит сократить. Приложений довольно много, выберите для себя то, которое будет наиболее полно отвечать вашим запросам:



Moneyfy



Expensify



Money Wiz



Кошелек

## Тишина

В 2011 году Всемирная организация здравоохранения назвала шумовое загрязнение чумой XXI века.

Современный человек окружен огромным количеством звуков. Музыка, шум автострады, крики детей на детской площадке, постоянные разговоры коллег, звуки толпы в торговых центрах, дорожные работы или просто ремонт у кого-то из соседей. Мы настолько привыкли к постоянному звуковому сопровождению своей жизни, что у многих дома просто так работает телевизор, для фона. И в те редкие моменты тишины, когда мы можем отдохнуть, нам кажется, что чего-то не хватает.

А между тем, тишина невероятно полезна для мозга.

### Снимает стресс и напряжение

Громкий шум повышает кровяное давление и ухудшает общее состояние организма. Это происходит из-за активизации миндалевидного тела мозга и резкого выброса кортизола. Тишина же дает обратный эффект, она нормализует давление и улучшает циркуляцию крови в коре головного мозга. Вспомните, когда у вас болит голова, как вы реагируете на громкие и резкие звуки?

## **Восстанавливает концентрацию**

Наш мозг постоянно окружен огромным количеством раздражителей, на которые он не может не реагировать. Шум, свет, тактильные ощущения, боль. Таким образом, кора головного мозга непрерывно активна. Это плохо. Как и любой механизм в этом мире, нервная система подлежит износу. Согласно теории восстановления внимания, человек может восстанавливать свои когнитивные ресурсы. Для этого нужно избавиться от большого количества раздражителей на небольшой промежуток времени. Просто 20 минут провести в тишине и темноте.

## **Развивает фантазию**

В тишине мозг не прекращает мыслительные процессы, но без воздействия внешних раздражителей они начинают идти по-другому. Мозг сосредотачивается на потоке мыслей, эмоций и идей. Именно в тишине мы меняем свое эмоциональное состояние, начинаем искренне грустить или веселиться. Мы переосмысливаем все произошедшее с нами и делаем самые верные выводы. Именно в тишине мы можем фантазировать, ведь у мозга нет необходимости реагировать на все, что происходит вокруг.

## **В тишине регенерируют клетки мозга**

В 2013 году на сайте [researchgate.net](http://researchgate.net) было опубликовано исследование, где ученые выяснили, что всего 120 минут тишины в день способствуют появлению новых клеток в гиппокаме - области мозга, которая отвечает за обучение, память, эмоции.

**1 440**

В сутках всего 1 440 минут.

Подумай:

Что ты можешь сделать полезного за одну минуту?

Что ты делаешь на самом деле?

Эта полезная практика имеет очень четкий отрезвляющий эффект. Особенно для тех, кто часто ловит себя на том, что уже несколько минут бесцельно листает ленту новостей.

Всего 1 440 минут. Одна прошла, пока ты читал этот текст.

## **Мониторинг рабочего дня**

Очень часто мы сами обманываем себя. Наш мозг так подшучивает над нами - только и успевай следить.

Как раз о слежке и пойдет речь в этом пункте. Будем следить за собой и честно ответим на вопрос: что мы делаем на работе?

Самый простой и честный способ ответить на этот вопрос - мониторинг рабочего дня. Для этого нам нужно совсем немного: ручка, листок бумаги и честность.

### **Устройте себе три дня мониторинга.**

Суть предельно проста:

Каждые 15 минут записывайте, чем и сколько времени вы занимались.

Выглядит это вот так:

Отвечал на электронную почту - 7 минут  
Отвлекся на разговор с коллегой - 3 минуты  
Налил кофе - 2 минуты  
Отвечил на сообщение ВК - 3 минуты

И так каждые 15 минут.

В конце дня посчитайте, чем и сколько времени вы занимались. По статистике, среднее время, которое работник занят работой составляет - 3,5 часа. А сколько вышло у вас?

Посмотрите, сколько своего рабочего времени вы заняты посторонними делами. Если вам интересен рост - возможно, стоит отказаться от того, что не ведет к результатам.

## «Непрерывная цепочка»

Метод непрерывной цепочки - отличный способ закрепления полезных привычек, но, как оказалось, его можно еще эффективно применять в качестве инструмента тайм-менеджмента.

Визуально эта цепочка представлена так:



Все предельно просто. Если вы эффективно работали на протяжении последних 30 минут - нарисуйте красивый крестик, звездочку или смайлик. Если вы отвлекались, не занимались работой или устроили лишний перерыв - рисуйте грустную рожицу или заштрихуйте клетку.

Этот простой инструмент наглядно демонстрирует, насколько вы были эффективны в течение дня, в какое время вы чаще всего отвлекаетесь и почему некоторые задачи остались невыполненными.

## «Теннисист»

Это очень сложная техника, но если ей овладеть, - то она дает чуть ли не самые высокие результаты. Суть в том, чтобы дробить задачи на сверхкороткие отрезки в 5 - 10 секунд и, в момент выполнения одного действия, концентрироваться уже на следующем.

Как теннисист, играющий в настольный теннис, отбивая первую подачу думает уже над следующим приемом.

Это отлично работает с механическими задачами, когда процесс монотонный. Например, когда собираете какую-нибудь конструкцию или макет. Можно применять это и к спорту, когда ваша цель - количество подходов или пройденное расстояние. Думайте о том, что нужно сделать еще два приседания, пробежать еще 10 метров и еще 10 метров, и еще.

При таком подходе лень и прокрастинация вам не страшны. Вы очень быстро входите в состояние потока, а задачи превращаются в игру или вызов, который вы сами с удовольствием принимаете.



## Томас Эдисон

Американский ученый, изобретатель и успешный бизнесмен XX века. Ему принадлежит более 4 000 патентов и 1 000 изобретений.

Особого внимания достоин его подход к работе.

*«Заниматься чем-то - не значит работать. Целью любой работы является производство или достижение результата, коим сопутствует предварительный расчет, системность, планирование, осмысленность, достойное предназначение, а также труд в поте лица».*

Томас Эдисон

Эдисон занимался только теми проектами, которые представлялись ему общественно полезными и коммерчески выгодными. Изобретать ради того, чтобы просто придумать что-то необычное, - пустая трата времени.

*«Если вставать в семь и ложиться в 11, остается 16 часов, в течение которых вы что-то делаете. Гуляете, читаете, пишете, размышляете. Разница в том, что большинство людей направляют свои усилия на множество разных дел, а я - на одно. Каждый мог бы добиться успеха, если бы посвящал все свое время одной цели».*

Томас Эдисон

Единственная проблема такого подхода - далеко не у всех есть такая цель, ради которой они готовы отказаться от всего остального. Сам Эдисон считал, что Успех - это продукт жесточайшего, бескомпромиссного применения умственных и физических способностей в одном направлении.

Если ты разделяешь мнение знаменитого ученого, то **Проект Армия - для тебя.**

## Прозрачность

На выбор человека влияет огромное количество факторов. Ценатовара, узнаваемость бренда, личный опыт, рекомендации друзей и много чего еще. Но один фактор решает гораздо больше, чем все остальные вместе. Это прозрачность.

В мире - полнейший кризис доверия. Станьте тем, кому можно доверять, кого рекомендуют. Будьте честными и открытыми.

Предлагайте своим партнерам только самые прозрачные услуги. Сделайте так, чтобы клиенты понимали, как вы создаете свой товар, а еще лучше, чтобы они это видели.

Устройте экскурсии по своей компании, установите камеры на производстве, высылайте клиенту ежедневный отчет о том, что происходит с его заказом. Сделайте все для того, чтобы партнеры и клиенты, общаясь с вами, чувствовали себя максимально комфортно.

## Тайм-лимит

Какой рабочий процесс можно назвать самым не продуктивным?

Как ни странно, многие считают, что это длительные планерки и совещания. Те рабочие встречи, на которых обсуждают не что-то конкретное, а все рабочие вопросы, которые касаются далеко не каждого члена команды.

В некоторых случаях планерок так много, что они занимают большую часть рабочего дня, и времени на работу остается совсем мало.

По мнению западных консалтинговых агентств, для обсуждения общих вопросов наиболее эффективны непродолжительные встречи, продолжительностью до 20 минут. В случае, если следует углубиться в конкретную задачу, то идеальной будет получасовая встреча с ответственным сотрудником. Попробуйте провести ее по методу Стива Джобса - на прогулке.

Встречи более 30 минут признайте неэффективными, единственное исключение - режим Brain Storm и обсуждение стратегии развития.

Цените свое время и время своих коллег, не занимайтесь переливанием воды, говорите по сути и готовьтесь к встречам.

## Присяжный

А что, если вы не правы?

Всю жизнь мы учились отстаивать свою точку зрения, быть верными своим идеалам и убеждать оппонентов в своей правоте. Но ведь никто не застрахован от ошибок. Этот пункт - о том, что важно принимать точку зрения другого человека. Скорее всего, он не просто так ее придерживается.

Секрет в том, что мы принимаем неверные решения каждый день. Или поступаем так, как делать **надо**, а не так, как **хотим**. Как научиться критически оценивать свои действия и хотя бы выслушивать точку зрения, не совпадающую нашей?

Представьте, что вы находитесь в суде в роли присяжного заседателя. Оцените свои действия с двух сторон. Выпишите 20 поступков, которые совершили сегодня. Задайте себе вопрос: «А почему я так поступил?»,

«Что заставило меня принять именно такое решение?»,  
«А что было бы, если бы я поступил по-другому?».

Например, вам понравилась девушка или парень в автобусе, но вы не подошли познакомиться. Почему? Или вы сделали работу не очень хорошо, лишь бы ее приняли и от вас отстали. Что заставило вас сработать не на максимум своих возможностей? Может, прошли мимо, когда кто-то нуждался в помощи?

Возможно, у вас в голове есть негативные убеждения, которые мешают вам добиваться желаемого:

**У меня не получится.**

**Лень сильнее меня.**

**Я тороплюсь.**

**Я не знаю, как подойти к незнакомому человеку.**

Чем больше таких убеждений - тем важнее их побороть. Представьте, что красота - ваше второе имя, что вы самый целеустремленный человек на планете, что у вас получается все, за что вы беретесь. Разве вы поступите так же, как и вчера?

Ваш мозг будет противиться таким вопросам и оправдывать себя. Очень сложно признаться себе, что именно такие внутренние убеждения мешают вам получить то, что вы на самом деле хотите.

Меняйте себя, учитесь видеть настоящую мотивацию своих поступков, свои ошибки и принимайте точку зрения других людей.

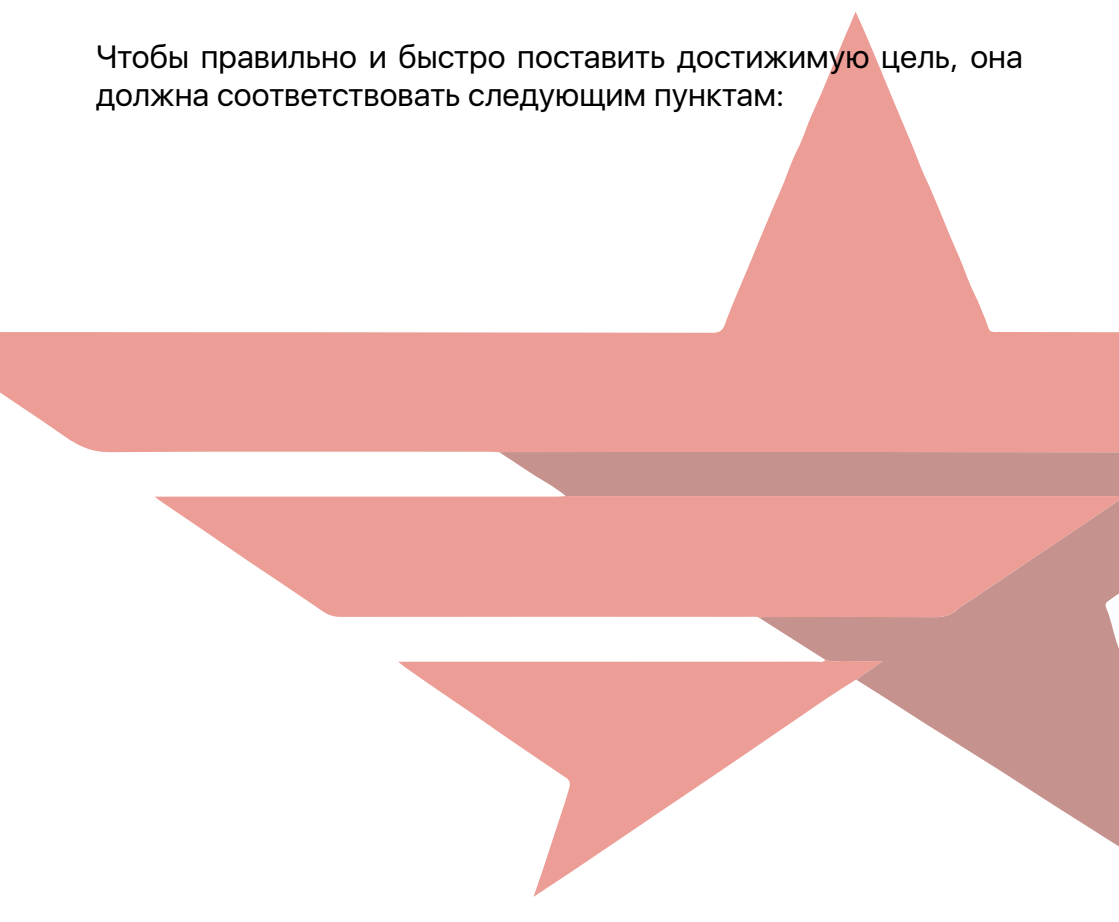
**S.M.A.R.T.E.R.**

Записи превращаются в сценарий. Мысли обретают форму, когда переходят на бумагу и вырисовываются в конкретный образ.

**SMARTER** - улучшенная версия самой популярной системы постановки целей.

**SMART** впервые была озвучена Питером Друкером, и уже стала классикой международного менеджмента. Она основывается на умении руководителя ставить «умные» цели перед подчиненными и самим собой.

Чтобы правильно и быстро поставить достижимую цель, она должна соответствовать следующим пунктам:



**S****SPECIFIC      КОНКРЕТНАЯ**

Цель должна быть конкретной и четко сформулированной.

**M****MEASURABLE      ИЗМЕРИМАЯ**

Цель должна иметь количественные и качественные параметры, по которым ее можно оценить.

**A****ACHIEVABLE      ДОСТИЖИМАЯ**

Цель должна быть реалистичной и достижимой в тех временных рамках, которые для нее отводятся.

**R****RELEVANT      УМЕСТНАЯ**

Цель должна быть адекватной и согласованной с другими целями.

**T****TIME-BOUND      ОГРАНИЧЕННАЯ  
ПО ВРЕМЕНИ**

Цель должна быть ограничена временными рамками и иметь определенный срок достижения.

**E****EXCITING      ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ**

Цель должна возбуждать, вдохновлять, будоражить.

**R****REVISIT      ПЕРЕСМАТРИВАЕМАЯ**

Цель должна быть записана в месте, в котором вы будете видеть ее ежедневно.

Прямо сейчас напиши свою цель по этой системе и повесь на видное место. Уже в процессе написания появится понимание, как эту цель достигнуть и что нужно для этого сделать.

## Shisa Kanko

Shisa Kanko - японская система жестов и голосовых команд, которая позволила сократить количество ошибок на рабочих местах на **85%**.

Система проста до безобразия. Каждое важное действие сопровождается движением руки или пальца. Закрыли дверь, выходя из дома? Укажите на них пальцем и произнесите: «Дверь закрыта».

Обнулили важные показатели на датчиках? Проведите по ним рукой, скажите вслух: «Показатели снял, счетчики обнулil».

Shisa Kanko **максимально исключает человеческий фактор**. Выполнение задач подтверждается визуальной, аудиальной и механической памятью. Процесс работает в обе стороны.

Со временем вы уже не сможете уйти из дома без телефона и кошелька, только потому, что перед выходом по привычке произнесете: «Ключи, телефон, деньги», и похлопаете себя по карманам. Shisa Kanko - техника самопроверки.

В автобусе это выглядит следующим образом. Закрывается. Кондуктор в белоснежных перчатках указывает на нее пальцем и громко объявляет, что дверь закрыта. Автобус отъезжает от остановки. Кондуктор показывает на расписание и говорит: «Три часа, отправление от остановки А, следующая остановка Б, плановое время прибытия, три часа пятнадцать минут». Это Shisa Kanko в действии.

Эта система может применяться абсолютно в любой профессиональной сфере и в быту: официант протирает столы в ресторане, руководитель произносит, кому он уже позвонил, готовите суп и проговариваете, какие специи уже добавили.

Ну, и, конечно же, то, что знакомо абсолютно всем: ключи, телефон, деньги, документы. Примите себе за правило проверять их наличие у себя в карманах или сумке перед выходом из помещения.

Проговаривайте название предметов вслух и проверяйте, лежат ли они на своем месте. Доведите это до автоматизма, и больше никогда не забудете важные вещи дома, в гостях или на работе.

## 120 секунд

Если составить список задач, которые мы по непонятным причинам постоянно переносим на потом, ссылаясь на лень, усталость, голод или что-нибудь еще, то мы очень удивимся. Почти все они настолько незначительны, что на выполнение каждой из них потребуется не более двух минут.

Правило двух минут появилось в книге Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса». Звучит оно так: если дело занимает менее двух минут - сделайте его.

Заправьте постель, помойте посуду, позвоните коллеге и напомните о важной встрече. Лучше решить мелкие задачи сразу, чем отложить на потом или вовсе забыть.



## Сочленение задач

Еще один очень простой и довольно необычный способ победить прокрастинацию. Вы не только сможете делать много, но еще и успеете немного передохнуть между выполнением задач.

Суть предельно проста: после завершения очередной задачи не торопитесь уходить на перерыв, начните новое дело.

РАБОТА 1   РАБОТА 2   РАБОТА 3   РАБОТА 4

ЗАДАЧА 1   ЗАДАЧА 2   ЗАДАЧА 3   ЗАДАЧА 4

Если вы рассылаете письма - выберите нового адресата и напишите первое предложение, если вы рисуете дизайн-макеты - откройте редактор и совершите несколько действий с объектом. Просто начните работать. Даже в быту. После того как помыли посуду - наберите ведро воды, возьмите швабру и поставьте их в центр комнаты.

Человек однозадачен, нет смысла начинать новый процесс, если первый еще не закрыт. Особенно если его невозможно игнорировать. Согласитесь, сложно забыть о ведре со шваброй, которые стоят в центре комнаты.

*Сохраняй рабочий настрой во время перерыва и успевай делать больше, чем все остальные.*

## Рабочий перерыв

Часто случается так, что вы приходите с перерыва на 2-3 минуты позже, чем должны? В этом нет ничего необычного, но в сумме 5- 10 минут опозданий каждый день каким-то непостижимым образом превращаются в бездну, где пропадают все дедлайны, планы и задачи.

На самом деле, это легко исправимо. Нужно сделать всего два простых действия

### 1. Поставьте будильник.

Поставьте таймер на время перерыва и возвращайтесь к работе, когда услышите звуковой сигнал. Введите эту практику для себя и увидите, что коллеги со временем тоже начнут приступать к работе, как только услышат звонок вашего будильника.

### 2. Создайте чек-лист перерыва.

Составьте план действий на свой перерыв, а еще лучше- включите в него один-два рабочих звонка. Так вы не просто сможете закрыть несколько рабочих вопросов, но после перерыва сразу сможете приступить к действиям, а не тратить время на переключение режимов «Работа/Отдых».

#### Перерыв 25 минут

- Перекусить
- 5 минут посидеть в массажном кресле
- Позвонить в типографию, узнать, когда можно забрать заказ
- Полить цветы

## Заключение. Что делать дальше?

Эта книга называется «**100 ШАГОВ К МЕЧТЕ**», но прочитав ее, вы сделали только первый. Ваш путь только начинается. Каким он будет? Ярким и полным эмоций? Или жизнь снова станет серой и безрадостной? Все зависит только от вас.

### **Будьте с нами честны.**

Какие из техник вы внедрили в свою жизнь? Какой результат получили?

Отправьте свою обратную связь по книге нам в официальную группу [«ВКонтакте»](#). Расскажите, какая из техник вам помогла больше всего, что бы вы добавили или улучшили во всей книге? Будьте с нами предельно честны.

**Проект Армия** - это чистая практика. Мы не учим, как жить правильно, мы даем рабочие инструменты, чтобы цель стала реальностью.

Постоянная работа над собой обеспечивает рост. Вдохновение мимолетно, дисциплина стабильна. Хотите добиваться большего и изменять свою жизнь - действуйте. Поставьте себе большую цель и добейтесь ее.

**Армия** - это идеальная система дисциплины и самоконтроля. Фокусировка на главной цели и ежедневная работа над собой. В Проекте мы разложили все по полочкам, записали видео, составили задания, чек-листы, и объединили это в единую программу достижения Целей.

Примите участие в Проекте Армия, начните уже делать то, о чем давно мечтаете! Призовите себя в Армию.

**Не жалуйся, а ищи решения. Будь верен своей мечте.**





**ПРОЕКТ АРМИЯ**