

[Александр Верещагин]

КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ?



[4 НАВЫКА ЭФФЕКТИВНОГО
УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ]



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Пётр Лисовский'.

УДК 159.9

ББК 86.42

В31

Оформление обложки Елены Фединой
Верещагин А.

Как все успевать? 4 навыка эффективного управления временем. — СПб.: ИГ «Весь», 2019. — 224 с.

ISBN 978-5-9573-3105-6

Насколько часто у вас бывает так, что вы завалены кучей дел и даже передохнуть некогда? Дела копятся и их все больше и больше, они как снежный ком: только вы успеваете разделаться с одним делом, как появляется еще несколько? За что браться в первую очередь? Можно ли выйти из этого

круга бесконечных забот и посвятить себя чему-то, чего вам бы так сильно хотелось, но не записано в ежедневнике «очень важных дел»?

Благодаря книге психолога Александра Верещагина вы станете настоящим «укротителем времени». Александр разработал эффективную технологию тайм-менеджмента. Она заключается в умении совмещать три навыка: хорошее внимание, планирование и отсеивание лишней информации. Прочитав книгу, вы научитесь фокусироваться на определенной задаче необходимое время, не отвлекаясь на посторонние раздражители, «фильтровать» ненужную информацию и грамотно расписывать каждый свой день. И тогда вы перестанете посвящать себя только работе и домашним обязанностям — у вас, наконец, найдется время на себя, любимые занятия, на что-то новое и на общение с близкими!

Тематика: Психология / Практическая психология

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3105-6

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2016

Содержание

Об авторе

Отзывы

От автора

Вступление

Навык 1. Будь в курсе!

Что значит управлять временем?

Почему людям не хватает времени

Один день из жизни N

Опасность социальных сетей

Почему время стало идти быстрее?

Алгоритм дальнейших действий

Навык 2. Организовывай время!

Три важные задачи

Перестаем лениться

Режим дня

Упражнения по набору энергии

Анализ дня

Куда уходит мое время?

Жизненные приоритеты

Почему нельзя говорить о планах?

Как люди понимают, чем заниматься в жизни

Истории успеха известных людей

Позволь себе быть богатым

Колесо жизненного баланса

Что такое жизненный путь?

Зона комфорта

Постановка цели

Планирование

Метод пяти пальцев

Мотивация

Навык 3. Контролируй информацию!

Что такое информация?

Техники остановки ВД

Таблица релевантности

Наведи порядок

Интеллект-карты как способ упорядочить информацию

Навык 4. Управляй вниманием!

Тесты на определение концентрации внимания

Что такое внимание

Все, что нужно знать о развитии внимания у детей

Концентрация внимания

Внутренняя и внешняя концентрация

Влияние запахов на концентрацию внимания

Влияние цвета на концентрацию внимания
Другие свойства внимания
Техники развития внимания
Расширение внимания
Центрирование
Заключение
Приложение
Трехступенчатая релаксация

Эту книгу
я посвящаю всему своему роду —
тем, кто уже ушел,
кто есть и кто будет.

Об авторе



Александр Верещагин — эксперт в области повышения личной продуктивности. Специалист по биоэнергетике.

Участник проекта Ицхака Пинтосевича — «Академия экспертов».

Действительный член ассоциации практических психологов ГИПНАРТ.

Автор методики трехступенчатой релаксации.

Тренер личностного роста, коуч, писатель. Номинант нескольких литературных премий. Автор множества статей и книг по саморазвитию.

На данный момент проживает в Тамбове.

Свое кредо формулирует так: «Моя миссия — помогать людям в решении их проблем, самому гармонично развиваться во всех сферах жизни и обучать этому. А также увеличивать личную эффективность людей за счет моей методики управления психологическим временем».

Адрес для связи: avtrener@gmail.com

Отзывы

Александр Верещагин, по моему мнению, сильно отличается от обычных людей: мыслями, мнениями, идеями. Замыслы, которые он уже осуществил, идут на пользу людям, например такие проекты, как «Выскажись». Он просто помогал людям и ничего с них не брал. И они до сих пор идут к нему за помощью. Меня всегда удивляло в нем то, как он все успевает сделать быстро и вовремя. Он настоящий пример для подражания в продуктивности.

Александр Стародубцев,

глава интернет-агентства Electus, маркетолог

То, что я давно знаю этого человека, никакой роли не играет. Я его узнаю каждый день с новой стороны. Он очень открытый и искренний, но чтобы сказать про него, что он является тем-то или тем-то или занимается чем-то определенным — я не могу. Сегодня он открывает свой бизнес, завтра занимается продвижением музыкальных коллективов, а послезавтра уходит в лес и целыми днями медитирует. Про него вроде бы все знаешь, но с другой стороны — не знаешь ничего. Человек-загадка. Но главная загадка — как он все это успевает совмещать?

Ирина Коноплева,

директор сети магазинов Print Текстиль

Александр очень целеустремленный и трудолюбивый человек. Наблюдая за его творческой деятельностью, я задумалась о том, чего смогу добиться сама. Я считаю, что он своим трудолюбием и позитивным настроем вкладывает в свои работы добро, которое в нем есть. Оно толкает на занятия собой, от него будто исходит вдохновение.

Марина Громкова,

журналист

Мне везет на талантливых клиентов. Будучи коучем в проекте по написанию книги, познакомилась с Александром Верещагиным. Он меня просто поразил меня своей продуктивностью и трудоспособностью. Он реально вдохновляет своим примером и целеустремленностью. Если не срабатывает один план, у него всегда есть запасной. То, что он делает, — ценно!

Татьяна Картникова,

тренер по Life-менеджменту

и личной эффективности, коуч



ОТ АВТОРА

От автора

Человек живет на земле не для того, чтобы стать богатым, но для того, чтобы стать счастливым.

Стендаль, писатель,

один из основоположников

психологического романа

Здравствуй, дорогой читатель! Меня зовут Александр Верещагин, и я автор книги, которую ты держишь в руках. Всю свою жизнь я посвящал развитию своей личности и духа. И продолжаю этим заниматься сейчас. Таков мой путь, и я очень благодарен своей семье, Богу и близким друзьям, что они меня с него не сбили. Да-да, именно за это! Осознание своего пути происходит у каждого индивидуально, но проблема в том, что порой самые близкие люди способны сбить человека с его пути возгласами: «Это не твое, займись другим», «У тебя ничего не получится», «Иди лучше на завод. Деньги получают только за физический труд». И, к сожалению, много людей ведутся на эти слова, а потом жалеют всю оставшуюся жизнь, начиная игру «Если бы не ты...» со своими близкими.

Прямо сейчас задай себе вопрос: «Кем ты хочешь стать?»

Попробуй максимально четко сформулировать ответ, например: «Я хочу стать экспертом № 1 в области отношений».

Хорошо! А теперь задай себе другой вопрос: «Кем ты еще хочешь стать, если не получится стать экспертом?» Возможно, ответ прозвучит, например, так: «Если не получится влезть в нишу отношений, так как там большая конкуренция, я стану экспертом в области внебрачных отношений». Но встает вопрос, а будет ли ниша востребована? Возможно, что да, а возможно, и нет. И если ничего не получится с этой нишей, то кем тогда ты станешь?

Появились варианты?

Скорее всего, в голове будут какие-либо мысли. Например: «Тогда я пройду какой-нибудь тренинг по бизнесу и стану бизнесменом!»

Хорошо, а есть ли еще варианты?

Нет, я не хочу тебя запутать! Я хочу намекнуть на то, что многие наши цели являются надуманными или же навязанными нам извне. Каждый человек рождается с определенным жизненным смыслом. Как сказал Э. Хемингуэй: «Каждый человек рождается для какого-то дела». Но почти никто не знает — для какого. Вот, например, когда я задавал вопросы по поводу того, кем ты хочешь стать, ты дал множество вариантов, но все они лживые. Ты их откуда-то взял или кто-то тебе на них намекнул. Если бы ты конкретно знал, кем ты хочешь стать, то у тебя не было бы других вариантов.

И, честно говоря, меня эта ситуация сильно пугает. Мы все хотим кем-то стать, но при этом не знаем, кто мы есть! Главная проблема общества, что все хотят быть богатыми и знаменитыми, но никто не хочет быть счастливым, занимаясь любимым делом, для которого он родился.

Признаюсь честно — в школе я не очень любил учиться. Не любил читать учебники и выполнять домашние задания. Хотя сейчас в моем доме не найдешь места, в котором нет книги. А если захочешь посчитать, сколько у меня их, то не сможешь — тебе просто-напросто надоест.

В университете я никогда не готовился к зачетам, экзаменам и прочим аттестациям. Когда в это время все мои одногруппники рвали волосы на голове и друг у друга переписывали лекции, я же спокойно занимался своими делами — читал книги по саморазвитию, художественные книги и старался получать от жизни все. Но в пределах разумного, конечно же ☺.

В конце второго курса мне прислали повестку в армию. У меня была возможность откосить, но я не стал. Несмотря на то, что мне нужно было сдать несколько экзаменов, я пошел в армию. После службы восстановился в вузе. Но там меня ждала неожиданная новость — программа, по которой я обучался, сменилась на новую. А не сданные экзамены я должен был сдать по новой программе, включая зачеты по новым предметам. Не очень радужная ситуация. Но я не стал слишком сильно загружать мозг, просто полистал страницы тетрадей с лекциями моих новых одногруппников и с успехом сдал все экзамены и зачеты. Причем опережая на несколько баллов отличников.

Так вот, я никогда не готовился к экзаменам, но всегда сдавал их лучше всех. Почему так? Отмазка, что дуракам везет, здесь не прокатит. Ответ на самом деле очень прост — хорошее внимание, умение организовывать время, отсеивать лишнюю информацию и... принимать свою лень.

Да-да, именно принимать лень, а не бороться с ней! С ней борются только лежа на диване, а принимают в деле. Например, на работе многие сотрудники не очень любят работать — но надо. Лень ему или нет, но есть задача, и ее надо выполнять.

Каждый человек в той или иной степени ленив. Все мы любим поваляться на диване. Просто нужно понять, когда это необходимо для отдыха, а когда нужно переломить себя и начать что-то делать.

Обладая ранее описанными умениями, я никогда не страдал таким частым явлением, как нехватка времени. И теперь обучаю людей с помощью книг и тренингов, как все успевать.

В этой книге я обобщаю свой личный опыт и опыт лучших экспертов, которых я изучал. Моя книга-тренинг — это вся информация, которая тебе нужна, чтобы научиться управлять своим временем. Она написана в очень легкой форме, без лишнего фанатизма.

Очередной тайм-менеджмент?

Тот, кто нам мешает, тот нам поможет.

Из к/ф «Кавказская пленница,
или Новые приключения Шурика»

Ты, скорее всего, подумаешь, что перед тобой очередная книга о тайм-менеджменте. Но я тебя огорчу, а, может, и обрадую. Эта книга именно об управлении временем! Тайм-менеджмент — это не управление временем, это только один из его аспектов, направленный на упорядоченность (организацию) времени.

Из тайм-менеджмента я взял самые эффективные техники и описал их во втором навыке — организовывай время. Тем более, тайм-менеджмент — это скучно и муторно. Перед тем как написать книгу, я опросил всех своих знакомых и друзей и понял, что 80% из них пробовали его освоить, но бросили это дело. Или же им понравились идеи, которые даются в книгах, но они не стали их применять в жизни.

Моя книга — это самая эффективная и при этом очень простая методика управления временем. А я твой личный тренер на страницах этой книги.

Четыре навыка

Единственный способ взобраться на вершину лестницы — преодолевать ступеньку за ступенькой, по одной за раз. И в процессе этого подъема вы внезапно обнаружите у себя все необходимые качества, навыки и умения, нужные для достижения успеха, которыми вы, вроде бы, никогда не обладали.

Маргарет Тэтчер,
71-й премьер-министр Великобритании
в 1979–1990 годах

Анжелика Миропольцева сказала, что умение стоять на четырех лапах дает возможность не тащиться позади хвоста. То же самое можно сказать про систему управления временем. Если человек использует все четыре навыка, которые описаны в этой книге, то он не то что не тащится позади хвоста, но и вырывается вперед с большим преимуществом. Это как в спорте — сначала появляются навыки, потом они становятся рефлексами, а в конце ты начинаешь действовать на автомате.

Нужно освоить всего четыре навыка, чтобы эффективно управлять своим временем. Каждый навык важен не меньше и не больше другого. Это как ножки у стола — они могут существовать отдельно друг от друга, но только вместе они образуют прочную опору. Так и в управлении временем — четыре навыка образуют единое целое.

Первый навык — будь в курсе! Как говорится, предупрежден — значит, вооружен. Этот навык дает теоретическую базу, что такое время, почему оно летит и как им все-таки управлять.

Второй навык — это всем нам известный тайм-менеджмент, который направлен на организацию нашего времени. Не умея организовывать свое время, нет смысла им управлять. Когда у человека нет цели, ему незачем беспокоиться — летит время или нет. Он и так живет с мыслью: «Скорей бы день прошел».

Но ведь ты не такой? Конечно же, нет! Такой человек не то что эту книгу читать не стал, он бы и в книжный магазин не зашел. Поэтому я восхищаюсь тобой!

Третий навык — контролируй информацию! Этот навык научит тебя отсеивать всю ненужную информацию и концентрироваться на той, которая действительно тебе нужна.

Четвертый навык — управляй вниманием! Можно сказать, что этот навык самый эффективный, но в тоже время и самый сложный. Поэтому его мы рассмотрим только в конце книги. Чтобы первые три навыка ты мог хорошенько проработать, а последнему уделить чуть больше времени.

ПРИГОТОВЬСЯ! Теперь у тебя начинается новая продуктивная жизнь!



ВСТУПЛЕНИЕ

Вступление

Ни на один день не уклоняться от своей цели — вот средство продлить время, и притом очень верное средство, хотя пользоваться им и нелегко.

Георг Лихтенберг

Я наблюдал то, что большинство людей продвигались именно в то время, которое другие люди попросту тратили.

Генри Форд

«Завтра» — великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.

Эдуард Лабуле

Почему я написал эту книгу

Вся работа выполняется хорошо и без особых трудностей, если человек работает в соответствии с его природными дарованиями, и ему никто не мешает.

Платон

Последний месяц лета был немного сумасшедшим, так как я совмещал работу в крупной торговой компании на должности маркетолога с собственным брендингом и развитием своей личности. График в компании был неудобным, я работал то до 4 часов дня, то до 8 или 10 вечера. Выходные были только в будни, а не как у нормальных людей. Но несмотря на загруженность, я за этот месяц:

Прочитал 15 научных и две художественные книги.

Провел три тренинга, в двух из которых я был организатором.

Организовал и провел со своими коллегами благотворительный фестиваль для детей. И еще планировал организовать масштабный фестиваль в другом городе в поддержку здорового образа жизни.

Провел один вебинар.

Написал 10 статей на темы саморазвития, воспитания детей, маркетинга и личной эффективности.

Написал несколько коротеньких рассказов, которые впоследствии вошли в литературный альманах «Форма слова».

Номинировался на две литературные премии «Слово-2015» и «Автор рунета». Кстати, до сих пор не интересовался, стал я лауреатом или нет.

Стал экспертом проекта Ицхака Пинтосевича «Академия экспертов» и стал публиковаться на портале «5 сфер».

Занялся продвижением своего проекта «Выскажись!».

Написал мини-книгу «Релаксация. Путь к здоровью и гармоничной жизни». В ближайшее время планирую ее дописать до полноценной книги и выпустить совместно с издательством.

Освоил графический дизайн.

И познакомился с очень хорошими и нужными людьми.

И при этом почти каждый день занимался духовным развитием и энергетическими практиками. И не стоит забывать, что я продолжал работать в торговой компании!

Ты, наверное, спросишь, спал ли я вообще? Отвечаю — спал и даже очень хорошо!

Если раньше я позволял себе такое безумие, что не спал ночами или ложился спать в 3–4 часа утра, то сейчас я стараюсь следовать своему режиму. Человек, который поздно ложится спать, очень сильно снижает свою личную эффективность, очень тяжело просыпается по утрам и плохо соображает. Так как организм получает полноценный отдых в определенные часы. Но об этом поговорим позднее.

Кстати, говоря о личной эффективности, хочу вспомнить анекдот на эту тему:



Мальчик на посылках подходит к хозяину-купцу с вопросом:

— Почему ты своему лентяю-приказчику платишь в пять раз больше, чем мне? Я ведь и быстрее, и проворнее и все точно выполняю!

— Пустое! — говорит купец, — там вон, я вижу, обоз какой-то пришел, сбегай-ка узнай — откуда?

Мальчик сбежал туда — обратно и говорит:

— Из Бухары обоз.

— А что привез? Поди узнай!

Сбегал, вернулся:

— Шелка привез.

— А какого шелка?

Сбегал, вернулся:

— Часть из Китая, часть из Индии.

— А сколько у них в наличии шелка-то?

Сбегал, вернулся:

— Двадцать тысяч аршинов, говорят, может — чуть более.

— А сколько какого... Ах, ладно, хватит — говорит купец, — Степан, рожа твоя сонная, поди сюда! Смотри, там вон обоз какой-то приехал, узнай — откуда?

Степан, зевая, пошел. Вернулся через двадцать минут и говорит:

— Из Бухары, шелков привезли, индийского, да китайского. Всего тысяч двадцать аршинов, из них — двенадцать китайского... Наших цен они не знают, поэтому договорился у них все оптом по рублю за аршин забрать. Больше шелку в городе нет пока, и не предвидится. А у нас он по пять рублей нарасхват будет. Сейчас, вон, они уже к нам заворачивают...

— Понял, дурень, — обратился купец к молодому посыльному, — почему я ему в пять раз больше плачу, чем тебе? А ежели не понял, так иди — ищи себе другую работу, я тебя не держу!

— Но данным достижениям я не придавал на тот момент значения, пока меня не стали спрашивать: «Как ты все успеваешь?» Но я даже не мог ответить на этот вопрос, потому что сам не понимал, почему я успеваю так много. Хотя на самом деле мне казалось, что мало. И это правильно. Когда человек думает, что он все успевает — он не растет, не развивается, а стоит на месте, оставаясь довольным своей планкой эффективности.

Вторым популярным вопросом был: «Как у тебя без опыта работы получается устраиваться в любые компании на высокие должности?», но это уже совсем другая история, о которой я обязательно тебе расскажу, хотя и не в этой книге.

Работа работой, но нужны были отдых и общение с друзьями, иначе бы вся моя мотивация превратилась в самую настоящую апатию. А там до эмоционального выгорания недалеко. И тут я столкнулся с распространенной проблемой — у них не было времени. Но как? Почему я все успеваю, а они нет? Почему у меня всегда есть время, а у них оно куда-то девается?

В классической физике время называется абсолютным. И классический закон гласит, что течение времени всюду и везде в мире одинаково и не может изменяться. Или же, говоря иначе, стрелки идут для всех одинаково, с одной и той же скоростью.

Так в чем же проблема?

Я предположил, что все из-за того, что я пользуюсь тайм-менеджментом, где упорядочиваю задачи на несколько дней вперед. И посоветовал, чтобы они тоже начали пользоваться этой системой, но они стали отнекиваться, что у них якобы нет на это времени. Честно говоря, меня уже стала раздражать эта фраза и их нежелание изменить ситуацию. Как будто их все устраивает. Я бы отнесся к этому по-другому, если бы они были простыми рабочими на заводе, но одни владели своим бизнесом, другие занимали руководящие должности. Я просто не мог отнестись безразлично к этой ситуации. И как человек настырный, решил, что обязательно доведу дело до конца.

Немного отойдя от основного текста, скажу, что сейчас я не так критично отношусь к людям, которые говорят, что у них нет времени. Я просто пропускаю эту фразу мимо ушей, а про себя говорю: «Неужели они еще не читали эту книгу?!»

Близкие друзья знают, что я очень люблю делать подарки не только хорошим знакомым, но и совершенно незнакомым людям. И, пользуясь своей особенностью, я купил некоторым друзьям в подарок дневник-планировщик Ицхака Пинтосевича «Полный контроль», так как сам им пользовался и считаю его одним из самых эффективных планировщиков из предложенных на рынке.

Итак, раздал, объяснил, как пользоваться, и стал ждать результат, но... так и не дождался. Точнее, результат, который дает система планирования — был, но не тот результат, которого я ожидал. На некоторые задачи у них уходило слишком много времени, когда я мог потратить его в ТРИ раза меньше.

В итоге эти три вопроса — «Как я все успеваю?», «Почему людям не хватает времени?» и «Почему они ничего не успевают?» — стали для меня самыми значимыми на ближайшие несколько месяцев. Все мое внимание было направлено только на них. Я даже уволился с работы и посвятил себя поиску ответов. И неожиданно, в медитативном состоянии я осознал ответ сразу на все три вопроса. И заключался он только в одном слове — **ВНИМАНИЕ!** Вот что меня отличало от них — умение управлять своим вниманием.

И тогда на радостях я написал Алексею Похабову (победителю 7-й битвы экстрасенсов, у которого я имел возможность проходить длительное обучение по его системе) о своем осознании, что в основе управления временем лежит именно умение управлять вниманием. Он полностью со мной согласился.

Осознав тот факт, что внимание является очень важным навыком в умении управлять своим временем, а именно концентрироваться на определенной задаче долгое время и не отвлекаться на посторонние раздражители, я приступил к написанию этой книги.

Чтобы освежить и дополнить знания в этой области, я стал перечитывать горы литературы. И тут столкнулся с еще одной проблемой — время вдруг стало лететь быстрее! Я не успевал найти и изучить нужную информацию и написать хотя бы одну главу, как на улице уже темнело и время подходило ко сну.

У меня — и так быстро летит время?

Ситуация меня озадачила. И тогда я решил отложить написание книги на неопределенное время. В итоге все вернулось на свои места. И я понял, что вторым важным навыком является не только умение концентрироваться на информации, но и сама информация, а точнее — ее количество. Из этого сложилась полная картина о системе управления временем в виде формулы, подтверждение которой я нашел в исследованиях психолога Роберта Орнштейна.



Для справки:

Роберт Орнштейн (Robert Ornstein) родился в 1942 году в Бруклине, Нью-Йорк, США. Получил степень бакалавра по психологии в Нью-Йоркском городском университете в 1964 году и доктора философии по психологии от Стэнфордского университета в 1968-м.

Его докторская диссертация получила от американских институтов награду “Creative Talent Award” и была немедленно издана в виде книги под заголовком «К переживанию времени» (“On the Experience of Time”). В этой книге Роберт Орнштейн изложил свою теорию, в которой человеческое восприятие продолжительности временного отрезка формируется на основе объема сохранившейся в памяти информации. Иными словами, восприятие человеком продолжительности определенного промежутка времени определяется объемом сознательно усвоенной им и сохраненной в памяти информации.

С тех пор он написал лично или в соавторстве более двадцати книг по природе человеческого разума, мозга, связи между ними и мыслями, здоровье в индивидуальном и социальном сознании. Количество экземпляров этих книг на дюжине языков уже превысило шесть миллионов. Его учебные пособия использовались более чем в 20 000 университетских занятиях.

Я заново вернулся к написанию книги. Первая версия рукописи получилась однобокой — из-за того, что в ней я описал только техники развития внимания. А меня это не устраивало, так как я хотел написать книгу, которая поможет решить проблему нехватки времени раз и навсегда, а не просто научит людей концентрироваться.

Тогда я составил краткий план и организовал онлайн-курс по управлению временем, в ходе которого полностью переосмыслил концепцию книги и разбавил ее дополнительными знаниями. После

курса я убедился, что моя методика работает и работает безупречно. А самое главное — в действительности решает проблему нехватки времени.

И я уверен, что она поможет и тебе, но только при одном условии — ты будешь выполнять все рекомендации и задания. Если же ты просто ее прочитаешь, то ничего в жизни не изменится. Хотя изменится — ты получишь новые знания, которыми будешь делиться со всеми, так сказать, учить всех, но при этом не будешь примером. Про это как раз сказано в популярной и самой цитируемой суфийской притче про сахар.



Джалалиддин Руми является одним из столпов суфизма. Многие люди приходили к нему за советом и мудрым словом.

Однажды к нему пришла соседская женщина с мальчиком и сказала:

— Я уже испробовала все способы, но ребенок не слушается меня. Он ест слишком много сахара. Пожалуйста, скажите вы ему, что это нехорошо. Он послушается, потому что он вас очень уважает.

Руми посмотрел на ребенка, на доверие в его глазах и сказал:

— Приходите через три недели.

Женщина была в полном недоумении. Это же такая простая вещь! Непонятно... Люди приходили из далеких стран, и Руми помогал им решать большие проблемы сразу... Но она послушно пришла через три недели. Руми вновь посмотрел на ребенка и сказал:

— Приходите еще через три недели.

Тут женщина не выдержала и осмелилась спросить, в чем дело. Но Руми лишь повторил сказанное.

Когда они пришли в третий раз, Руми сказал мальчику:

— Сынок, послушай мой совет, не ешь много сахара, это вредно для здоровья.

— Раз вы мне советуете, я больше не буду этого делать, — ответил мальчик.

После этого мать попросила ребенка подождать ее на улице. Когда он вышел, она спросила Руми, почему он не сделал этого в первый же раз, ведь это так просто? Джалалиддин признался ей, что сам любил есть сахар, и прежде чем давать такой совет, ему пришлось самому избавляться от этой слабости. Сначала он решил, что трех недель будет достаточно, но ошибся...

Многие люди любят просто скучать книги, которые дают необходимые знания по достижению успеха, но не применяют их в жизни. А потом всем говорят, что такие книги неэффективны. Но проблема не в книгах. Проблема в людях.

Моя задача дать тебе все самое необходимое, и я думаю, что с этой задачей я справился.

Как пользоваться этой книгой

Люди перестают мыслить,

когда перестают читать.

Дени Дидро,

французский писатель,

философ-просветитель и драматург

«Не используйте в качестве пищи» — надпись на упаковке средства для мытья рук.

«Не используйте для завивки ресниц, это может привести к тяжелым травмам глаз» и «Только для наружного применения» — надпись на упаковке щипцов для завивки волос.

«Пожалуйста, не пытайтесь остановить цепь руками или гениталиями» — надпись на шведской бензопиле.

«Не гладьте одежду на теле» — надпись на упаковке утюга.

«Не переворачивать» — на дне коробки с тортом.

«Не предназначена для животных» — инструкция к микроволновой печи.



«Найди время для прочтения» — инструкция к этой книге ☺.

Очень хорошо, если ты раньше пользовался книгами-тренингами. А если не пользовался, то очень хорошо, что ты купил именно эту книгу.

Книга-тренинг — это новый этап в развитии прикладной литературы. Потому что она выполняет сразу четыре функции:

- Сообщает информацию.
- Обучает различным теоретическим знаниям по теме книги.
- Вдохновляет на выполнение упражнений.
- Дает работающие схемы и алгоритмы, что делать и самое главное — КАК делать для получения необходимых навыков.

Когда я создал первый вариант рукописи, я сразу поделился электронной версией со своими близкими друзьями. Да-да, именно с теми, кому категорически не хватает времени. Но, несмотря на все научные доказательства, книга осталась для них непонятной. Единственное, что они поняли — это то, что мы перегружены информацией. Но при этом я загрузил их ею еще больше.

А вопрос, как все-таки управлять временем, остался для них загадкой. Поэтому книга, которую ты держишь в руках, самая понятная из всех существующих книг, которые обучают управлению временем. В ней есть принципы и методы, которые давно уже известны. В них нет ничего нового. Единственное, я объясняю, КАК ими пользоваться.

Сейчас у современных бизнес-писателей бытует мнение, что в книге надо рассказывать, ЧТО надо делать, но не КАК, чтобы не потерять ее ценность. Я считаю это неправильным. Какой смысл покупать книгу, читать ее, понимать основную идею, а инструменты получить на личной консультации или тренинге, за которые приходится платить немалые деньги? Абсолютно никакого!

Для меня важен результат! Когда люди получают результат, тогда результат получаю я. Но больше всего я люблю, когда люди результат получают сразу. Поэтому научить тебя четырем навыкам управления временем в моих же интересах.

Совет-упражнение

Расскажи всем своим друзьям, что ты учишься управлять своим временем лично у Александра Верещагина. И пообещай им, что ты полностью освоишь все навыки и не подведешь меня. А с них возьми обязательство, чтобы они контролировали тебя на пути к результату.

Зачем управлять временем?

Я всегда на своих тренингах спрашиваю участников, какой результат они хотят получить от тренинга. Так как, если они сразу поймут и четко сформулируют свою цель посещения тренинга, то намного быстрее ее добьются. И прежде чем ты начнешь читать книгу — подумай, для чего тебе это нужно? И как изменится мир, когда ты будешь все успевать?

В настоящее время у меня нет времени на _____

Я бы хотел иметь на это время потому, что _____

Что изменится, если у меня появится время _____

Эта книга избавит тебя от проблемы нехватки времени. Ты получишь самые мощные средства и техники. И получишь результаты, которые изменят не только твою жизнь, но и миллионы других жизней.

Эта книга объединила в себе мой опыт и опыт других людей. Кроме того, я изучил практически всю литературу по этой теме. Поэтому ты можешь быть абсолютно уверен, что умение управлять временем уже является твоим навыком.

А теперь за дело!



Не говори, что у тебя мало времени: у тебя столько же часов в сутках, как у Бетховена, Пушкина и Леонардо да Винчи!



Навык 1

БУДЬ В КУРСЕ!



Навык 1. Будь в курсе!

Если бы мы жили вечно,
у нас на все нашлось бы время —
но едва ли нашлась бы охота.

Владислав Гжешчик

Слово «завтра» придумано для людей
нерешительных и для детей.

Иван Тургенев

Убивать время, разглядывая часы, —
что может быть бестолковее?

Харуки Мураками



ЧТО ЗНАЧИТ УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ?

Что значит управлять временем?

В мире нет ничего совершенно ошибочного — даже сломанные часы дважды в сутки показывают точное время.

Пауло Коэльо, «Брида»

Однозначно ответить на вопрос, что значит управлять временем — нельзя. Да и как вообще можно управлять тем, что идет вне зависимости от того, хочешь ты этого или нет? А время идет... И иногда люди слишком легкомысленно относятся к использованию времени — день прошел, ну и ладно. Минуты за минутами, месяцы за месяцами пролетает вся жизнь. И время не остановить и не замедлить. Оно будет идти независимо от того, как его использует человек: учится, работает, путешествует или вечерами «убивает» его за телевизором или компьютером.

Чтобы понять, что значит управлять временем, нужно разобраться в том, что такое время. В сутках — 24 часа, или 1440 минут, или 86400 секунд. Это величина постоянная и ее изменить невозможно. Хотя, согласись, иногда нам кажется, что время тянетсѧ, а иногда его хочется остановить. Почему так?

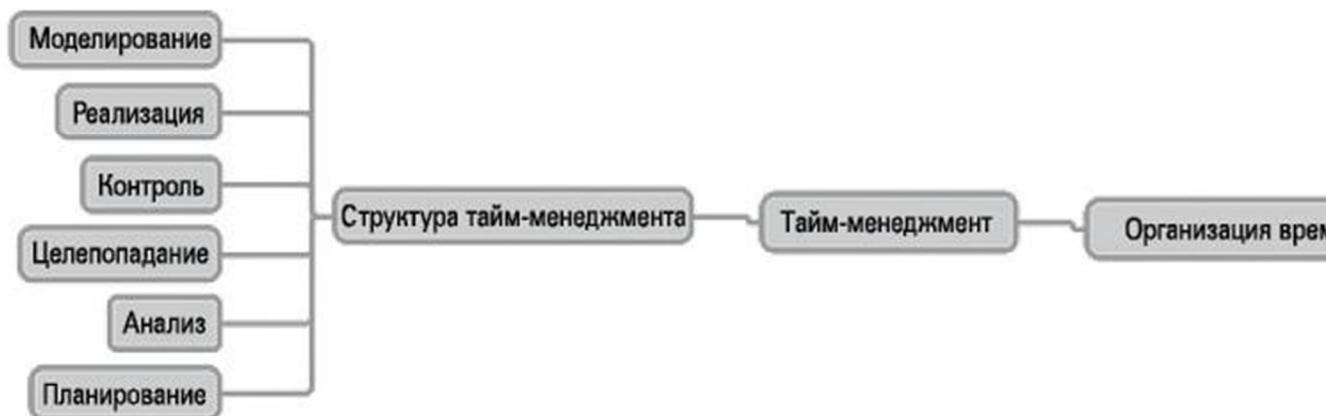
Дело в том, что время бывает двух видов — реальное, оно же действительное, и воспринимаемое — психологическое. Час, проведенный в больнице в ожидании своей очереди, не сравнится с часом, который мы проводим с любимым человеком. Хотя затраченное время в обоих случаях одинаковое — 60 минут.

Так вот, управлять можно только психологическим временем, потому что только над ним мы имеем контроль. А чтобы научиться управлять психологическим временем, нужно уметь управлять своим вниманием.

Звучит запутанно, но в этом нет ничего сложного. Далее, в интеллект-карте, я предоставлю всю информацию значительно более подробно и понятно.

Система тайм-менеджмента направлена на организацию действительного времени. Но почему-то везде и всюду утверждают, что тайм-менеджмент — это управление временем. Хотя, как мы видим — это не так. Да простят меня за это высказывание все эксперты в этой области. И если об организации времени написаны сотни книг, то об управлении воспринимаемым временем — ни одной.

А если говорить в целом, что такое управление временем, то получается, что это умение организовывать реальное время и управлять воспринимаемым временем.



Десять принципов времени

1. Время бывает двух видов — воспринимаемое и реальное.
2. Реальным временем управлять невозможно, но его можно организовывать.
3. Управлять можно только воспринимаемым временем.
4. Личная эффективность и «успеваемость» человека зависят от умения организовывать реальное время и управлять воспринимаемым временем.
5. Чтобы научиться организовывать время, нужно знать и использовать структуру тайм-менеджмента.
6. Чтобы научиться управлять временем, нужно научиться управлять своим вниманием.
7. Внешняя информация — это все, что нас окружает в мире.
8. Внутренняя информация — это информация, которая содержится в нас.
9. Чтобы уменьшить влияние внешней информации, нужно выставить релевантность каждой единицы информации.
10. Чтобы уменьшить влияние внутренней информации на быстротечность времени, нужно научиться отключать внутренний диалог (ВД).



ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

Почему людям не хватает времени

Как быстро летит время: не успел проснуться, а уже опоздал на работу.

Михаил Жванецкий

Нет времени — это современная проблема всех людей без исключения. Кому-то не хватает времени на отдых, кому-то на общение с семьей или на отношения, а особо занятым людям его не

хватает даже на просмотр телевизора. Но в данном случае про телевизор — это плюс. Робин Шарма в книге «Монах, который продал свой „феррари“» как раз рекомендует не то чтобы перестать смотреть телевизор, а вообще — лучше его продать.

В первую очередь нехватка времени связана с тем, что нас приучили к такому образу жизни. С самого детства нам показывали тот образ жизни, в котором нет свободного времени, самообучения, саморазвития, да и вообще нормальной жизни. Вот в армии офицеры говорят, что у солдат не бывает личного времени, а если появляется свободное время — а оно появляется, и даже часто, — то они делают все, что угодно, чтобы его не стало. Порой придумывая солдатам такие поручения, что встают волосы дыбом.

А теперь давай обратимся к статистике и узнаем, на что тратит среднестатистический человек свое время:

■ 25 лет своей жизни человек спит. Количество лет может увеличиваться оттого, что человек любит утром поваляться лишние пять минут.

■ 11 лет мы проводим на работе. В среднем человек работает 40 часов в неделю с 20 до 65 лет.

■ 48 дней человек тратит на секс.

■ 17 лет своей жизни женщины пытаются похудеть. Это общее время, когда женщина сидит на диете.

■ 10 лет человек тратит на просмотр телевизора. (Может, все-таки послушать Робина Шарма?)

■ 2 года человек занимается просмотром рекламных роликов. Опять же — отсылка к телевизорам, именно там чаще всего и идет реклама.

■ 1 год и 1 месяц уходит на уборку дома.

■ 2 года и 6 месяцев уходит на приготовление еды. Но, мне кажется, что эти цифры со временем будут падать все ниже и ниже, так как людям сейчас удобнее перекусывать фаст-фудом, не заботясь о полезности пищи.

■ Три с половиной года люди тратят на обеды.

■ 4 года и 3 месяца мы тратим на транспорт и проезжаем достаточное расстояние, чтобы добраться до Луны и обратно.

■ 3 месяца в совокупности водители стоят в пробках.

■ Полтора года проводим в ванной.

■ 6 месяцев сидим в туалете.

■ И 70% жизни проводим за телефоном, интернетом, ТВ и радио.

В социальных сетях я опросил множество людей, почему у них не хватает времени. Я не спрашивал, есть ли у них эта проблема или нет. Я сразу задавал вопрос в лоб, и никто мне не возразил, что у них с этим все в порядке. Приведу некоторые ответы на мой вопрос:

«Я не могу победить свою лень, ведь именно она и крадет время».

«У меня всегда не хватает денег... Это прям ОГРОМНАЯ проблема, а время? Что это такое...»

«Я говорю, что у меня нет времени всегда и всем, кто предлагает провести его без пользы, то есть, у меня просто куча дел».

«Времени постоянно не хватает, катастрофа просто. Даже когда нет сил и валяешься на кровати, совесть начинает доставать. Ибо я не могу потратить время на что-то полезное. Следовательно, выходит так, что на жизнь, по сути, нет времени».

«Сейчас все так живут, у кого ни спроси».

«Времени реально не хватает, если ты не планируешь свое время, свой день».

«Я не знаю почему, но время очень быстро летит».

«Не знаю, сложный вопрос».

«Мое время отнимают интернет и телевизор. Не могу без телевизора ничего делать, люблю, когда на фоне что-то говорят».

«У меня нет времени отвечать на глупые вопросы».

«Наверное, этому где-то учат, раз вопрос стоит так остро в последнее время».

Подумай, почему тебе не хватает времени? _____

На что ты чаще всего тратишь свое время? _____

Сколько часов в день ты пользуешься интернетом? _____

На что ты можешь тратить время меньше или вообще не тратить? _____

Что мешает тебе это сделать? _____



ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ N

Один день из жизни N

Опасайся тех, кто сетует на нехватку времени, — они крадут твое.

Хуго Штейнхаус,
польский ученый

Помимо тех ответов, которые я опубликовал в прошлой главе, есть еще один более значимый.

Одна девушка очень хорошо описала, как проходит ее день и на что она тратит свое время. Я просто не мог не включить это в свою книгу. Пусть ее рассказ будет тебе примером того, КАК ЖИТЬ НЕ НАДО:



Время стало идти быстрее, потому что появилась куча социальных сетей, где все зависают. Много времени отнимают игры. Прихожу с универа, отдохну, сяду за компьютер, чтобы сделать уроки, но сначала проверяю новости во «ВКонтакте». Очнусь вечером, и уже хочется спать. В итоге времени на уроки нет. Приходится выбирать: лечь спать или сидеть допоздна, а потом тормозить и ничего опять же не успевать.

А «ВКонтакте» сижу так — в ленте увидела видео, посмотрела его, затем в «Ютюбе» нашла видео на эту же тему и пересмотрела штук 30 видео.

Затем увидела, что подруга добавила новые фотки, посмотрела, пролайкала их, затем увидела, что она в отношениях с парнем. Зашла к нему на страницу, посмотрела фотки, увидела у него в друзьях общего друга, зашла к нему... и пошло-поехало.

Вот история интересная, но написана без продолжения. Скопировала историю, нашла в интернете и сижу-у-у чита-а-а-ю-ю-ю... затем увидела кофточку и решила зайти в интернет-магазин посмотреть шмотки. И так каждый день что-то отвлекает от действительно важных дел. И просто взять и не зайти не могу, новости-то ждут!!! Эх(((

И так, к сожалению, живут не то что сотни, а тысячи людей! Мне в действительности очень страшно за их будущее. Но я с уверенностью могу сказать, что в старости они все будут говорить одно: «Жизнь пролетела очень быстро, а я так ничего и не добился». Я очень часто слышал такие возгласы от людей в возрасте, и мне действительно было их жаль. Их положение уже не изменишь, но в моих силах изменить жизнь только формирующего поколения.

Попробуй сейчас описать свой среднестатистический день. И, возможно, ты увидишь, на что ты тратишь свое драгоценное время. _____



ОПАСНОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Опасность социальных сетей

— А что делать, когда это закончится? — Этого никогда не случится. Фейсбук — как мода, он никогда не закончится.

Социальная сеть “The Social Network”

Опасность социальных сетей заключается в том, что их можно использовать как инструменты развития, продвижения себя, для продаж, или же можно использовать для того, чтобы просто убивать свое время. Если человек выбирает второй вариант, то в этом случае социальные сети становятся настоящим злом, поглощающим время, захламляющим информационное поле и провоцирующим отрывочность мышления.

Для многих социальные сети являются вторым миром (а может, даже и первым), где люди, в особенности дети и подростки, показывают себя такими, какими хотят себя видеть. Хотя не только дети и подростки, еще и инфобизнесмены. Ведь им намного важнее построить свой образ перед тем, как его построят другие.

Но ловушка социальных сетей заключается в том, что они «пожирают» наше внимание. Согласно статистике, социальные сети посещают 59,6% людей, по сравнению с другими сайтами. На втором месте по посещаемости находятся интернет-магазины, на третьем эротика, на четвертом веб-почта. Другие сайты являются малозначительными.



Для справки:

Не все знают, что понятие «социальная сеть» появилось в 1954 году и ничего общего с интернетом не имело, а изучать это явление начали еще в 30-е годы прошлого столетия.

Первой социальной сетью с использованием компьютерной техники стала техника электронной почты в 1971 году, которая использовалась военными в сети «ARPA Net». В 1988 году была изобретена технология IRC (ретранслируемый интернет-чат). Но общую повсеместность интернет обрел в 1991 году благодаря ученому Тиму Бернерс-Ли. А в 1995 году была создана уже привычная нам социальная сеть «Classmates», и с этого момента началось бурное развитие социальных сетей в интернете.

Я и сам порой попадаю в информационную ловушку социальных сетей. Этого трудно избежать. Бывают такие дни, когда ничего не хочется делать, и эти дни я провожу, не отходя от ноутбука. И в конце дня, спрашивая себя, что я сделал за этот день, я ничего ответить не могу. Из-за чего становится обидно за впустую прожитый день.

Поэтому я разработал правила, обязательные для каждого пользователя социальных сетей:

■ Настрой ленту новостей. Не стоит тратить время на бесполезный информационный шум — кто что делает, кто чем занимается и кто что ест. Если и тратить свое время, то только на то, что действительно нужно — новости от близких людей, а также страницы, на которых публикуется важная для тебя информация.

■ Важно почистить список групп и подписных страниц. Когда в последнее время ты это делал?

■ Не проверяй количество лайков в публикациях. На самом деле лайкомания — опасная болезнь, основанная на подсознательном стремлении человека получать поглаживания.

■ Настрой приватность своего профиля, чтобы не получать приглашения в группы и на встречи.

Зачем участвовать в чьих-то маркетинговых играх?

■ Поставь ограничение по времени, проводимом в социальных сетях. Можно установить специальные сервисы, например, «RescueTime». И посмотри отчет — сколько времени в месяц ты тратишь в социальных сетях. А потом ужаснись.

■ Не добавляй незнакомых людей в друзья, оставляй их в подписчиках. Когда количество людей переваливает за тысячу, то найти нужного человека в этом списке довольно сложно.

■ Отключи уведомления в мобильных приложениях социальных сетей. Иначе ты будешь находиться в них постоянно, да и гаджет будет глючить, пока их все не прогрузит.

■ Не спорь в комментариях к постам. У каждого свое видение мира, и тратить время, чтобы навязать свое, — бесполезное занятие.

■ Не оставляй открытыми вкладки социальных сетей.

■ Приучи себя вести важные переговоры только по почте.

Ведь будущее — это мы! И мы — не огород с овощами!



ПОЧЕМУ ВРЕМЯ СТАЛО ИДТИ БЫСТРЕЕ?

Почему время стало идти быстрее?

Гибнет в потоке времени только то, что лишено крепкого зерна жизни и что, следовательно, не стоит жизни.

В. Белинский,

русский писатель, выдающийся
литературный критик и публицист

Постоянные возгласы моих друзей, что у них не хватает времени, и то, что оно стало идти быстрее, дали мне пищу для размышлений. В итоге я пришел к двум выводам.



Первый вывод — если человек говорит, что у него нет времени, значит, он просто не хочет что-то делать из-за лени. Отсутствие времени — это отговорка. Я обычно не говорю так. Исключение составляют особый контингент людей, которые постоянно шлют мне на рабочую почту глупые вопросы. Их цель не получить ответ, а просто пообщаться со мной. Привлечь внимание. Для таких людей у меня действительно нет времени.

Второй вывод — если ты сам понимаешь, что время стало идти быстрее, значит, ты не умеешь организовывать свое время и управлять своим вниманием, из-за чего большое количество ненужной информации попадает в поле твоего внимания.

Российский интернет уже переполнен обсуждениями проблемы изменения времени. Например, на одном форуме человек открыл обширную дискуссию следующим сообщением:

«Люди, кто знает: почему так время быстро летит? Притом с каждым разом все быстрей и быстрей! Или у меня одного такое ощущение? Скоро опять Новый год, а, вроде, недавно был прошлый!»

Конечно же, мы все в курсе, что с возрастом время начинает идти быстрее. Взрослые всегда так говорят, но теперь это явление стали замечать даже дети.

Московский священник Александр Шумской заявил информагентству «Русская линия»:

«У детей меняется ощущение времени. Нам в детстве казалось, что время течет очень медленно, а у взрослого человека по определению время течет быстро. Я спрашиваю маленьких детей, но они говорят, что время летит очень быстро. У меня внук пошел в первый класс, и он говорит, что время летит очень быстро».

Теорий очень много, и многие из них звучат устрашающе. Я не буду их приводить в книге, чтобы не вводить тебя в заблуждение, а о конце света можешь услышать и в других источниках. Да, ты не ослышался, существует и такая теория. И самое поразительное, что многие люди в это верят.

Но явление «ускорения времени» объясняется довольно легко. И чтобы ты мог понять сам, почему этот вопрос так остро встал в последнее время, я задам тебе некоторые вопросы:

Как, по твоему мнению, проходила жизнь людей в разные эпохи цивилизации? Чем занимались? На что тратили время? _____

Согласен ли ты с таким мнением, что с развитием цивилизации увеличивалась внешняя информация? _____

Как ты думаешь, сегодня количество информации (газеты, журналы, радио, телевидение, интернет и т. д.) достигло своего апогея? _____

Считаешь ли ты, что избыточная информация — проблема XXI века? _____

В последних двух вопросах кроется ответ, почему время стало идти быстрее. Потому что количество внешней информации значительно увеличилось. А при неумении управлять своим вниманием человек ее осознанно или неосознанно «поглощает».

Сейчас почти все современные дети пользуются компьютерами, планшетами и интернетом. А интернет, в особенности социальные сети, — это кладезь нужной и ненужной информации, которая появляется постоянно в ленте новостей или выскакивает в виде рекламы.

За короткий период времени дети получают очень большое количество информации, и чем больше информации поступает за определенный период времени, тем быстрее это время протекает.

И из этого утверждения можно вывести формулу, которую ты должен выучить наизусть:



Быстротечность времени зависит от того, насколько много информации попадает в поле нашего внимания!

Данное явление экспериментально доказал психолог Роберт Орнштейн, указав на существование прямой зависимости между количеством событий и воспринимаемой продолжительностью отрезка времени.

Р. Орнштейн в течение одного и того же времени — 9 мин. 20 сек. — подавал звуковые стимулы с разной скоростью: 40, 80 или 120 сигналов в минуту. Как и ожидалось, при увеличении частоты сигналов эксперименты казались испытуемым более продолжительными.

Эксперимент, в котором звуковые сигналы подавали с частотой 120 сигналов в минуту, субъективно воспринимался дольше, чем эксперимент, в котором частота подачи звуковых сигналов была ограничена 80 сигналами в минуту.

Обнаруженная закономерность была подтверждена также и в экспериментах с использованием зрительных и тактильных стимулов. Таким образом, восприятие любого временного интервала зависит от числа событий (или объектов), воспринимаемых в течение этого интервала. Это помогает понять, почему ожидание какого-либо события (например, письма, телефонного звонка, очереди) сопровождается переоценкой астрономического времени: время «тянется».

Но что теперь делать с полученной информацией? Смириться, что это так, и продолжить жить или использовать в своих целях и изменить свою жизнь? Конечно же, второй вариант, другого выхода из сложившейся ситуации нет!



АЛГОРИТМ ДАЛЬНЕЙШИХ ДЕЙСТВИЙ

Алгоритм дальнейших действий

Действие — это противоядие отчаянию.

Джоан Баэз,

американская певица и автор песен

Если ты читаешь эту книгу, значит, тебе очень дорого твое время для какой-то цели или мечты. Человек, который живет, чтобы прожить день, не станет читать эту книгу. Для него нет смысла управлять временем. Ему бы поскорее отработать, пойти на обед, прийти домой, убить время перед телевизором и уснуть. А на следующий день все сначала. И так каждый день.

Если у тебя есть цель и четкий план по ее достижению — это очень хорошо. Значит, ты идешь правильной дорогой. Если цели нет, но ты хочешь осуществить свою давнюю мечту или определиться с актуальной на сегодняшний день целью, то будем определять и выстраивать план для ее достижения.

На рынке очень много книг по целеполаганию и планированию, каждая из которых в точности повторяет основные принципы и инструменты другой. В таких книгах практически нет ничего нового для современного читателя. Единственное, чем они отличаются, — подачей материала. Материала, который друг у друга «плагиатят». И я бы спокойно мог опустить данную тему, чтобы не повторяться. Но, как понял из курса, многие люди не вдавались глубоко в тайм-менеджмент, а если вдавались, то у них ничего не получалось.

Поэтому в обновленную версию курса я добавил дополнительные занятия по постановке целей и выстраиванию алгоритма ее достижения. И следующая часть книги направлена именно на это.

Если ты уже пользуешься системой тайм-менеджмента и у тебя есть цель, то можно спокойно пропустить вторую часть и сразу перейти к третьей. В ней я освещу тему внутренней и внешней информации, которая ранее не поднималась, и дам работающие техники для управления ими. В четвертой части перейдем к главному навыку — управлению вниманием.

Вот так выглядит наш алгоритм действий. Именно по такому алгоритму я проводил онлайн-курс, эффективность которого превзошла все мои ожидания.

Ну что? Поехали? ☺



Молодость — время, когда у тебя куча энергии, которую ты можешь потратить на что угодно! Например, неделями не выходить из дома, сидя в интернете.

Навык 2

ОРГАНИЗОВЫВАЙ ВРЕМЯ!



Навык 2. Организовывай время!

Кто не знает цену времени,
тот не рожден для славы.

Люк Вовенарг

Время и случай ничего не могут сделать для тех,
кто ничего не делает для себя самого.

Джордж Каннинг

Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени;
ибо время — ткань, из которой состоит жизнь.

Бенджамин Франклин



ТРИ ВАЖНЫЕ ЗАДАЧИ

Три важные задачи

Способность целиком сосредоточиться на важнейшей задаче и хорошо ее выполнять от начала до конца — ключ не только к большому успеху и даже великим достижениям, но и к уважению, высокому положению и счастью.

Брайан Трейси,

«Выйди из зоны комфорта.

Измени свою жизнь. 21 метод повышения

личной эффективности»

Второй навык в умении управлять временем — это переработанная мной версия тайм-менеджмента. А если быть точнее — упрощенная до невозможности. Поскольку как таковым тайм-менеджментом в полном его объеме я не пользуюсь. Можно даже назвать меня в нем дилетантом. Я пытался его полностью освоить. Читал много зарубежных авторов и внедрял новые техники в свою жизнь. Но однажды купив книгу Глеба Архангельского «Тайм-драйв», я понял, что эта книга вобрала в себя самые эффективные техники и приемы, от чего стала слишком сложной и занудной. И если внедрить в свою жизнь все эти техники, то времени не хватит, чтобы жить! Все оно будет занято этими техниками. Тогда я решил отойти от тайм-менеджмента как такового и стал использовать только некоторые его техники

А я люблю простоту и эффективность. Это видно в том, как я излагаю материал в этой книге — я пишу в свободном стиле, сохраняя свою личность, свой живой стиль высказывания. Поэтому ее очень легко читать, и она становится интересной для любой аудитории. Думаешь, когда меня приглашают прочитать лекцию или провести тренинг в университете, я там включаю «режим ученого» и начинаю излагать тему непонятными терминами? Нет, я веду себя абсолютно свободно, рассказываю смешные истории в поддержку сказанных слов. Но если бы мне предложили написать серьезную книгу по психологии, то я бы стал писать серьезно. Только у кого эта книга вызвала бы восторг и интерес? Только у коллег, больше ни у кого. А моя идея в том, чтобы донести свои слова до каждого человека. И пока я от нее отступать не собираюсь.

Многие успешные люди всегда составляют список дел. Это помогает им сделать рабочий процесс более организованным. Ицхак Пинтосевич (тренер успеха № 1 на русскоязычном пространстве, занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности) говорит, что главное — не время. Главное — важные дела, которые необходимо делать ежедневно для продвижения к цели. И я с ним полностью согласен.

Всего лишь три ежедневные задачи помогут привести тебя к успеху. Такие задачи рекомендуется ставить каждый день. Я всегда их записываю в ежедневник перед сном. А утром встаю, читаю и

выполняю их первым делом. Некоторые люди предпочитают записывать их утром. Но это не так важно. Важно сосредоточить все свои усилия на выполнении именно этих дел. Как показывает лично моя практика, эти три задачи выполняются очень быстро, какими бы они масштабными ни были. Таким образом освобождается дополнительное время, чтобы заняться еще чем-нибудь.

У меня никогда не было такого, чтобы я не выполнил какую-нибудь одну задачу. Один раз я поставил себе задачу написать мини-книгу по администрированию групп «ВКонтакте». И что ты думаешь? Я справился с этой задачей! А через неделю эта книга была опубликована в одном известном интернет-журнале.

Поэтому, чтобы ты проверил эффективность данного инструмента, давай сейчас поставим с тобой три задачи на завтра.

Первая задача _____

Вторая задача _____

Третья задача _____

Отлично!



ПЕРЕСТАЕМ ЛЕНИТЬСЯ

Перестаем лениться

Бедность является не более чем результатом нашей лени или безразличия.

Наполеон Хилл,

американский автор в области новой мысли,
один из создателей современного жанра
«самопомощь»

Ранее в книгах по тайм-менеджменту я не встречал такого явления, чтобы автор доносил свою основную мысль, начиная со слов, что «первым делом нужно перестать лениться». Наверное, я буду первым. Так как я считаю, что это самый нужный навык в организации времени. Да и вообще в жизни!

Я прочитал множество статей про лень и почти все их авторы сходятся во мнении, что лень — это недостаток энергии или банальная усталость. Хотя и то, и другое взаимосвязано.

Попробуй сейчас вспомнить пять самых ленивых моментов в своей жизни и проанализировать их.

Возможно, проанализировав свои моменты лени, ты найдешь пути решения, но как часто бывает, вспомнить моменты лени бывает трудно, пока они не появятся.

Лень чаще всего возникает из-за неправильного режима дня и зашлакованности организма, а отсюда вытекает слабая энергетика человека. Из российских авторов по здоровому питанию рекомендую Вадима Зеланда. Он очень подробно раскрыл тему того, как пища влияет на физическое и духовное состояние человека.



РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня

Кто-то называет себя «жаворонком», кто-то — «совой». Но так ли это в действительности? Можно думать, что вечернее время наиболее продуктивно для тебя с точки зрения составленных планов, а на самом деле важные задачи были перенесены на вечер из-за неспособности найти для них время в течение рабочего дня.

Виктор Дельцов в книге «Почему мне не хватает времени» предлагает интересный тест, который направлен на организацию своего рабочего времени и устранение ненужных перерывов в работе.

Разбей свой рабочий день на шесть периодов:

Раннее утро.

Позднее утро.

Раннее послеобеденное время.

Позднее послеобеденное время.

Ранний вечер.

Поздний вечер.

Теперь определи те задачи, к которым ты с наибольшей долей вероятности мог бы приступить в каждый из периодов.

Примерный список задач:

Организация и ведение рабочего совещания.

Телефонные переговоры.

Планирование проведения презентации.

Тренинг.

Подготовка отчета.

Написание статьи.

Деловая встреча.

Встреча с друзьями.

Чтоб проверить, все ли ты правильно сделал, возьми лист бумаги и раздели его на три колонки — задача, время суток и комментарии. И в течение недели вноси в таблицу все действия по выполнению важных задач, требующих значительных усилий и больших затрат времени. Те задачи, которые отнимают большее количество времени и усилий, стоит передвинуть на те периоды, когда ты находишься на пике своей активности.

Планирование задач на соответствующее им время — хороший способ повысить продуктивность рабочего процесса.

А вот несколько советов, которые помогут тебе повысить свою продуктивность и справиться с ленью, когда это необходимо.

Обязательно нужно высыпаться. В идеале человек должен спать по 8 часов в день. Непостоянный сон или бессонные ночи приводят к усталости и делают человека ленивым. Активно мозг отдыхает с 21:00 до 23:00. Если человек ложится спать после 23:00, то постепенно к нему придет умственное истощение. Если человек ложится спать после часа ночи, то от него начинает уходить жизненная сила, а вот если он засыпает только после трех ночи, то происходит серьезное нарушение нервной системы, появляются раздражительность и агрессивность. У женщин, как правило, происходят увядание красоты, старение кожи и появляется хроническое утомление.

А самым лучшим мотиватором для женщин будут слова американских ученых, которые доказали, что женщины, которые регулярно недосыпают, быстрее поправляются.

Итак:

Во сколько ты ложишься спать?

Во сколько просыпаешься?

Сколько часов в среднем ты спишь?

Как ты чувствуешь себя утром?

С утра просыпайся с улыбкой и умывай лицо. Просыпаясь с хорошим настроением, ты задаешь настроение на целый день. Я, например, люблю с утра делать зарядку. Это помогает мне зарядиться энергией на весь день.

Что ты делаешь по утрам?

А что будешь делать теперь?

Регулярно занимайся спортом. Даже такая простая вещь, как быстрая ходьба, даст заряд энергии и поможет выработке эндорфинов, которые ответственны за хорошее настроение. Если ходить некогда, а ты сидишь в офисе, то поприседай, поотжимайся! Это очень помогает.

Какими физическими упражнениями ты занимаешься на данный момент?

Какие физические упражнения ты привнесешь в свою жизнь?

Человек — это то, что он ест. Поэтому важно следить за тем, что ты ешь. Питаясь здоровой пищей, ты будешь здоровым. Перекусывая фаст-фудом — будешь как... хот-дог.

Какую пищу ты употребляешь?

Какую пищу стоит исключить из рациона?

Какую пищу стоит привнести в рацион?

Но самый главный совет — это брать и делать!

Да, тебе лень, но надо! Нужно уметь себя переламывать. Например, ты хочешь внедрить в свою жизнь полезную привычку — отжимания перед сном. Подходит время ко сну, хочется спать, но совершенно не хочется отжиматься. Хочется упасть на кровать и уснуть. Но говоришь себе: «Всего лишь один раз! Один раз — и спать». Падаешь на пол и отжимаешься. И возможно, что не раз, а больше. Просто берешь и делаешь.

Напиши на любом листке фразу «Когда мне лень — я беру и делаю!». Повесь этот листок на самое видное место.



УПРАЖНЕНИЯ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

Упражнения по набору энергии

Но что делать, когда день с утра не задался, сил нет и энергия на нуле? Правильно, нужно выполнять упражнения по набору энергии.

■ Одним из самых простых подобных упражнений является дыхание по треугольнику: вдох — задержка — выдох. А затем повторение данного цикла по кругу. При выборе длительности этапов помни правило, которое гласит, что нужно приложить усилие, но не слишком большое, иначе будет не набор энергии, а ее потеря.

■ Другим очень эффективным упражнением по набору энергии является Джаландхада Бандха в йоге. Выполняется следующим образом: вдохнуть, крепко прижать подбородок к груди, задержать дыхание и оставаться в таком положении, сколько сможешь. На выдохе поднять подбородок. Данное упражнение поможет не только поднять уровень энергии в организме, но и улучшить самочувствие и вернуть здоровье.

■ Еще одним эффективным упражнением в йоге является Бхастрика. Оно за очень короткий промежуток времени обеспечивает сильный приток энергии в организм. Выполнять данное упражнение рекомендуется с прямой спиной и с концентрацией внимания не на вдохе, а на выдохе. Сделай глубокий вдох, затем резкий выдох, пассивный вдох, резкий выдох и снова пассивный вдох. И так 20 раз. После последнего выдоха сделай глубокий вдох через нос и задержи дыхание, насколько сможешь. Повтори упражнение еще два раза.

Поза всадника

Если вы хотите достичь высот и окунуться в глубины кунг-фу, занимайтесь цигун; если же вы хотите достичь высот и окунуться в глубины цигун, занимайтесь медитацией.

Хо Фатт Нам

Поза (или статическое упражнение) всадника выполняется следующим образом.

■ Подходим к стене и упираемся в нее пятками, спиной и головой. Должно получиться три опоры, чтобы они выстроились в одну линию. Потом ноги немного сгибаем, направляя колени наружу. Стопы должны смотреть прямо или друг на друга. Выпрямляем спину, чтобы не было зазора между поясницей и стеной. Руки вытягиваем вперед и представляем, что обнимаем дерево. В некоторых традициях эта поза называется позой дерева. Ладони смотрят на нижний даньтянь [1](#), который находится чуть ниже пупка, примерно на два пальца. Далее отходим от стены, закрываем глаза и концентрируем все свое внимание на этом даньтяне.



В теории китайской медицины, даньтянь — это энергетический центр. Традиционно выделяют от трех до пяти даньтянь. Нижняя точка — на 3 см ниже пупка. — Примеч. ред.



АНАЛИЗ ДНЯ

Анализ дня

— Здесь мертвая женщина.

— Превосходный анализ, но я думал, вы копнете поглубже.

Шерлок (Sherlock)

В тайм-менеджменте время измеряется не в часах и не в минутах, оно измеряется в событиях, которые мы проживаем за эти самые часы и минуты. И первым делом нужно узнать, на что тратится время. Какие события и в какой пропорции наполняют твою жизнь. Для этого предназначен инструмент «хронометраж».

Питер Друкер в книге «Эффективный руководитель» писал: «Опытные управляющие не сразу бросаются решать свои задачи. Они начинают с анализа своего времени, а не с планирования».

Вести хронометраж можно как в блокноте на компьютере, так и в блокноте на рабочем столе — это не принципиально. Руководствуясь тем, что тебе удобнее. Если удобнее вести анализ дня в телефоне — веди. Тем более, сейчас существует большое количество приложений.

Записи можно делать по ходу дела, а можно выделить конкретное время. Например, в конце каждого часа делать записи событий за этот час в формате: «событие — время» или «время — событие».

Пример хронометража.

6:00 — проснулся.

7:00 — вышел из дома на работу.

7:10 — встретил соседа, слушал его разговоры, как у него все плохо.

8:00 — пришел в офис.

8:10 — пошел пить кофе с коллегой.

И т. д.

В книге «365 дней очень творческого человека» Яна Франк пишет:

«Все попытки организовать свое время должны начинаться с попытки понять, куда оно вообще уходит. Чтобы понять, на что мы тратим 20 часов в день, нужно постараться записать все, что мы делали, желательно с точностью до 15–30 минут. Не нужно подробно описывать все дела. Достаточно понятно и кратко обозначить, на что ушло время. Например: „Обед“, „Дорога до работы“, „Уборка“. Но также не нужно слишком обобщать. Восемь часов на работе, из которых половина ушла на копание в интернете, питье кофе и болтовню с коллегами, не стоит обозначать как „Работа — 8 часов“. Хорошо бы попытаться хоть приблизительно разбить эти восемь часов на что-то более конкретное. Обычно в первый день половина времени „теряется“. После подведения итогов становится ясно, что из прожитых 16–18 часов охвачено только 8–10. Куда делось остальное, неясно. Многие «утечки» обнаруживаются на второй день, когда мы начинаем аккуратнее записывать дела и учитывать мелочи вроде „Умыться и почистить зубы“ или „Одеться“. Для того чтобы получить достаточно полную картину, желательно записывать все на протяжении 3–4 дней. Если вести хронометраж более продолжительное время, например месяцы или годы, можно сделать множество великих открытий».

Поначалу ты будешь забывать вести хронометраж. В этом ничего страшного нет. Продолжай его вести с того момента, как вспомнишь. Через несколько дней ведения хронометража войдет в привычку.

Действия длительностью менее 5 минут фиксировать не надо.

Я рекомендую вести хронометраж в течение месяца. Тогда будет видна общая картина временных затрат. Когда хронометраж будет заполнен, нужно приступить к его анализу.

Временные затраты делятся на три категории:

Полезные — относящиеся к работе, связанные с твоими планами и способствующие достижению твоих целей.

Можно сократить — то, что является необходимым, но на это можно было бы потратить меньше времени.

Бесполезные — то, чего делать не стоило бы, о чем жалеешь, за что себя ругаешь.

Сам процесс ведения хронометража дисциплинирует, бодрит и настраивает на оптимизацию временных затрат (сокращение бесполезных и увеличение полезных дел).

Задание

В течение месяца каждый день фиксируй время начала и завершения дел, давая краткое описание и оценку эффективности их выполнения. В конце дня проводи анализ. А в конце месяца запиши свои наблюдения.

Благодаря ведению хронометража я _____

Я смог сократить _____

Я смог увеличить _____



КУДА УХОДИТ МОЕ ВРЕМЯ?

Куда уходит мое время?

Наибольшую часть жизни тратим мы на дурные дела, немалую — на безделье, и всю жизнь — не на те дела, что нужно. Укажешь ли ты мне такого, кто ценил бы время...

Луций Сенека

Ранее мы уже говорили на тему, куда уходит время. Но мы говорили в общем, куда оно уходит и на что тратится. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно объективно оценить собственную работу с точки зрения трудозатрат. Для этого нужно заполнить таблицу с вариантами ответов — «Да», «Нет» и «Не знаю».

№	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
1	Мне постоянно требуется дополнительное время, чтобы закончить работу.			
2	Я беру работу на дом.			
3	Я готовлю ежедневный перечень дел.			
4	На работе у меня нет времени на себя.			
5	Мне часто приходится выполнять непредвиденную срочную работу.			
6	С утра я делаю простую работу. Сложную работу оставляю на потом.			
7	Я трачу много времени на совещания и встречи.			
8	Мне всегда трудно приступить к выполнению сложного дела или проекта.			

Продолжение табл.

№	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
9	Я приезжаю на работу до начала рабочего дня и уезжаю домой намного позже.			
10	Много времени уходит на поездки.			
11	Я всегда участвую в спорных решениях на работе.			
12	Каждый день я ставлю перед собой определенную цель.			
13	Я самостоятельно разбираю свою почту.			
14	Мне бывает трудно до конца довести сложное дело.			
15	Мой шеф постоянно интересуется, как идет работа.			
16	Я вникаю в детали проекта, чтобы знать, что работа идет в правильном направлении.			
17	Я постоянно участвую во всех совещаниях.			
18	Я всегда пишу перечень заданий, которые нужно выполнить.			
19	Мне нравится обсуждать различные вопросы с коллегами.			
20	У меня есть должностная инструкция.			
21	На моем рабочем столе нет порядка.			
22	Мне не хватает времени на чтение, чтобы быть в курсе новинок.			
23	Я трачу много времени на бумажную работу.			
24	У меня не остается времени на семью, отдых, друзей.			
25	У меня существует внутренний тормоз, когда речь доходит до сложного дела.			
26	Мне проще все сделать самому, чем кого-то просить.			
27	Свой рабочий день я начинаю с кофе, чтения газет.			
28	Меня постоянно отрывают от дел.			
29	Много времени я трачу на поиски нужной информации.			

Продолжение табл.

№	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
30	Неприятные дела всегда откладываю на потом.			
31	Мне трудно бороться с перегрузками и стрессами.			
32	Нередко я забываю, что надо сделать.			
33	У меня бывает много посторонних посетителей во время работы.			
34	Я акцентируюсь на мелочах, из-за чего у меня постоянные заторы.			
35	У меня ощущение, что мои деловые совещания могли бы быть более эффективными.			
36	Я люблю работать допоздна.			
37	Я перепрыгиваю с дела на дело и ничего не довожу до конца.			
38	При желании я всегда могу выкроить пару минут, чтобы перевести дыхание.			
39	У меня есть специальный план обучения.			
40	Я постоянно встречаюсь с подчиненными, чтобы быть в курсе всех работ.			
41	После совещаний у меня остается впечатление, что от меня ждали чего-то другого.			
42	Я часто не обращаю внимания на очень важные дела.			
43	На выходные я часто беру работу домой.			
44	Мне приходится завершать несколько дел одновременно.			
45	Я не использую свой отпуск до конца.			
46	Мне нравится менять привычки и приобретать новые.			
47	Моим подчиненным приходится работать сверхурочно.			
48	Моя система работы с документами может быть лучше.			
49	У меня все идет по плану.			
50	Я пользуюсь сменой приоритетов.			

Окончание табл.

№	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
51	На моем рабочем месте постоянно звонит телефон.			
52	Мой секретарь всегда в курсе моих ежедневных дел.			
53	У меня есть четкий план работ на ближайшие полгода.			
54	Я поручаю подчиненным только те дела, на которые у меня не хватает времени.			
55	Я всегда контролирую результаты своей работы и работы своих подчиненных.			

Обработка результатов теста

В данной таблице не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Одни утверждения демонстрируют эффективность ежедневной работы, другие — упущения и недочеты в ее организации. Ниже приводится разбивка вопросов по группам, заслуживающим наиболее пристального внимания.

Проблемы со стратегическим планированием работ — если ты положительно ответил на вопросы 8, 14, 25, и отрицательно на вопрос 53. Вопросы данной группы связаны с тем, планируешь ли ты работу заранее и контролируешь ли ход ее выполнения.

Проблемы с оперативным планированием работ — если ты положительно ответил на вопросы 22, 24, 32, 43 и отрицательно — на вопросы 3, 18, 38, 55. Вопросы данной группы связаны с тем, как именно ты планируешь свой рабочий день, чтобы добиться оптимальных результатов, фиксируешь ли все происходящие события, контролируешь ли оперативное использование рабочего времени.

Проблемы в постановке целей и определении сроков выполнения работы — если ты ответил «да» на вопросы 1, 37, 41, 44, 45 и «нет» на вопросы 12, 20, 39, 49. Все эти профильные вопросы направлены на то, чтобы выяснить, можешь ли ты концентрировать свою энергию и усилия на решении определенных задач, и какими средствами ты этого достигаешь.

Проблемы с определением рабочих приоритетов имеются, если ты утвердительно ответил на вопросы 4, 9, 15, 34, 37, 42, 46, 50. Анализ ответов на эти вопросы поможет тебе выяснить, как именно используется твое рабочее время, не уходит ли оно целиком на «рутинные» дела, а также есть ли разрывы между тем, что ты хотел получить от работы, и тем, что есть на самом деле.

Ты неправильно организовал свое взаимодействие с начальством и/или подчиненными — если утвердительно ответил на вопросы 5, 11, 16, 19, 26, 31, 40, 47, 54. Совместная работа — это обязательная составляющая нашей производственной деятельности, хотим мы этого или нет. Мы часто грешим на других, обвиняя их в том, что они не столько помогают, сколько мешают, а может быть, стоит иногда и «на себя обратиться».

Проблемы с делегированием полномочий — если ты утвердительно ответил на вопросы 2, 7, 11, 13, 26, 36, 40. Может быть, ты просто боишься передавать дела другим людям и чувствуешь себя в большей безопасности, когда занимаешься мелочами. Ты должен понять, что ничего не поручая, невозможно добиться того, чтобы что-то делали другие.

Ты любишь долго «раскачиваться» и стараешься отложить дела «на потом» — если ты положительно ответил на вопросы 6, 8, 14, 25, 27, 30. Эти вопросы касаются обыкновения начинать работу без промедления, не откладывать дела в долгий ящик, не затягивать выполнение ответственных поручений. Несмотря на то, что большинство из нас любят начинать с решения более простых вопросов и задач, это не всегда представляется правильным и разумным. Начинать следует не с простого, а с самого важного и срочного.

У тебя много времени отнимают внешние «пожиратели» времени (то есть сотрудники, телефонные звонки и посетители, которые мешают тебе эффективно работать) — если ты положительно ответил на вопросы 10, 28, 33, 35, 51. «Пожиратели» нарушают наши планы, ломают распорядок рабочего дня, снижают эффективность и производительность нашего труда. Данная группа вопросов поможет тебе определить, каков баланс между временем, потраченным на чисто производственные дела и на то, что не имеет непосредственного отношения к работе.

У тебя есть проблемы с организацией и проведением совещаний — если ты утвердительно ответил на вопросы 7, 17, 35, 41 и отрицательно — на вопрос 49. Данная группа вопросов позволяет

определить, насколько эффективно ты планируешь и ведешь различные мероприятия и сколько времени на них тратишь.

У тебя есть проблемы в работе с документами — если ты утвердительно ответил на вопросы 21, 23, 29, 48. В любой работе не обойтись без документов. Данная группа вопросов призвана помочь прояснить, как именно ты работаешь с ними.

Итак, вопросы поставлены, ответы получены и проанализированы. Ты получил общую картину твоего отношения к работе, включая некоторые из наиболее ярко выраженных проблем и привычек.



ЖИЗНЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ

Жизненные приоритеты

Один час сегодня стоит двух часов завтра.

Томас Фулле

Каждый из нас тратит время на несущественные или не входящие в его планы занятия, отнимая его от действительно важных дел. Чтобы перестать тратить время на эти занятия, нужно расставить жизненные приоритеты.

Жизнь человека состоит из нескольких важных сфер, они могут варьироваться, но, в целом, эти сферы у всех одинаковые.

Работа: профессия, навыки, коллеги, карьера.

Учеба: образование, саморазвитие.

Хобби/досуг: увлечения, интересы.

Здоровье: ЗОЖ, оздоровительные системы и методики.

Друзья/окружение: друзья, знакомые, соседи.

Семья: родители, дети, личные взаимоотношения.

Сфера жизни — это подвижная, динамическая система, в которой постоянно происходят события, влияющие на степень важности той или иной сферы.

Какая сфера для тебя имеет высокий приоритет? Почему?

Какие сферы имеют низкий приоритет? Почему?

Если ты затрудняешься определить, какие сферы имеют высокий приоритет, а какие — низкий, можно воспользоваться простым и действенным способом, который описал Глеб Архангельский в книге «Тайм-драйв». А изобрел его Виталий Королев, участник тайм-менеджерского сообщества.

Каждый вечер выделяй несколько минут времени для осмысления прошедшего дня. Пролистай в памяти основные события.

Определи главное событие дня. Оно может быть не столь глобальным или же быть очень важным. Главным событием может оказаться просмотр фильма с любимым человеком или разговор с другом по телефону. В общем, все, что угодно.

Попробуй сейчас определить главное событие этого дня. Запиши его. Рядом поставь сферу жизни, к которой оно относится.

Каждый день начни выделять главное событие дня. В конце недели из главных событий дня выдели главное событие недели. В конце месяца выдели главное событие месяца из главных событий прошедших недель.

И через месяц ты увидишь наглядную картину твоих жизненных ценностей — приоритетных сфер.

Так ты по-настоящему узнаешь, что для тебя важно. Но и поймешь, какие сферы просто «отбирают» твоё время.

Задание

В течение месяца определи главные события дней (у тебя должно получиться 30/31 событие).

Определи главные события недели (4 события). Определи главное событие этого месяца (1 событие).

Какие сферы оказались для тебя приоритетными в этом месяце? _____

Какие сферы оказались менее приоритетными? _____

Как ты увеличишь время на приоритетные сферы? _____

Как ты сократишь время на менее приоритетные сферы? _____

Что ты осознал благодаря месячному определению жизненных сфер? _____



ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ О ПЛАНАХ?

Почему нельзя говорить о планах?

Я не люблю рассказывать о своих планах.

О прошлом — сколько угодно, если есть настроение потрепаться. Но в собственное будущее я стараюсь никого не пускать. Оно должно принадлежать только мне — до тех пор, пока не наступит.

Макс Фрай, «Ключ из желтого металла»

Ты когда-нибудь задумывался, почему нельзя говорить о своих планах? И почему они могут не сбыться?

Когда мы что-то планируем, нас охватывает состояние азарта или же, наоборот, нас начинают одолевать сомнения. Но это неважно. Важно то, что у нас есть желание осуществить этот план! И если мы рассказываем об этом одному человеку, второму, третьему и т. д., то в итоге наше желание утихает, а то и вообще может исчезнуть!

И когда мы делимся с окружающими своими планами, мыслями, идеями, то на подсознательном уровне мы как бы уже добиваемся нужной нам цели. А цель у всех одна — заслужить одобрение окружающих. И получается, что цели мы добились... и начинаем переключаться на другой план.

Так же в данном случае на такой результат повлияла сама интенсивность мотивации. Как было написано выше, рассказывая всем, мы сильно мотивированы самим планом, и эта мотивация только возрастает с одобрением окружающих. Но как раз увеличение мотивации приводит к ухудшению результата (в данном случае этот план перестает казаться нам таким идеальным и желание его реализовать уходит). Получается зависимость наилучших результатов от средней интенсивности мотивации. В психологии это называется законом Йеркса–Додсона. И существует определенная граница, за которой дальнейшее увеличение мотивации приводит к ухудшению результатов.

Психологи Йеркс и Додсон в 1908 году проводили эксперименты на мышах, доказав, что их закон абсолютно верен. Также был проведен эксперимент на людях, продемонстрировавший аналогичные результаты. В качестве экспериментального материала выступали задачи-головоломки, в качестве мотивирующего стимула — денежное вознаграждение (сумма награды за правильное решение, поначалу ничтожная, постепенно возрастала до весьма значительной).

И обнаружилось, что за чисто символический выигрыш люди работали «спустя рукава», и результаты были невысокими. По мере возрастания награды рос и энтузиазм (соответственно, улучшались и результаты). Однако в определенный момент, когда возможность выигрыша достигала немалой величины, энтузиазм перерастал в ажиотаж, и результаты деятельности снижались. Таким образом выяснилось, что слабая мотивация недостаточна для успеха, но и избыточная вредна, поскольку порождает ненужное возбуждение и суетливость.

А ты заметил, как думают те, кого общество недооценивает или не берет во внимание? Они молча, шаг за шагом, прорабатывают свой план и последовательно его реализуют. При этом представляют себе еще на начальном этапе конечный результат. А это один самых важных навыков — видеть конечный результат.

И даже когда они ошибаются — не переживают! Ведь об этом никто не узнает! И спокойно продолжают дальше его прорабатывать. Никто их не торопит, никто не интересуется их результатами. Они свободны в своих действиях!

Конечно же, подвести эту стратегию под общую догму невозможно, ведь все мы разные, и разными бывают внешние факторы, но стоит взять за правило одну истину: «Если хочешь что-то сделать — делай, а не болтай языком!»



КАК ЛЮДИ ПОНИМАЮТ, ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ В ЖИЗНИ

Как люди понимают, чем заниматься в жизни

Надо делать то, к чему у тебя лежит душа, иначе тебе будет трудно жить.

Хербьерг Вассму, «Сто лет»

Во время написания этой книги, я наткнулся на очень интересную картинку в интернете. На ней были изображены разные периоды возраста, когда многие люди открывали значимые для сегодняшнего дня изобретения. Я стал искать в интернете статью на эту тему, чтобы привести ее в книге. Но не нашел. Поэтому опишу увиденное своими словами.

В возрасте 19 лет Каресс Кросби изобрела бюстгальтер, потому что не могла вместить свои пышные формы в корсет.

В возрасте 20 лет Стив Джобс основал “Apple”. Он хотел, чтобы интерфейс его компьютера выглядел так же приятно, как каллиграфия на постерах в колледже.

В возрасте 20 лет Билл Гейтс основал “Microsoft”. Он понял, что ему нужно продавать свой продукт до того, как его делать.

В возрасте 22-х лет Игвар Кампрад не смог загрузить в машину стол и снял его ножки. Так он основал “Ikea”.

В возрасте 23-х лет Брэд Питт за 2 недели до окончания высшего учебного заведения увидел, что быть актером лучше, чем выпускником.

В возрасте 27 лет Брайан Чески (основатель “Airbnb”) зарабатывал, сдавая в аренду свой надувной матрас.

В возрасте 27 лет Ник Вудман (основатель “GoPro”) не смог сфотографировать себя на серфе.

В возрасте 29 лет Сара Блейкли (основатель “Spanx”) придумала корректирующее белье, продавая факсовые аппараты.

В возрасте 34-х лет Семюэль Морзе изобрел телеграф. Из-за того, что письмо с известием о болезни жены пришло, когда она уже была мертва.

В возрасте 37 лет Ян Кум основал “WhatsApp”. Он не мог позволить себе звонок отцу в Украину.

В возрасте 40 лет Дитрих Матешиц (основатель “RedBull”) попробовал в Таиланде местный напиток для снятия дискомфорта после перелетов.

В возрасте 47 лет Момофуку Андо (изобретатель лапши быстрого приготовления) увидел, что в холодный день люди выстраиваются в очередь за супом.

Что касается меня самого, то я долго не мог понять, чем мне заниматься в жизни и долгое время находился в поисках. Меня изначально не привлекала идея, что если я родился в сельской местности, то из меня ничего не выйдет. Хотя я видел, как многие мои одноклассники и друзья спивались, бросали все свои мечты и шли работать на такую работу, что стыдно об этом говорить. Я все равно не терял надежду, что достигну больших результатов.

Я учился на профессионального музыканта по классу гитары и фортепиано, играл в оркестровом ансамбле, учился и на дизайнера, и на программиста. Обучался на разных курсах личностного роста и эзотерических учений, играл в музыкальных коллективах, выступал на сценах как ведущий и тренер.

Я искал себя, пытался понять, чем я хочу заниматься. И в один момент спросил самого себя: «Что я больше всего люблю делать?» — и, концентрируясь на этом вопросе, нашел ответ — я люблю читать и обучаться. А как можно на этом зарабатывать и реализовывать себя? Очень просто — изучать что-то новое и этому обучать людей.

Когда я понял, чем хочу заниматься, я стал действовать. Начал писать рассказы и статьи, номинировался на литературные премии. Стал проводить тренинги, организовывать семинары, приглашая на них известных людей. Организовал свой проект помощи людям в трудных жизненных ситуациях. Выступал как приглашенный гость на разных праздничных и деловых мероприятиях. Стал соорганизатором благотворительных фестивалей для детей и молодежи с руководителем известного интернет-агентства “Electus” Александром Стародубцевым. А самое главное, помог многим людям найти их предназначение. И все это только потому, что я понял, чем сам хочу заниматься.

В конечном результате все звучит гладко и хорошо. Но сам путь, который я прошел и которым продолжаю идти, не такой уж гладкий. Мне приходилось работать на многих работах, где платили деньги, которых хватало только на оплату съемной комнаты в общежитии. А любимое занятие вообще не приносило прибыли, но мне, если честно, это и не нужно было. Я просто получал удовольствие от того, чем занимался.

Многие люди хотят видеть конечный результат. Если быть певцом, то сразу собирать стадионы. Если читать лекции — сразу собирать залы на тысячу человек. Однако так не бывает, и приходится начинать с малого и «за бесплатно». А порой даже и в убыток, чтобы тебя заметили.

И если ты со всей серьезностью решил добиться успеха в жизни, то нет ничего лучше, чем воспитать в себе качества успешного человека на примере достижений успешных и известных людей.

Познакомившись и вдохновившись историями успешных людей, ты узнаешь, как выглядит путь к успеху, а твои шансы в его достижении станут намного выше.



ИСТОРИИ УСПЕХА ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ

Истории успеха известных людей

Никогда не сдавайся!

Соитиро Хонда

Соитиро Хонда является основателем одной из самых известных и крупных автомобильных компаний, компании — “Honda”. История компании началась еще тогда, когда Соитиро Хонда пришел на собеседование, чтобы получить работу в компании “Toyota”. Но ему отказали в работе, сказав, что он не подходит для нее и не обладает нужными профессиональными навыками. Хонда не сдался и решил создать свою компанию, которая будет ничуть не хуже “Toyota”. Так родилась новая компания, которая действительно стала конкурентом для “Toyota”.

Всегда верь в себя!

Стивен Кинг

Большинство людей знают Стивена Кинга как известного писателя, но мало кто знает хоть что-нибудь о его жизни. Первый роман Стивена Кинга был отклонен во всех издательствах. А в обратной связи его очень сильно раскритиковали. Вследствие чего Стивен выбросил его в мусор. Жена Кинга вытащила рукопись из мусора и настояла на том, чтобы он не сдавался и продолжал представлять произведение снова и снова и, в конце концов, роман был оценен, а Стивен Кинг стал тем, кого мы знаем сейчас.

Не останавливайся перед неудачами!

Томас Эдисон

История успеха Томаса Эдисона является одной из тех, которые способны стать отличной мотивацией для людей, испытавших неудачи. Самым известным изобретением Томаса Эдисона стала электрическая лампа накаливания. Работая над ней, изобретатель провел 2 000 опытов и потратил на изобретение целый год. В него никто не верил, все считали его сумасшедшим. От него даже отвернулись его коллеги. Но он не сдавался и продолжал проводить опыты. Яркая вспышка света обожгла изобретателю пол-лица, Эдисон пережил нервное потрясение. Но несмотря ни на что, он добился успеха как изобретатель и как бизнесмен. Его электрическая лампа явились настолько простой и экономичной, что пользоваться свечами по сравнению с этим изобретением стало транжирством.

Всегда добивайся цели!

Опра Уинфри

Опра является признанной иконой ТВ. Кроме того, она считается одной из самых богатых женщин планеты. Но в самом начале своего пути ей пришлось преодолеть немало трудностей, преград и неудач. Сейчас ей верят больше, чем президенту страны, ее гонорары огромны, а по популярности она превзошла Пресли и Бэтмена. Уникальная женщина говорит следующее: «Секрет успеха состоит в том, что никакого секрета нет. Работайте — и вы добьетесь цели».

Не останавливайся!

Билл Гейтс

Билл Гейтс, основатель “Microsoft”, является одним из самых вдохновляющих лидеров, но когда-то его идея создания компьютера с графическим интерфейсом и мышью была высмеяна. Говорят, что в одной из компаний его проекты были брошены ему прямо в лицо. Но несмотря ни на что, он все-таки стал Биллом Гейтсом!



ПОЗВОЛЬ СЕБЕ БЫТЬ БОГАТЫМ

Позволь себе быть богатым

Богатство для любого человека — это относительное понятие, которое зависит от индивидуальных потребностей. Для кого-то сто тысяч рублей уже много, а для кого-то и миллиона мало. В этом кроется главная проблема, почему людям не удается разбогатеть. Человек, привыкший существовать на определенную сумму, считает ее недостаточной для реализации своих целей, но привык принимать ее как данное. Стоит этой сумме уменьшиться, он ощущает дискомфорт. Но — стоит этой сумме увеличиться, и он снова ощущает дискомфорт и стремится вернуться в привычное состояние. Стоит вспомнить истории людей, которые выигрывали в лотерее большие суммы и очень быстро их теряли. За примерами ходить далеко не надо — это Вивиан Николсон, Келли Роджерс, Эндрю Джексон, Майкл Кэррол, Уильям Пост и многие другие.

Прочтение таких историй так же полезно, как и чтение историй успешных людей. Как говорится — истина постигается в сравнении, сравнении других с самим собой. Читая такие истории, ты осознаешь, что ты делаешь правильно, а что нет.

Упражнение 1

Представь, что ты попал в тюрьму или на необитаемый остров. Не важно, за что и как надолго. Важно другое — чем бы ты занимался в условиях, когда не нужно решать бытовые проблемы и зарабатывать деньги? Что ты готов дарить людям, даже если за это не будут платить? Чем бы ты стал заниматься? _____

Хорошо! А теперь задай себе вопросы, которые задал я тебе несколько лет назад. Но не удивляйся, если ответы сразу не придут. Они могут прийти через день, а, может, и через месяц.

Что ты больше всего любишь делать? Чем заниматься? _____

Как ты можешь на этом зарабатывать? _____

Упражнение 2

Составь список дел, которыми ты любишь заниматься. К каждому придумай, как ты можешь на этом зарабатывать.

Упражнение 3

Назови 10 своих уникальных качеств. _____

Перечисли способы, с помощью которых проявляются эти качества. _____

Придумай качества, которыми ты бы хотел обладать. _____

Упражнение 4

Чем ты любил заниматься, когда был маленьким? _____

А чем не любил заниматься? _____

Кто для тебя был примером для подражания? _____

Кем ты хотел стать, когда вырастешь? _____

О чем ты еще мечтал в детстве? _____

А о чем мечтал в юности? Кем хотел стать? _____

Чем тебе не нравилось заниматься в юности? _____

Упражнение 5

Перечисли список из 20 пунктов, чем тебе нравится заниматься сейчас и чем будет нравиться заниматься через несколько лет. _____

Составь список из 50 пунктов своих мечтаний и целей, которые еще не реализованы. Это поможет тебе осознать свои скрытые желания. _____

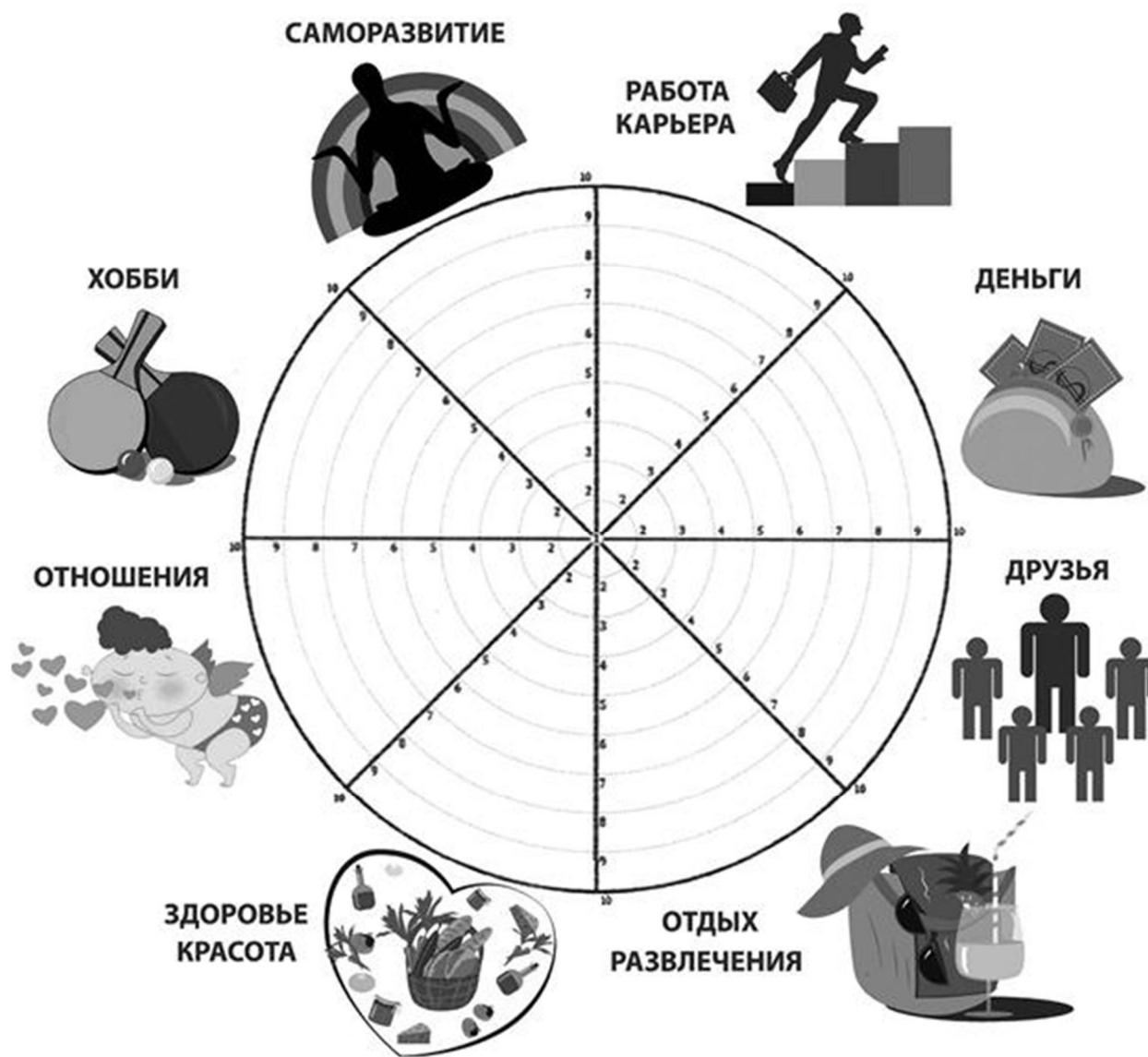


Колесо жизненного баланса

Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, а не к людям или к вещам.

Альберт Эйнштейн

«Колесо жизненного баланса» — это удивительный коучинговый инструмент, который на редкость прост, но очень информативен. Благодаря ему можно понять, почему в жизни идет разлад, определить слабые места, увидеть истинные причины проблем и разочарований, а главное, выстроить цели и вернуть гармонию в жизнь. Причем самые гармоничные люди — самые успешные! Они хорошо реализуются во всех сферах, живут увлеченно и радостно.



Наша жизнь в основном состоит из 8 сфер, в стандартной версии моей авторской разработки «КЖБ» — это саморазвитие, работа (карьера), деньги (финансы), друзья (окружение), отдых (развлечения), здоровье (красота), отношения (семья) и хобби.

Задача заключается в том, чтобы оценить каждую сферу по 10-балльной системе.

Например, первая сфера — карьера, и для ее определения задаешь вопросы: «Насколько ты доволен своей работой? Насколько ты выкладываешься и насколько получаешь результат? Насколько тебе нравится работа?» И на диаграмме отмечаешь соответствующую цифру. И так проходишь по всем сферам.

Что для тебя идеальное финансовое положение? Для меня — это зарабатывать сумму в размере XXX, ни от кого не зависеть и не быть обремененным кредитом. Теперь эту формулировку заносим в колонку (чтобы не забыть) и оцениваем свое положение по сравнению с этой формулировкой (у меня — это 6). А далее эту формулировку мы будем использовать при постановке цели. Экономя время на ее придумывании!

Когда «колесо» будет заполнено, стоит обратить внимание на получившуюся фигуру. Если она близка к кругу — это очень хорошо. Значит, все сферы жизни гармонично развиваются. Если присутствуют ямки (впадины), значит, эти области нужно проработать — поставить цели и начать их достигать.

Кроме стандартной версии, я разработал дополнительные версии для разного типа людей с разными потребностями:

- Шаблонная версия (версия для самостоятельного определения жизненных сфер).
- Версия для бизнесменов.
- Версия для студентов.
- Версия для детей.
- Шаблон постановки целей.
- Шкала достижения целей.

Все версии я дарю тебе бесплатно, как подарок к этой книге-тренингу. Их ты сможешь найти в конце книги, в приложении.

Когда я создал конечную версию для детей, я решил проверить ее на ребенке своей соседки — ребенок был в восторге. Он изначально подумал, что это комикс с игрой. После одноразовой диагностики, на следующий день он сам пришел ко мне и сказал: «Давай еще „колеса“ делать». Этот

факт меня поразил, обычно дети подобными инструментами пользуются с неохотой и даже с непониманием. А тут совсем противоположенный эффект, который превзошел все ожидания.

После заполнения «колеса» у тебя появится наглядное представление об удовлетворенности от жизни. Теперь ты увидишь пробелы между тем состоянием, в котором ты хочешь быть, и тем, где ты сейчас находишься. Начни составлять список того, что поможет тебе сделать «колесо» ровнее и больше. Держи «колесо» перед глазами, чтобы понимать свои истинные цели. Отслеживай свой успех и не сомневайся в том, что он придет!

Твоя жизнь — это результат твоих действий, принятой ответственности, исполненных решений и каждого-дневного выбора. Ставь цели, планируй и добивайся любых жизненных целей.

Действуй! Возможно все!



ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ?

Что такое жизненный путь?

Суть в том, что с точки зрения Пути нет никакой разницы, какой именно путь вы пройдете, будь это путь олигарха или бомжа. Но есть разница, КАК вы его пройдете.

Алексей Похабов, «Вертикальная воля»

В наше время вопросы «Как найти свой путь» и «Чем заниматься в жизни» очень актуальны и будут оставаться актуальными еще долгое время. Были времена, когда ребенок рождался в знатном роде, и поэтому для него были открыты все дороги, а точнее — дороги этого рода. А если ребенок рождался в бедной семье, например, башмачника, то у него не было выбора, кроме как продолжать дело отца.

Времена очень сильно изменились. И сейчас для человека все дороги открыты. Но я, конечно же, слышу упреки, что, к примеру, парень родился в деревне, у родителей нет денег на его образование, и у него нет выбора лучше, чем пойти работать в свинарник. Но при детальном рассмотрении ситуации я вижу, что, во-первых, родители ему вдабливали с самого детства, что его судьба — свинарник, во-вторых, он сам решил туда пойти.

А главная проблема в том, что если предложить ему бесплатно пойти учиться, то он не пойдет! Или если сразу предложить высокооплачиваемую работу в городе — он откажется. Проблема здесь в том, что он побоится выйти из своей зоны комфорта. То есть, он не сделает первый шаг потому, что ему так жить привычно (комфортно).

Человек может добиться абсолютно всего, чего захочет, но любые изменения должны всегда начинаться с него самого. А именно — надо приучить себя постоянно выходить из зоны комфорта и не поддаваться приступам лени.

Когда приходят трудности, человек задается вопросом, а мое ли это? Например, начальник ругает, подчиненные не слушаются, коллеги не общаются, а в делах полный завал. И он садится на стул и начинает думать: «Может, это не мое? Может, уволиться?» Но потом все налаживается, черная полоса проходит, и начальство начинает думать о его повышении. А как ты думаешь, задастся ли настроенный на успех человек этими вопросами? Конечно же, нет! В эти моменты он, наоборот, будет думать, что он выбрал правильную профессию.

Так в чем же проблема?

Проблема в обществе. Нас с самого детства приучили, что смысл любого пути — это цель, некий результат. В школе нас приучили стремиться к оценкам, а не к знаниям. А студенты говорят: «Главное — отучиться, получить диплом». То есть, важно добиться цели, а сам путь не важен.

После обучения стоят другие цели: найти работу с хорошей зарплатой, дождаться отпуска, жениться и т. д. Человек делает главным именно конец пути, но сам путь оставляет без внимания.

У Карлоса Кастанеды было написано, что у каждого человека свой путь, но у всех он идет к одному. Я думаю, ты догадался к чему. Поэтому приоритет нужно поставить на том, КАК ты добиваешься цели и КАК проживаешь жизнь, а не на том, что ты получишь в конечном счете.



— Есть ли в жизни логика? — спросили бизнесмена.

— Нет, — ответил тот. — С возрастом денег становится больше, а возможностей для их применения — меньше.

— Есть ли в жизни логика? — спросили ловеласа.

— Нет, — ответил тот. — С возрастом опыта становится больше, а форма — все хуже.

— Есть ли в жизни логика? — спросили мудреца.

— Нет, — ответил он. — С возрастом ума становится больше, а счастья — меньше.



ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ?

Что такое жизненный путь?

Суть в том, что с точки зрения Пути нет никакой разницы, какой именно путь вы пройдете, будь это путь олигарха или бомжа. Но есть разница, КАК вы его пройдете.

Алексей Похабов, «Вертикальная воля»

В наше время вопросы «Как найти свой путь» и «Чем заниматься в жизни» очень актуальны и будут оставаться актуальными еще долгое время. Были времена, когда ребенок рождался в знатном роде, и поэтому для него были открыты все дороги, а точнее — дороги этого рода. А если ребенок рождался в бедной семье, например, башмачника, то у него не было выбора, кроме как продолжать дело отца.

Времена очень сильно изменились. И сейчас для человека все дороги открыты. Но я, конечно же, слышу упреки, что, к примеру, парень родился в деревне, у родителей нет денег на его образование, и у него нет выбора лучше, чем пойти работать в свинарник. Но при детальном рассмотрении ситуации я вижу, что, во-первых, родители ему вдалбливали с самого детства, что его судьба — свинарник, во-вторых, он сам решил туда пойти.

А главная проблема в том, что если предложить ему бесплатно пойти учиться, то он не пойдет! Или если сразу предложить высокооплачиваемую работу в городе — он откажется. Проблема здесь в том, что он побоится выйти из своей зоны комфорта. То есть, он не сделает первый шаг потому, что ему так жить привычно (комфортно).

Человек может добиться абсолютно всего, чего захочет, но любые изменения должны всегда начинаться с него самого. А именно — надо приучить себя постоянно выходить из зоны комфорта и не поддаваться приступам лени.

Когда приходят трудности, человек задается вопросом, а мое ли это? Например, начальник ругает, подчиненные не слушаются, коллеги не общаются, а в делах полный завал. И он садится на стул и начинает думать: «Может, это не мое? Может, уволиться?» Но потом все налаживается, черная полоса проходит, и начальство начинает думать о его повышении. А как ты думаешь, задастся ли настроенный на успех человек этими вопросами? Конечно же, нет! В эти моменты он, наоборот, будет думать, что он выбрал правильную профессию.

Так в чем же проблема?

Проблема в обществе. Нас с самого детства приучили, что смысл любого пути — это цель, некий результат. В школе нас приучили стремиться к оценкам, а не к знаниям. А студенты говорят: «Главное — отучиться, получить диплом». То есть, важно добиться цели, а сам путь не важен.

После обучения стоят другие цели: найти работу с хорошей зарплатой, дождаться отпуска, жениться и т. д. Человек делает главным именно конец пути, но сам путь оставляет без внимания.

У Карлоса Кастанеды было написано, что у каждого человека свой путь, но у всех он идет к одному. Я думаю, ты догадался к чему. Поэтому приоритет нужно поставить на том, КАК ты добиваешься цели и КАК проживаешь жизнь, а не на том, что ты получишь в конечном счете.



— Есть ли в жизни логика? — спросили бизнесмена.

— Нет, — ответил тот. — С возрастом денег становится больше, а возможностей для их применения — меньше.

— Есть ли в жизни логика? — спросили ловеласа.

- Нет, — ответил тот. — С возрастом опыта становится больше, а форма — все хуже.
— Есть ли в жизни логика? — спросили мудреца.
— Нет, — ответил он. — С возрастом ума становится больше, а счастья — меньше.
-



ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Постановка цели

Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, а не к людям или к вещам.

Альберт Эйнштейн

Наша жизнь — это постоянное движение от одной цели к другой. Когда цель теряется из виду, движение завершается и жизнь останавливается. Начинается существование.

Мы постоянно ставим цели, например — сделать кофе, сходить в магазин, купить машину, получить новую должность. И из таких мелочей складывается вся наша жизнь. Но к удивлению, многие люди боятся ставить цели. Прежде всего — из-за страха неудачи. Что якобы ничего не получится, и люди будут критиковать.

Запомни — если человек чего-то хочет добиться, он этого добьется, тому пример Томас Эдисон. Он не сразу добился того, что хотел, терпел сотни неудач, но ведь добился! Понимаешь? И если ты решишь добиться своей цели, то обязательно ее добьешься!

Уолт Дисней, прежде чем построить Диснейленд, несколько раз становился банкротом. Проект парка аттракционов не был принят в городе Анахайм, потому что местные власти посчитали, что он будет привлекать шпану.

Генри Форд трижды терпел неудачу в бизнесе и разорялся пять раз, прежде чем в 53 года преуспел в компании “Ford Motor Company”.

Джоан Роулинг была безработной матерью-одиночкой, живущей на социальное пособие, когда писала первую книгу о Гарри Поттере, которую отвергли 12 издательств. И только небольшое лондонское издательство “Bloomsbury” согласилось пойти навстречу писательнице.

Основатель сети кафе быстрого питания “KFC” полковник Сандерс 1009 раз получал отказ на свое предложение купить у него фирменный рецепт куриных крылышек...

И этот список можно продолжать до бесконечности!

Они все с чего-то начинали и у всех что-то не получалось, но они не сдавались и продолжали дальше. Вот и весь секрет — начать и не сдаваться!

А по поводу критики можешь не волноваться — она будет ☺.

Невозможно нравиться всем. Я даже уверен, что эта книга найдет не только людей, которые ее будут хвалить, но и найдутся люди, которые будут ее (и, конечно же, меня) критиковать. Этого не избежать. И я это понимаю, а ты? Кстати...

Расскажу тебе случай. В ноябре 2015 года мы проводили семинар западного шамана Сергея Мельникова в Тамбове. Я очень уважаю этого человека и рад был возможности пообщаться с ним лично. Но на самом этапе организации семинара нашлись люди (кстати, на тот момент единственные, кто занимался организацией подобных мероприятий), которые начали всячески меня и Сергея критиковать: мол, ты никто, ты не профессионал, ты ничего не умеешь, а Сергей шарлатан. Я попытался сначала в социальной сети поговорить с ними нормально, но им это было не надо, им надо было меня убрать с пути. Побоялись конкуренции. Я связался с Сергеем, что так и так, эти с виду приличные девушки выставили нас в не хорошем свете. На что Сергей ответил: «Черный пиар — это тоже пиар. Как говорила моя бабушка — будем живы, да Богу милы, а на людей и сам черт не угодит».

И мы решили не отменять семинар, а провести его, как и планировали. И теперь при подобных ситуациях я всегда вспоминаю слова Сергея.

Поэтому не бойся критики и добивайся своих целей!



Все ладно и гладко бывает лишь на пустом месте. Так что нападки меня радуют не меньше, чем восторженные отклики.

Вадим Зеланд

Правильно поставленная цель — это уже часть успеха. Так подумал в 1954 году Питер Друкер и представил миру свои правила постановки целей. И называются они системой SMART-целей.

SMART — это аббревиатура, образованная из первых букв английских слов:

Specific — конкретная, определенная

Measurable — измеримая

Achievable — достижимая

Relevant — релевантная, соответствующая

Timed — привязанная ко времени

Правила постановки целей понятны из названий: цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, реалистичной и привязанной ко времени.

Давай сейчас поставим с тобой SMART-цель.

Конкретная цель. Чего ты хочешь достичь в ближайшее время? Например, написать книгу. _____

Измеримая цель. Это критерий, по которому ты будешь измерять свою цель и поймешь, достигнута она или нет. Например, книга выпущена издательством, за счет издательства. _____

Достижимая цель. Адекватно оцени свои возможности и способности, которые необходимы для достижения поставленной цели. Ты способен ее достичь? _____

Релевантная цель. Это цель, которая соответствует более высоким и глобальным целям твоей жизни. Например, если я хочу стать общепризнанным экспертом № 1 в области управления временем, то цель написать об этом книгу — самая релевантная для меня. _____

Цель, определенная по времени. Это обязательное условие для любой цели. Например, книга написана 26 января 2016 года. _____

А теперь полностью напиши свою цель, исходя из вопросов выше. _____

Ты обещаешь выполнить задачу и достичь этой цели? _____

Скажи это громче и вслух! Я верю в тебя, верю, что у тебя все получится! Главное — действовать!

Кому ты пообещаешь, что достигнешь своей цели? Это те люди, которые будут следить за тем, чтобы ты не халтурил. _____



ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование

Если хочешь иметь досуг, не теряй времени даром.

Бенджамин Франклин

В этой главе поговорим о важности планирования и научимся планировать свое время. Заметь, что ты не найдешь ни одного человека, который добился успеха, не используя инструмент планирования.

Планированием называется процесс оптимального распределения ресурсов, необходимый для достижения поставленных целей и задач, а также совокупность процессов, которые связаны с их постановкой и реализацией.

Важно планировать работу заранее, а именно с вечера на следующий день. Это поможет выиграть минимум 1 час. Во-первых, ты запланируешь время подъема. Во-вторых, запланируешь каждый час свободного времени следующего дня. Ведь что делает человек, который не запланировал день, и у него появилось свободное время? Он в течение нескольких минут решает, что ему делать, чем заняться. Но возможно ли за это время полностью оценить свои приоритеты, упорядочить цели, организовать карту дня и при этом все это сделать в голове? Конечно же, нет, и свободное время превращается либо в планирование, либо в безрезультатное просиживание в интернете.

Каждая минута, потраченная на планирование деятельности, экономит 10 минут исполнения!

Планирование обеспечивает конкретизацию цели, помогает увидеть четкий план действий. Человек начинает действовать, а не думать о действиях. Появляется возможность маневрирования. И в итоге появляется высокая вероятность успеха.

Методов планирования существует множество. Но ключевыми я считаю два: простое планирование и улучшенное планирование.

Для простого планирования достаточно иметь листок бумаги и ручку. На листе записать цели и планы на следующий день. И по ходу выполнения вычеркивать сделанные дела. А записанные цели помогают фокусировать твоё внимание на их достижении. Это очень простой способ планирования, но достаточно эффективный. Он позволяет видеть и планировать жизнь на 1 день вперед, что является уже большим плюсом, потому что 80% людей не делают даже этого.

Для улучшенного планирования потребуются:

- Дневник
- Ежедневник
- Календарь планирования

Дневник — это то место, где собирается вся нужная информация и умные мысли и идеи. Кстати говоря, хорошая мысль, приходя в нашу голову, держится только 18 секунд. И, как правило, она цепляет за собой другие мысли, которые в итоге затмевают ту первую, главную мысль. И если ее не успеть записать, то, скорее всего, она забудется навсегда. Поэтому я постоянно с собой ношу дневник, куда бы я ни пошел. Потому что никогда не угадаешь, в какой момент может прийти гениальная идея. А хорошие идеи любят, когда к ним относятся с уважением!

Ежедневник — это журнал для записи встреч и планов на каждый день. Также ежедневник может быть использован для фиксации основных моментов дня или недели. По поводу планирования следующего дня — я в интернете в одном источнике видел замечательные слова: «Не начинайте следующий день до тех пор, пока не закончите его планирование». Если не запланировать с вечера день, то считай, что 2 часа времени, в лучшем случае, ты теряешь сразу. В худшем случае теряется весь день, причем полностью. Такой человек не видит приоритетов и делает не важные дела. И в конце дня оказывается, что, вроде бы, весь день что-то делал, но так ничего и не сделал.

Календарь планирования служит для планирования целей и составления планов более чем на следующий день. Когда ты научишься эффективно планировать следующие дни, то переходи к планированию недели. Далее берись за планирование месяца с вопросом: «Что я должен сделать за этот месяц?»

Помимо постановки задач нужно научиться ставить цели на день, месяц и на год. Иногда процесс планирования вызывает напряжение и забирает какое-то время, но уверяю, что планируя свою жизнь, ты достигнешь намного большего в ней. Все действия будут намного эффективнее и осмысленнее. А мысли приобретут необычайную ясность. Но для этого потребуется проявить высокую дисциплинированность. Чем больше ты будешь обдумывать и планировать свои действия, тем быстрее и эффективнее достигнешь своей цели.

Упражнение 1. ABC-планирование

ABC-анализ исходит из опыта, который показывает, что процентное соотношение более важных и менее важных дел всегда примерно одно и то же. Любые задачи, исходя из их важности касаемо достижения поставленных результатов, должны распределяться с использованием буквенных значений ABC.

ABC-анализ основывается на следующих трех правилах, исходящих из опыта:

- Наиболее важные задачи (категория А) составляют около 15% от всех задач. Однако это важные задачи (по вкладу в достижение цели — они «весят» около 65%).
- Важные задачи (категория В) в среднем составляют 20% от общего числа задач и «содержат» примерно 20% важности работы.
- Менее важные задачи (категория С) составляют 65% от общего количества задач, но имеют меньший относительный вес — около 15% от общей «ценности» результата.

Первым делом нужно выполнять задачи, имеющие наибольшую важность и значимость (А), а затем уже все остальные (В, С). Итак...

- Составь список будущих задач.
- Систематизируй их по важности и установи очередь.
- Пронумеруй эти задачи.
- Оцени задачи по категориям А, В и С.

Упражнение 2. Принцип Парето (80/20)

Изначально по принципу 80/20 я писал статью для руководителей торговых предприятий. В этой работе я также делился секретом, как увеличить количество продаж. Возможно, ты не являешься сейчас таким руководителем, но данная статья тебе все равно окажется полезной.

Всегда ли большой выбор предоставляемых товаров или услуг является главным условием продаж? К удивлению многих — нет! Согласно принципу 80/20 (закон Парето) всего 20% всех товаров

или услуг приносят 80% дохода, а остальные 80% товаров приносят лишь 20% дохода. И если мы сосредоточим свое внимание только на самых продаваемых товарах или услугах, а менее продаваемые исключим (или сократим) из продаж, то в итоге ничего не потеряем, а наоборот только ВЫИГРАЕМ!

Чтобы понять, где те 20%, которые дают 80% результата, нужно задать себе вопрос: «Какие товары дают мне наибольшую прибыль?» Как только ты найдешь ответ, меняя устоявшийся порядок и концентрируйся только на 20% товаров, которые действительно приносят наибольшую прибыль. В итоге ты придешь к получению больших результатов, прикладывая намного меньше усилий.



Избавление от неходовых товаров резко увеличивает прибыль, и при этом покупатели даже не замечают, что какой-то товар исчез с прилавков.

Ричард Кох,
«Принцип 80/20»

В больших гипермаркетах всегда присутствует большое разнообразие одного типа товаров (разница, например, в производителях или в ценах). Нам кажется, что нам нужен большой выбор, и мы хотим из чего-то выбирать, но когда имеем перед глазами целый ряд вариантов, — он реально повергает нас в состояние стресса. Мы либо советуемся с кем-то, прежде чем купить, либо не покупаем вообще!

Например, нам нужно купить новый телефон. Выбор телефонов во многих магазинах велик. И чтобы принять окончательное решение, нам требуется больше усилий. Но когда мы приобретем новый девайс, исходя из собственного выбора, мы очень часто остаемся недовольными своим выбором! Так как могли бы выбрать телефон и получше!

Барри Шварц (ведущий специалист в области образования, мотивации и проблем принятия решения) в своей книге «Парадокс выбора» ссылается на исследование, в ходе которого студентов попросили оценить качество шоколада. Первой группе выделили небольшие коробки с одинаковым шоколадом, а второй — большие коробки, в которых было тридцать шоколадок разных сортов. В результате те, кто получил небольшие коробки, остались очень довольны качеством шоколада. А те, кому представилась возможность выбирать среди многих сортов — остались недовольны своим выбором!

Получается, что при более узком спектре вариантов, из которых надо выбирать, мы чувствуем себя более удовлетворенными. И когда мы начнем использовать в своем бизнесе две эти главные идеи, то сократим убытки и увеличим продажи.



Лучший способ начать зарабатывать деньги — это перестать их терять.

Ричард Кох,
«Принцип 80/20»

- 20% действий = 80% результата;
- 80% действий = 20% результата;
- 20% клиентов приносят 80% дохода;
- 80% клиентов приносят 20% дохода;
- 20% людей владеют 80% всего капитала;
- 80% людей владеют 20% всего капитала.

И т. д.

Примени данное правило к своей каждодневной деятельности — и ты увидишь, что 80% того, что ты делаешь за день — это всего лишь 20% нужного тебе результата, а 20% грамотно спланированных действий на 80% приближают к заветной цели.

Упражнение 3. Принцип Эйзенхауэра

Этот принцип является вспомогательным в тех случаях, когда необходимо срочно принять решение о приоритетности выполнения задач. Приоритеты устанавливаются по таким критериям, как срочность и важность задачи. Они подразделяются на четыре группы:

1. Срочные (важные) задачи. Их нужно выполнять самому и как можно быстрее, сразу.

2. Срочные (менее важные) задачи. Эти задачи можно перепоручить другим лицам.
3. Менее срочные (важные) задачи. Эти задачи необязательно решать сразу. Оставляя их на потом, нужно быть уверенным в том, что эти задачи не окажутся впоследствии срочными и важными.
4. Менее срочные (менее важные) задачи. Как правило, такие задачи откладывают в долгий ящик или перепоручают другим людям.

Степень важности	Срочные дела	Несрочные дела
	I	II
Важные	Разрешение кризисов. Неотложные задачи. Проекты, у которых подходят сроки сдачи.	Разрешение кризисов. Неотложные задачи. Проекты, у которых подходят сроки сдачи.
	III	IV
Неважные	Разрешение кризисов. Неотложные задачи. Проекты, у которых подходят сроки сдачи.	Рутинная работа. Некоторые письма. Некоторые телефонные звонки. «Пожиратели» времени. Развлечения.

Все свои дела раздели на четыре основные категории и выполнни в порядке очередности. Для удобства можешь составить план и следовать уже ему.

Упражнение 4. Делегирование

Хорошие менеджеры заставляют работать других, плохие — работают сами.

Народная мудрость

Делегирование — это способ эффективного управления, при котором происходит передача задачи, а также полномочий и ответственности за выполнение другим лицам.

Марк Федин, президент «БКГ менеджмент консалтинг», сказал следующее: «Делегирование, если выразиться проще, означает передачу какого-то задания или проекта от одного лица другому лицу, и согласие этого лица его выполнить. Это одно из важнейших качеств эффективно работающего менеджера. Делегаторы (то есть те, кто делегируют) способны так распланировать задания и организовать рабочий процесс, чтобы поставленные цели достигались наиболее быстро и качественно. Вы не только передаете ответственность за задание, но и ответственность за то, что оно будет выполнено согласно определенным стандартам».

При планировании времени подумай, какую работу ты можешь выполнить лично, а какую можешь перепоручить (делегировать).



МЕТОД ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ

Метод пяти пальцев

Употреби текущее время так, чтобы в старости не корить себя за молодость, прожитую зря.

Джованни Боккаччо,
итальянский писатель и поэт,
представитель литературы
эпохи Раннего Возрождения

Лотар Зайверт предлагает простой и очень удобный метод ежедневного итогового контроля в тайм-менеджменте, так называемый «метод пяти пальцев». Метод является элементарной техникой, в которой за каждым пальцем руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели.

Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названия пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль.

М (мизинец) — мысли, знания, информация. Мыслительный процесс. Что нового я сегодня узнал? Какие знания приобрел? В чем возросла моя компетентность, усилился профессионализм? Какие новые и важные идеи сегодня меня озарили?

Б (безымянный) — близость к цели. Что я сегодня сделал и чего я достиг?

С (средний палец) — состояние духа. Каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией?

У (указательный) — услуга, помощь. Сотрудничество. Чем я сегодня помог другим? Познакомился ли я с новыми людьми? Улучшились ли мои взаимоотношения с коллегами (или наоборот)? С кем возник конфликт?

Б (большой палец) — бодрость, физическое состояние. Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы? Что сделано сегодня мною для поддержания здоровья, физической формы?

М _____

Б _____

С _____

У _____

Б _____



МОТИВАЦИЯ

Мотивация

Если вы считаете, что можете, вы — можете. Но если вы думаете, что не можете, значит, вы и не сможете.

Мери Кэй Эш,

американская предпринимательница

и основательница компании “Mary Kay Cosmetics”

Для меня лучшим мотиватором являются мои цели. А точнее — мысли о том, что я получу, когда их достигну.

Это называется мышлением победителя. Если неудачники говорят: «Это возможно, но сложно», то победители говорят: «Это сложно, но возможно». Если неудачники видят неприятности и осложнения, то победители видят цель и возможности.

Достижение цели определяется наличием трех составляющих:

■ Мотивации.

■ Потенциала.

■ Благоприятных внешних факторов.

Лучший мотиватор — достойная цель.

Если цель совпадает с душевными устремлениями и мечтаниями, то легче работать над ее достижением, чем не идти в выбранном направлении.

Поэтому правильный выбор цели — одно из первейших условий сильной мотивации.

Всегда действуй. Страйся сделать сегодня больше и лучше, чем вчера.

Ты должен каждый день иметь план действий на сегодня, выполнив который, спланировать задачи на завтра. Все это — в рамках движения к цели.

При этом целей может быть несколько одновременно, например, выучить английский язык, научиться 20 раз подтягиваться на турнике и получить должность начальника отдела.

Постоянная подпитка воодушевлением и хорошим настроением от удачного выполнения запланированного — даст уверенность в себе и веру в реальность достижения конечной цели. А постоянное повышение планки неуклонно приближает к мечте.

Гони негативные мысли. Верь в успех.

Период сомнений и терзаний должен заканчиваться с началом пути. Все получится, иначе и быть не может! Тебе все по плечу! Никакие помехи не страшны, они только делают нас сильнее и опытней!

Не оглядывайся на чужое мнение, особенно если это мнение дилетанта.

По большому счету, до нас никому нет дела. А если и есть, то нам решать, что делать дальше. Поэтому, побыв некоторое время в поле зрения сомневающихся и критиканов, начинание скоро утратит эффект новизны и будет восприниматься другими как обыденность.

Настраивайся на длительную работу.

Достойное дело нужно вращивать как сад. А небольшие цели «пекутся» как лепешки.



Сильная мотивация на успех — главное условие жизненного триумфа.

Время — удивительное явление. Его так мало, когда опаздываешь, и так много, когда ждешь.

Навык 3

КОНТРОЛИРУЙ ИНФОРМАЦИЮ!



Навык 3. Контролируй информацию!

Время — это то, чего мы хотим больше всего и то, что мы хуже всего умеем использовать.

Вильям Пенн

Жить жизнью, не имеющей плана,
это все равно, что смотреть телевизор,
когда пульт находится в чужих руках

Питер Турла

Это время, как и любое другое, очень удачное,
если мы знаем, что с ним делать

Ральф Вальдо Эмерсон



ЧТО ТАКОЕ ИНФОРМАЦИЯ?

Что такое информация?

Я — живое мыслящее существо, рожденное в океане информации
«Призрак в доспехах» (“Ghost in the Shell”)

Попробуй сейчас ответить на простой, казалось бы, вопрос — что такое информация?

Получилось? На самом деле определений информации существует множество, причем академик Н. Н. Моисеев полагал, что в силу широты этого понятия нет и не может быть строгого и достаточно универсального определения информации.

В Википедии определение информации дается следующее:

Информация — сведения, воспринимаемые человеком или специальными устройствами как отражение фактов материального мира в процессе коммуникации.

Чтобы было понятнее, что на самом деле представляет собой информация, я разбил ее на внешнюю и внутреннюю. Но выделил и третий вид, который не имеет отношения к данной книге, но все же опускать его нельзя.

Итак, информация бывает трех видов: внешняя, внутренняя и канальная.

Внешняя информация — это абсолютно все, что мы воспринимаем своими органами чувств из внешнего мира (например, стол как объект мы воспринимаем как информацию, что стол — это стол, а не что-то другое).

Внутренняя информация — это информация, которая уже имеется в человеке (например, мыслительный процесс, внутренний диалог).

Канальная информация — это информация, которая поступает к нам через некий энергетический канал (люди, которые получают информацию через такой канал, называются контактерами, а кто передает информацию — наставниками).

Но в данной книге нас интересуют только два первых вида информации, и о них поговорим далее.

Внешняя информация

Люди часто ошибочно принимают порядок своих идей за порядок природных явлений.

Джеймс Фрэзер,

британский религиовед, антрополог, этнолог,
культуролог, фольклорист и историк религии

Как я и писал выше, под внешней информацией подразумевается абсолютно все, что мы воспринимаем органами чувств из внешнего мира. Это могут быть объекты, задачи, цели, все что угодно, и все это считается информацией. Например, стол мы видим как объект, но воспринимаем как

информацию, что стол — это стол, а не стул, к примеру. Задача, которую я должен выполнить завтра — генеральная уборка дома, — это тоже информация о том, что я должен сделать.

Мы сейчас живем в эпоху информации, когда ее стало очень много и она находится везде — дома, по телевизору, в интернете, на радио, на улице, на афишах, в магазинах, и т. п. Поисковые системы на запрос «Апельсин» выдадут около 9 миллионов пунктов различной информации:

Бюро приключений «Апельсин».

Картинки и видео.

Свойства апельсина.

Туристическая компания «Апельсин».

Места нахождения апельсина.

Блюда из апельсина.

Магазин «Апельсин».

Значение в соннике.

Рекламная группа «Апельсин».

Звукозаписывающая студия «Апельсин».

Терминал «Апельсин»... и т. д.

Зайди в книжный магазин за книгой, ты столкнешься с огромным выбором — сотни книг об одном и том же. Причем 80% книг — это выжимка из 20% оставшихся. То есть, большинство книг не несут в себе никакой уникальности. Зайди в продовольственный магазин за кофе — и тут выбор. Вроде, кофе он и есть кофе, но столько наименований, цен, призывов. На улице — афиши справа, слева, на зданиях, на асфальте... В социальных сетях постоянная текучесть информации, которая никогда не останавливается. Информация везде! И темп роста объема информации постоянно увеличивается. На одном сайте я прочитал, что по научным данным с 2010 по 2013 год объем информации вырос в 50 раз! Представляешь, что будет дальше? И как говорится в формуле, чем больше информации поступает за определенный период времени, тем быстрее это время «протекает». А с таким ростом информации и неумением концентрироваться на нужной, через несколько лет мы перестанем замечать не только то, как пролетают дни, а как пролетают месяцы и годы.

К слову, из всей внешней информации оригинальной только 20% (это округленное число, по статистическим данным оно выше на несколько процентов), остальные 80% информации — только ее копия. И в большей степени происходит рост именно копий, а не оригинальной информации. И нужно уметь понимать, где оригинальная информация, а где ее копия.

Забегая немного вперед, озвучу свою версию, почему в наше время часто возникает невнимательность.

В этом отчасти виноваты не родители или общество, а сами молодые люди. Да-да, именно они сами решают сидеть целыми днями в социальных сетях. Разве их кто-то заставляет насиливо зависать там? В том-то и дело, что нет. Так вот, социальные сети, а точнее присутствующие там ленты новостей, очень негативно влияют на внимание ребенка.

Я решил проследить, сколько за минуту у меня появляется в ленте разных новостей, фотографий, записей, видео и прочей информации. В среднем получилось около пятидесяти записей! И при этом, просматривая их, я ни на одной не концентрировался. Я просто пролистывал записи.

Именно так дети разучиваются концентрироваться на информации: они просто пролистывают записи, лишь фиксируя, что эти записи есть, и все. И постоянно обновляют страницу, чтобы посмотреть, а не появились ли новые. А это уже указывает в свою очередь на информационное обжорство без усвоения «проглоченного». Для них становится важным наличие информации, а не сама информация.

Обычно человека в ленте новостей заинтересовывают записи, в которых содержится минимальный объем информации. А те, где много текста, они пролистывают сразу, даже если текст интересный и информативный. Конечно же, это очень плохо, но почему-то эта тема до сих пор не освещается.

На данный момент я предлагаю два варианта, как бороться с этой ситуацией — уменьшить количество подписных страниц и сообществ, чтобы за одну единицу времени поступало намного меньше информации; и другой вариант — минимизировать свое нахождение на подобных сайтах. Больше предложений пока нет, но я думаю, что смогу найти ответ. Пока вопрос продолжает стоять очень остро.



ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ВД

Техники остановки ВД

Порядок освобождает мысль.

Рене Декарт,
французский математик,
физик, физиолог и философ

Внутренний диалог (ВД) — неконтролируемый, назойливый шум мыслей в голове. Можно даже сказать, что это диалог с самим собой, а иногда и простой монолог. Этот ненужный фон мыслей отвлекает от реальной жизни, погружая в пучины рефлексии, раздумий и переживаний. Человеку становится трудно собраться и сосредоточиться. У некоторых людей внутренний диалог настолько доминирует, что они становятся заторможенными и начинают витать в облаках. Отсюда появляется рассеянность.

Совершенно случайно увидел недавно книгу одного автора (не буду его называть), который утверждал, что большое количество мыслей в голове — это не только хорошо, но и является признаком гения. Думаю, что комментарии здесь будут излишни, ведь, как известно, и у дурака мыслей не меньше, чем у гения, только они другого качества...

Зачастую следствием внутреннего диалога являются фобии и страхи. Это связано с тем, что человек принимает внутренний диалог за свои собственные мысли и переживания, хотя он является реакцией на внешние раздражители. Когда мы чего-то не хотим, то начинаем проговаривать это про себя. Или же начинаем переживать что-то уже случившееся. Единственное, что делает внутренний диалог — уводит от реальности, порождает страх и неуверенность в себе.

Впервые с понятием ВД я столкнулся в эзотерических учениях. Меня какое-то время привлекала тема астральных выходов. Я очень загорелся ей и хотел испытать на себе. В интернете нашел много информации о переживании других людей, но я такой человек, что ничему не верю, пока сам не попробую. И вот, главным критерием выхода в астрал (осознанное сновидение, фазовое состояние, выход из тела и т. д. — вариантов названий много) является остановка ВД. Позже упоминание о внутреннем диалоге я встречал в учениях Карлоса Кастанеды, Вадима Зеланда, Ошо, в психологии и даже в книге А. Парабелума, Н. Мрочковского и С. Бернадского «Гуру. Как стать признанным экспертом». Помню, как-то на семинаре Алексея Похабова я спросил, возможна ли полная остановка ВД. На что он ответил — нет. Приглушить внутренний диалог возможно, но полностью остановить его нельзя.

Техник достижения внутреннего безмолвия достаточно много. Например, медитация, сталкинг, тенсегрити, перепросмотр, созерцание. В следующей части книги будут даны техники развития внимания, которые также помогают остановить ВД, хоть и преследуют другой эффект. При хорошей концентрации внутреннее безмолвие приходит само.

Из всех техник поделюсь с тобой одной из самых эффективных — сталкинг (выслеживание, наблюдение) дыхания.

Задача заключается в том, чтобы перейти в состояние наблюдателя. Полностью сконцентрироваться на своем дыхании, научиться быть здесь и сейчас.

При выполнении практики дыхания обязательно нужно держать спину и голову прямо. Дыхание должно быть ровным и спокойным.

Наблюдай за ходом своего дыхания, смотри на вдох и выдох и на прохождение воздуха через тело. Если мысли будут уводить в сторону, то просто отмечай их и возвращайся к наблюдению за процессом дыхания.

Так как в интернете вопрос проведения практики дыхания очень актуален и многие эту технику называют по-разному, то я приведу эффективный и в то же время универсальный текст данной практики. Ее пошаговое описание выглядит так:

■ Закрой глаза. Расслабься. Сосредоточь все свое внимание на кончике носа. А если быть точнее — на границе ноздрей. На самой границе носа следи за своими ощущениями, когда поток воздуха входит и выходит.

■ От кончика носа переведи внимание на внутреннюю полость ноздрей. И следи за ощущениями от кончика ноздрей до переносицы.

■ Сосредоточь внимание на ощущениях только левой ноздри и следи за ощущениями.

■ Все внимание только на правой ноздре. Ни на что другое.

■ Сосредоточься на ощущениях изменения температуры воздуха. Осознай, что при вдохе поток воздуха холодный, а при выдохе теплый.

■ Следи, как воздух проходит по дыхательным проходам к легким и обратно.

■ Осознай движение грудной клетки. Как она увеличивается при вдохе и сужается при выдохе.

■ То же самое, но все внимание — в области живота.

■ Переводи внимание на звуки лыхания.

■ Сосредоточь внимание на любой части дыхания. И попытайся осознать ТОГО, КТО СЛЕДИТ за дыханием, то есть свое «Я». Не пытайся его увидеть или дать ему какую-то форму. Просто будь собой. Осознай, что «Я» — это какая-то точка, откуда исходит внимание и наблюдает за дыханием.

■ Следи за дыханием и параллельно чувствуй себя. Осознай, что ты отделен от внимания. Тело дышит, а ты просто наблюдаешь. Ты не тело, ты тот, кто наблюдает.

■ Наконец открай глаза, но все внимание продолжай удерживать на состоянии наблюдателя.

Больший эффект от данной практики можно получить, если выполнять ее под диктовку. Остановка внутреннего диалога необходима для борьбы со страхами и познания себя.



Человек — это не его мысли. Главный «враг» — суетливый ум — находится в голове.



ТАБЛИЦА РЕЛЕВАНТНОСТИ

Таблица релевантности

Порядок учит время сберегать.

Иоганн Вольфганг Гёте

Так же, как в тайм-менеджменте мы выстраиваем релевантность задач, так и нужно выстраивать релевантность внешней информации. Сейчас твоя задача заключается в том, чтобы самостоятельно заполнить таблицу, осознавая проблемы и находя решения. Представь себя, например, дома или на работе. Вспомни свое окружение. Заполни левую колонку таблицы с данными о том, какая информация поступает в поле твоего внимания. А в колонках, которые находятся справа, распределяешь релевантность этой информации — минимизировать ее, либо вообще убрать из поля внимания.



НАВЕДИ ПОРЯДОК

Наведи порядок

Нарушение порядка ведет к хаосу, следование порядку ведет к спокойствию.

Хань Фэй-цзы,

ведущий идеолог древнекитайских легиотов

Совместить уборку в доме с наведением порядка у себя в голове и своих делах — довольно неплохая идея. Неважно, какой сейчас месяц года, какая неделя и какой день. Если ты дочитал до этой главы, значит — сегодня именно тот день первого числа нового месяца, понедельник нового года.

Мы всегда откладываем все на эти даты. Но сегодня откладывать мы не будем! Сегодня как раз будем действовать!

Я очень люблю людей, которые выбирают действия, а не отмазки. Отмазки и отговорки изрекают только слабаки, а на действия способны люди, обреченные на успех.

Итак, представь, что старый год прошел, наступил новый. И нам нужно подвести итог. Что ты сделал, что не успел, что планировал. Какие ошибки совершил и что полезного из них извлек. Чего получилось достигнуть, а что стало неактуальным. И какие планы ты не успел реализовать. _____

Хорошо! А что насчет навыка говорить «нет» людям? Ты ведь научился этому? _____

Если ты до сих пор не научился говорить «нет», тогда стоит поставить задачу себе на завтра — целый день говорить «нет». Если, конечно же, за это слово тебя не уволят с работы.

Какие планы ты не успел реализовать, но очень хотел? Например, начать посещать спортзал или перейти на правильное питание. _____

Ты планируешь их осуществить? Если да, то когда? Если нет, то просто вычеркни их из своих мыслей и освободи место для новых интересных экспериментов. _____

Ты разбираешь свой почтовый электронный ящик? Это подразумевает просмотр всех писем. Если письма довольно долгое время остаются без ответа, значит, они не так уж и важны, но мозолят глаза. А может, на какие-то из них все-таки стоит ответить? _____

В социальных сетях тоже скапливается довольно много писем. Также это может быть список вещей или книг, которые планировалось купить или прочитать. В любом случае, все это занимает ментальное пространство и отвлекает. Особенно целая гора разных файлов, документов на рабочем столе компьютера.

Поэтому либо помещаем файлы в архив, сортируем, либо удаляем. Это займет приличное время для просмотра и принятия решений, но это того стоит. Если не сейчас, то когда? Вот и я о том же! Поэтому сейчас наведи порядок и запиши свой результат по окончании. _____

Отлично! Теперь перейдем к самому важному, а именно — к уборке в доме и на рабочем месте. Многих это отталкивает, а других, наоборот, притягивает. Мне, честно говоря, иногда бывает лень убираться, и мой стол загружается или даже «обволакивается» разными документами, тетрадками и книгами. А сейчас он заставлен цветами и какими-то документами и книгами. Поэтому вместе с тобой я приведу свой рабочий стол, а с ним и комнату, в порядок.

Посмотри на свое рабочее пространство. Что из этих вещей является абсолютно необходимым? Что ты регулярно используешь? Это твои предметы первой необходимости. Все остальное — убрать. Но тут стоит понять, что тебе нужно, а что абсолютно не нужно, чтобы не перекладывать с места на место.

То, что тебе не нужно, можно отдать в виде благотворительности или же выбросить в мусор.

Какие из вещей ты считаешь вещами первой необходимости? _____

Какие вещи ты убрал (выкинул, продал или отдал)? _____

Как помню, в одной из старых статей я писал про людей-коллекционеров, которые всю жизнь копят и копят разный хлам. Будь то в голове или в доме. А также писал, что если хотите, чтобы в вашу жизнь пришло что-то новое, нужно освободить для этого места, выбросив что-то старое и ненужное. Аналогия — сундук. Пока в нем не будет места, в него что-то новое не положишь. Поэтому очень важно очищать свое пространство от старых и ненужных вещей.

Когда ты уберешься на рабочем месте, у тебя останутся только самые необходимые вещи. Этим вещам нужны свои места, которые ты сейчас им назначишь. Когда у каждой вещи будет свое место, приучи себя возвращать все, что ты берешь, именно в те места, откуда ты их взял. Как только

приведешь свое рабочее пространство в надлежащий вид, займись другими комнатами. И помни: «Если не сейчас, то когда?» По окончании уборки запиши свои наблюдения и результат. _____



ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ КАК СПОСОБ УПОРЯДОЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Интеллект-карты как способ упорядочить информацию

Всякая экономия в конечном счете сводится к экономии времени.

Карл Маркс

Интеллект-карты — это один из способов упорядочивания информации при помощи графических элементов. Интеллект-карты могут называться “MindMaps”, «Карты знаний», а также «Ментальными картами». Основателем и идеологом этого понятия является Тони Бьюзен. Он написал множество книг по интеллект-картам, многие из них можно купить в России.

Основная цель интеллект-карт — делать информацию более наглядной. В построении интеллект-карт присутствует элемент творческого видения ее создателя. Поэтому «правильными» или «неправильными» карты быть не могут. Но могут либо нести какую-то полезную информацию, либо нет.

Интеллект-карты решают следующие задачи:

Структурирование информации.

Наглядное представление информации.

Выделение важных деталей.

Интеллект-карты помогут в следующих ситуациях:

Изучить новую тему.

Подготовить конспект или презентацию.

Принять решение по важным вопросам.

Улучшить память за счет цельного графического образа.

Интеллект-карты интуитивно понятны. В центре находится основное понятие, или «эмфаза». Далее от него отходят ассоциации. А от каждой ассоциации — следующие ассоциации. Карты читаются от центра и далее по каждому ассоциативному ряду до последнего узла.

Например, эту книгу я написал благодаря интеллект-картам. Этот инструмент помог мне структурировать всю информацию.

В центре находится название книги. Далее от центра — ассоциации с названиями частей книги. От каждой ассоциации части книги идут ответвления глав. В главах — основные темы, которые я хочу в них рассказать. При построении такой интеллект-карты я всю информацию перевел в документ и впоследствии эта информация стала моим оглавлением.

Сфера применений интеллект-карт очень широка. Их можно использовать для:

- запоминания содержания книг, фильмов и курсов;
- создания заметок;
- поиска новых идей;
- запоминания;
- решения сложных проблем;
- структурирования идей;
- тренировки памяти;
- развития творческих способностей;
- организации мероприятий;
- запуска проекта;
- планирования.

Концепция интеллект-карт простым и понятным языком описана в книге С. Бехтерева «Майнд-менеджмент».



Только начав толково использовать свое время, осознаешь, сколько его было бездарно потрачено до этого.

Навык 4

УПРАВЛЯЙ ВНИМАНИЕМ!



Навык 4. Управляй вниманием!

Не поощряй сверхурочную работу. Скажи своим людям, что лучший способ произвести на тебя впечатление — это показать результаты в нужное время и отправиться домой расслабляться.

«Менеджер мафии»

Время — это подлинная валюта XXI века.

Брайан Трейси

Много не спите. Если вы будете спать на 3 часа меньше каждую ночь года, то у вас будет дополнительно полтора месяца для того, чтобы преуспеть.

Аристотель Онassis



ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Тесты на определение концентрации внимания

Также различаются термины «концентрация внимания» и «концентрация зрения». Концентрировать надо именно внимание. Нам кажется, что наше внимание идет через глаза, на самом деле оно выходит из межбровья.

Алексей Похабов,

«Четыре касты. Кто вы?»

Перед тем как поговорить с тобой о внимании и дать мощнейшие техники, я предлагаю пройти несколько тестов на определение твоего уровня концентрации внимания.

Методика Мюнстерберга

Методика Мюнстерберга представляет собой сплошной буквенный текст, среди которого имеются слова. Твоя задача: считывая текст, как можно быстрее найти эти слова. На работу отводится две минуты.

Перед прохождением теста найди секундомер или попроси товарища быть судьей. Каждое найденное слово подчеркивается карандашом. После того как ты закончишь, необходимо подсчитать количество подчеркнутых слов и сравнить с правильным ответом.

Итак, текст для работы:

бсолицевтргющирайонзшгучновостьъхэйгчя
фактыукэкзаментрочагшгцпрокуроргурста
беютеориянтобжеубхамаъхоккейтруицифцуи
гателевизорболджщэхюэлгщбпамятьшогеюж
пждрегшкнодвосприятиицукенгоизхъвафы
пролдблюбовъавыфпросдспектакльчсимтью
нбюерадостьвуфциеолджнародолдждбшреп
ортажжорлафывьюефбьюконкурсифныувска
яприличностьзжэеюдшшглоджинэппипрпла
ваниетлжебыпраткомедиящлодкуивотчаяниенф
рлньячвтджхэфтасенлабораториягшдщиуцтрр
илоснованияж.

В этом тексте зашифровано 23 слова.

Если ты не уложился за 2 минуты, это означает, что у тебя концентрация внимания ниже среднего.

Если за 2 минуты ты нашел все слова, это хороший результат.

Если у тебя даже осталось время — это отличный результат.

Если ты нашел меньше, чем 23 слова, то за каждое пропущенное слово приплюсовываешь 5 секунд штрафа (пороговое время — ровно 2 минуты).

Если ты нашел большее количество слов, ты или вспомнил древний язык, или тебе необходимо провериться у психиатра.

Какая концентрация у тебя?

Таблицы Шульте

Таблицы Шульте представляют собой набор цифр (от 1 до 25), расположенных в клетках в случайном порядке. Ты должен как можно быстрее показать и назвать от единицы до двадцати пяти все цифры. Можно фиксировать цифры только взглядом или с помощью ручки, но меток не оставлять. Приведены пять таблиц для пяти попыток. Необходимо регистрировать время, затраченное на эту работу.

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	13
19	15	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Оценка результатов:

Если на каждую из таблиц ты затрачиваешь не более 40 секунд, у тебя концентрация внимания на хорошем уровне.

Не более 50 секунд — концентрация на достаточном уровне.

Более 50 секунд — слабая концентрация.

Какая концентрация у тебя?

Методика «10 слов»

Этот тест построен на тесной связи концентрации внимания с кратковременной памятью.

Испытуемому зачитываются десять случайных слов, подобранных без явных смысловых и ассоциативных связей. После единственного прочтения предлагается воспроизвести все слова в любом порядке.

Если ты работаешь самостоятельно, необходимо прочитать десять слов только один раз, внимательно вчитываясь в каждое понятие, и воспроизвести их, загибая пальцы.

Приведено 5 наборов из 10 слов (для пяти попыток).

Книга, роза, домино, яхта, кролик, очки, кирпич, гнездо, игла, контрабас.

Болото, принц, кошка, магазин, парты, футбол, облако, медуза, картина, градусник.

Топор, гроза, вино, броня, зоопарк, самурай, фабрика, гиря, барон, руда.

Кино, яблоко, чайник, чудо, носорог, октябрь, финиш, кисть, зерно, бумага.

Капуста, шпага, подушка, дорога, пила, холм, забор, трубка, свадьба, комар.

Оценка результатов:

У тебя хорошая концентрация внимания, если после одного прочтения удается воспроизвести 8 и более слов.

Концентрация внимания удовлетворительная, если удается воспроизвести 7 слов.

Концентрация внимания слабая, если удается воспроизвести менее 7 слов.

Какая концентрация у тебя?

Как ты оцениваешь свою концентрацию, исходя из всех тестов? _____



**ЧТО ТАКОЕ
ВНИМАНИЕ**

Что такое внимание

Попрошу внимания! Сделайте, пожалуйста, умные лица!

Пес Шарик из м/ф «Зима в Простоквашино»

Внимание — это единственный инструмент нашего сознания, который так же нужно тренировать, как и инструменты нашего тела (например, руки и ноги), и в особенности, если ты хочешь научиться управлять своим временем.

Но для начала давай определимся с тем, что такое внимание. В психологии внимание — это сознательное или полусознательное сосредоточение человека на одной информации, поступающей через органы чувств, при игнорировании другой. Также в интернете многие авторы пишут, что внимание — это сосредоточение зрения, слуха или мыслей на каком-либо объекте или деятельности. Но более точное определение написано в Википедии, и оно гласит, что внимание — это избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. И я бы еще добавил, направленность восприятия не только на объект, но и на единицу информации.

Почему, я считаю, что более точное определение именно это и игнорирую определение, которое дается в других источниках? Все очень просто — мы привыкли, а может быть, нас приучили, считать, что наше внимание напрямую связано с органами чувств, но это только одна из самых изучаемых форм внимания, и называется она сенсорным вниманием. Но есть и другие формы внимания, которые описал А. Р. Лурия (1975):

- Двигательное внимание, проявляющееся в моторных процессах, в их осознании и регуляции.
- Эмоциональное внимание, привлекаемое эмоционально значимыми стимулами.
- Интеллектуальное внимание, которое проявляется в интеллектуальной деятельности (внимание к предмету обдумывания, к интеллектуальным операциям, с помощью которых реализуется сам процесс мышления).

Интерес к изучению внимания до сих пор остается весьма высоким. Однако в теоретическом осмыслении все еще нет единства. Но за основу в этой книге мы будем принимать определение внимания, которое дается в Википедии, учитывая четыре формы внимания (сенсорное, двигательное, эмоциональное и интеллектуальное).

На своих занятиях я люблю проводить такой эксперимент: беру в руку маятник и начинаю своим вниманием его раскачивать вперед-назад, влево-вправо, по часовой и против часовой стрелки, потом, опять же, вниманием останавливаю и задаю вопрос: «Как у меня получилось раскачать маятник?» Многие говорят, что я незаметно его раскаиваю пальцами. Тогда я выдаю им маятники и прошу показать, как я это сделал. Естественно, пальцами раскачать маятник у них не получается. Но не секрет, что осознанное раскачивание маятника происходит посредством незаметных глазу микромышечных движений, которые его раскачивают. А чтобы их осознанно привести в действие, нужно своим вниманием дать импульс раскачивания. Как бы представляя, что маятник начинает качаться взад-вперед или в другом направлении. И когда я объясняю принцип управления маятником посредством внимания (или «силой мысли», кто как привык называть), у многих участников начинает получаться. Но все же есть люди, которые с первого раза не могут раскачать маятник, и это связано с плохим вниманием. Далее я прошу их закрыть глаза и повторить эксперимент. И тут количество людей, у которых НЕ получается — возрастает. Это лишний раз доказывает, что мы привыкли управлять вниманием через органы чувств, в особенности — на 90% — глазами. Кстати, это очень хорошая практика — раскачивать маятник с закрытыми глазами.

Далее я приведу отрывок из книги Алексея Похабова «Четыре касты. Кто вы?», который тоже имеет свое мнение по поводу того, что такое внимание:



«Внимание — это луч, берущий свое начало в головном мозге в области затылка. Он проходит по прямой линии и выходит наружу через межбровье. Как-то по Первому каналу показывали передачу, где представили результаты исследования мозга каких-то монахов, которые концентрировались на своем 3-м глазе. Так вот, это концентрированное внимание в виде точек выстроилось в линию, и приборы его засняли. Ученые говорят, что оно и дальше выходит, за пределы черепа, только приборов нет, чтобы это увидеть. Именно такое концентрированное внимание, непоколебимое, нам и надо наработать.

В основном наше внимание завязано на два самых сильных органа чувств. На глаза и уши. Если в поле нашего зрения резко появляется движение, мы реагируем и переводим внимание туда. Если вдруг слышим громкий звук с улицы, то по звуковой волне переносим внимание на улицу. Но поскольку мы

одновременно воспринимаем сразу множество сигналов, то наше внимание не натренировано. И социум, в котором мы живем, не требует от нас особого внимания. Ну, может, снайперы его тренируют или художники. Большинство же пользуется тем, что есть...»

Его определение внимания очень хорошо отражает суть того, как оно работает, и лично мне эта формулировка симпатична. У тебя может быть и другое мнение на этот счет, но главное, нужно понять, что внимание связано не только с органами чувств. И от внимания зависит очень многое.



ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАЗВИТИИ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ

Все, что нужно знать о развитии внимания у детей

Каждый человек всегда чей-нибудь ребенок.

Пьер Бомарше,

знаменитый французский драматург

и публицист

Внимание — это одно из самых важных качеств, благодаря которому дети могут познавать и изучать что-то новое. По словам К. Д. Ушинского, внимание можно назвать своеобразной дверью, через которую информация проникает в человеческую душу.

Изначально детям присуще только непроизвольное внимание.

Они еще не способны управлять своим вниманием, легко отвлекаются на все новое и яркое.

Пускать развитие произвольного внимания на самотек ни в коем случае нельзя. Тем более что внимание у детей неразрывно связано с такими качествами, как усидчивость и сосредоточенность. И хорошо развитое внимание у ребенка — залог успешного обучения в школе.

По своей сути, уровень сосредоточения у детей проявляется, когда они увлеченно заняты какой-либо творческой деятельностью, пристально всматриваются в какой-либо объект, вслушиваются или делают попытки прочесть слово в книге.

Развитие внимания начинается с самого рождения и происходит на протяжении всей жизни.

Поэтому важно развивать внимание не только у детей, но и у взрослых.

Возрастные особенности внимания у дошкольников

Запись с тренинга по развитию внимания у детей

— Александр, скажите, пожалуйста, когда появляются первые признаки внимания у ребенка?

— Первые признаки появляются уже на второй-третьей неделе жизни в виде слухового и

зрительного сосредоточения. Однако этот процесс не приобретает самостоятельности долгое время. То есть, ребенок еще не владеет специальными действиями, которые дают возможность произвольно сосредоточиваться на чем-либо.

— Почему дети не могут заниматься одним делом длительное время?

— В дошкольном возрасте внимание ребенка отражает его интерес к окружающим предметам.

Ребенок сосредоточен только до тех пор, пока его интерес не угаснет. То есть, как только в поле внимания появится новый предмет, все его внимание сразу переключится на этот предмет. Если ребенку не интересна какая-либо деятельность или игра, то ему будет трудно на них сосредоточиться. Если мне не интересно читать книгу «Подготовка к ЕГЭ по химии», но надо, то, как бы я себя ни заставлял, долго читать ее не смогу. И не факт, что запомню материал. Вы можете привести и другие примеры из своей жизни.

— Получается — для начала надо ребенка заинтересовать деятельностью?

— Совершенно верно!

— Мой ребенок может играть в какую-либо игру максимум полчаса, ему 4 года. Это нормально?

— Да, в его возрасте — это нормально. Длительность игры увеличивается с возрастом. Например, к 5–6 годам длительность игры будет составлять 1–1,5 часа.

Произвольное и непроизвольное внимание

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества.

Василий Сухомлинский,

выдающийся советский педагог-новатор, писатель

Основное изменение внимания в дошкольном возрасте состоит в том, что дети впервые начинают управлять им, сознательно направляя на определенные предметы. Но развитие непроизвольного

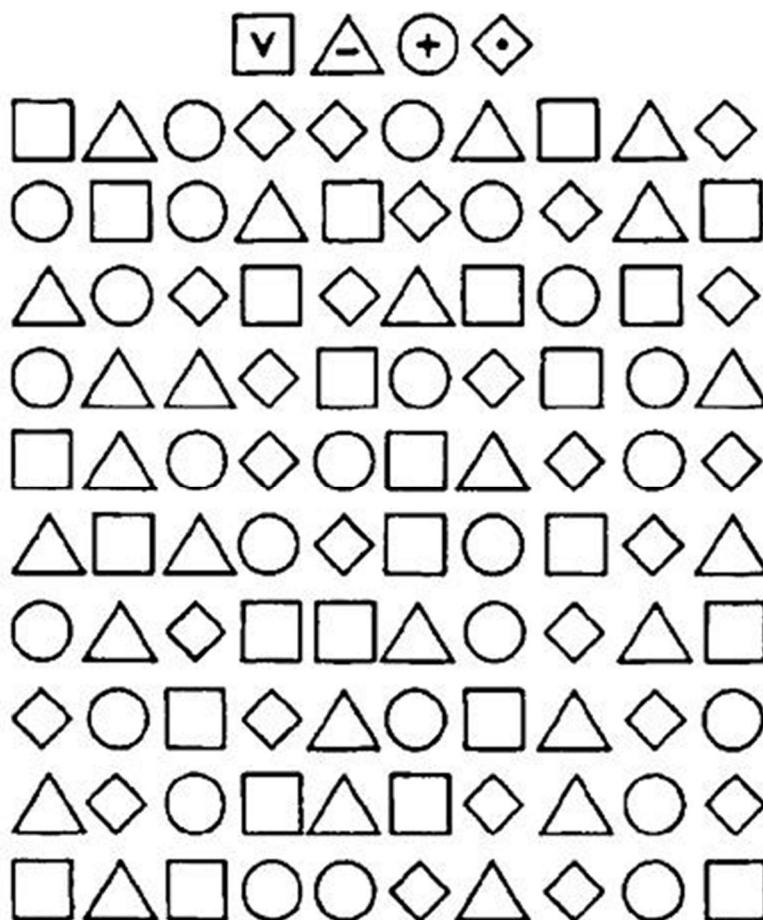
внимания не приводит к возникновению произвольного. Произвольное внимание формируется благодаря целенаправленному руководству взрослых при помощи словесных указаний и напоминаний. А также наглядных пособий, помогающих ребенку сосредоточиться.

Поддерживать внимание на достаточно высоком уровне позволяет использование элементов игры, частая смена форм деятельности и занятия ее продуктивными видами. К концу дошкольного возраста способность к произвольному вниманию у детей интенсивно развивается.

Методик диагностики внимания у детей довольно много, но в данной книге я приведу одну из моих любимых методик — «Поставь значки».

Методика «Поставь значки»

Эта методика предназначена для оценки переключения и распределения внимания ребенка. Ниже на картинке изображены геометрические фигуры: квадрат, треугольник, круг и ромб.



Задача заключается в том, что после команды ребенок должен быстро просматривать все фигуры одна за другой, как будто читает книгу, и ставить карандашом в каждой фигуре знак, который задан вверху на образце:

Квадрат — галочка;

Треугольник — черточка;

Круг — крестик;

Ромб — точка.

Ребенок непрерывно выполняет это задание в течение двух минут.

Оценка результатов

Общий показатель переключения и распределения внимания ребенка определяется по формуле:

$$S = 1,5 \times N - 2,8n/120$$

S — показатель переключения и распределения внимания;

N — число фигур, просмотренных и помеченных;

n — число ошибок (неправильно поставленные или пропущенные знаки).

Полученный количественный результат переводится в баллы — от 0 до 10.

10 баллов — больше 1,00;

8–9 баллов — от 0,75 до 1,00;

6–7 баллов — от 0,50 до 0,75;

4–5 баллов — от 0,25 до 0,50;

0–3 баллов — от 0,00 до 0,25.

Но не стоит говорить: «Ой, у моего ребенка плохое внимание. Прямо бестолочь» или: «Ты у меня такой внимательный! Молодец!»

Если есть желание похвалить ребенка, то, как советует психолог Эдди Бруммельман, сначала подумайте, что именно вы хотите сказать, чтобы не установить для ребенка слишком высокий стандарт, которому он потом будет бояться не соответствовать.

В принципе, дошкольников вдохновляет любая похвала, но с детьми постарше уже приходится помнить о разных тонкостях. Ругать ребенка, что у него плохое внимание — глупо! Лично я не знаю ни одного взрослого человека, который может похвалиться очень хорошим вниманием. Что уж говорить о детях?



КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Концентрация внимания

Правило «быть здесь и нигде больше» является ключом к полной концентрации. Есть только текущий момент. Нет ничего больше.

Чак Норрис

Концентрация внимания — это способность удерживать его на одном и том же объекте. Психология внимания говорит о том, что концентрация является одним из его базовых свойств и во многом определяет уровень работоспособности и успешности в решении различных задач.

Многие процессы требуют от нас постоянной сосредоточенности, но ее крайне сложно поддерживать, ведь это требует серьезного психического напряжения и быстро приводит к утомлению. Более того, существуют специфические нарушения концентрации внимания, которые делают ее крайне затруднительной и практически невозможной. Но о них речь не будет идти.

Если концентрация внимания является базовым свойством в психологии внимания, то управление вниманием является ключевой способностью управления своим временем. В повседневной жизни наше внимание не является концентрированным, то есть мы не можем длительное время на чем-то удерживать свое внимание. Оно постоянно перепрыгивает с задачи, которую мы выполняем, на пришедшее сообщение в социальной сети, оттуда внимание переключается на вид из окна, потом нас отвлекает посторонний звук или какой-то зрительный образ и т. д. В итоге наша продуктивность сильно снижается.



Мы теряем большое количество времени из-за того, что не умеем управлять своим вниманием.

В книге «Инфобизнес за один день» А. Ушанова и А. Косенко есть специальная глава «Чем вообще нельзя заниматься», где написано: «Рекомендуем в самом начале инфобизнеса нанять помощника для проверки почты. Когда мозг постоянно отвлекается на новые сообщения и информацию, мы ничего продуктивного сделать не можем. Минимизируйте общения на форумах и в социальных сетях...»

Это очень хороший совет, просто его совсем не достаточно. У современного человека внимание не настолько сильное, чтобы, исключив приведенные действия, человек не стал бы отвлекаться на что-то другое. Он станет! И проблема здесь не в социальных сетях, а именно в том, что у него слабое внимание, которое, хочешь — не хочешь, будет само переключаться. Если теперь не на почту, так на новости. Если не на новости, то на какую-нибудь мелочь, например, ни с того ни с сего человек достанет телефон из кармана брюк, включит экран, посмотрит на время и засунет его обратно. Но если вдруг его спросить, который час, то он не ответит и снова полезет за телефоном. Знакомая ситуация, правда?

Том Вуджек в книге «Движения ума» писал, что в реальной жизни наше внимание постоянно переключается. Оно динамично и всегда в движении. А также пишет в подтверждение вышесказанного, что такова природа внимания: блуждать, вспоминать, предварять. Но я уточню, что такова природа не натренированного внимания, тренировка которого нам подвластна.

Есть очень удобный инструмент для решения этой проблемы

Создай новый документ на рабочем столе, желательно в блокноте (он открывается быстро и в нем нет ничего лишнего), и назови его «Что мешает мне сосредоточиваться». Уточняю — не вообще «что мешает», а именно то, что мешает выполнять конкретную задачу.

В этот список могут входить как внешние факторы, например, шум, коллеги, телефон, так и внутренние факторы — самочувствие, настроение, незаинтересованность в работе и т. п. Начни заполнять этот список во время работы, отыскивая все отвлекающие факторы. А через тире пиши их решения. Например, отвлекает шум из окна — закрыть окно, если есть возможность. Если возможности нет, попытаться не обращать внимание или заглушить этот шум более приятным звуком.



ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

Внутренняя и внешняя концентрация

Если я сейчас расслаблюсь, я на кусочки рассыплюсь. С самого начала я так жила, и сейчас только так могу жить. Один раз расслаблюсь — потом не смогу вернуться. Рассыплюсь на кусочки, и унесет меня куда-нибудь.

Харуки Мураками, «Норвежский лес»

Смысл этой цитаты заключается в том, что мы настолько сильно разучились расслабляться, что всю жизнь проживаем в постоянном напряжении — «только так могу жить». И боимся полностью расслабиться из-за страха потерять контроль над своей жизнью, словно отпустим ее, и она улетит. Для меня лично релаксация — это очень важный инструмент в жизни, которая наполнена физическим и умственным напряжением, а также таким распространенным явлением, как стресс...

Концентрация бывает двух видов: внутренняя и внешняя. Между собой они различаются направленностью внимания.

Внутренняя концентрация — это направленность внимания на внутренний объект — наши мысли или работу нашего тела.

То есть, внутренняя концентрация существует тогда, когда внимание не выходит за пределы физического тела.

Внешняя концентрация — это направленность внимания, выходящая за пределы физического тела и концентрируемая на внешних объектах.

Когда речь заходит о развитии хорошей концентрации, я всегда рекомендую начинать именно с развития внутренней концентрации, потому что, научившись контролировать внутренние процессы, можно научиться контролировать внешние. Но не наоборот. А на вопрос, как наиболее эффективно ее развивать, я говорю — учитесь расслабляться! Совмещайте приятное с полезным. Для этого я рекомендую внести в повседневную жизнь технику прогрессивной мышечной релаксации,

разработанную американским ученым и врачом Эдмундом Джекобсоном в 1920-х годах. Или же использовать мою, не менее эффективную методику «трехступенчатой релаксации», которую я приведу в приложении книги.

Как я и писал выше, внутренняя концентрация — это не только концентрация на частях тела, но и концентрация на мыслях и идеях. Хороший пример такой концентрации привел Наполеон Хилл в книге «Думай и богатей». Описывал он доктора Элмера Р. Гейтса, который в своей «комнате личной коммуникации» высиживал несколько часов, концентрируя свое внимание на изобретениях, автором которых был сам. И пребывал в таком состоянии до того момента, пока в его голове не начинали появляться новые идеи и соображения, которые приводили его к новым открытиям и изобретениям.

В ближайшем будущем умение управлять своим вниманием будет являться чуть ли не главным требованием для трудоустройства на престижную работу. Ведь каждому работодателю требуется очень эффективный человек, а высокая эффективность во всех сферах жизни невозможна без умения концентрироваться на поставленных задачах.

Во время описания внешней концентрации будет уместным вспомнить факт из жизни писательницы Шарлотты Бронте. Во время работы над произведениями она периодически отлучалась на кухню и... начинала чистить картофель! Концентрируясь на чистке картофеля, она отключала свой мозг — и к ней приходили новые идеи.

Техник развития внешней концентрации существует множество, например, концентрация на черной точке или тратака (на санскрите слово «тратака» означает «устойчивый пристальный взгляд») на свечу. Но к данным техникам лучше переходить после освоения концентрации внутренней.



ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Влияние запахов на концентрацию внимания

А я люблю запахи, и необязательно хорошие, например, запах пота, газет или табачного дыма — это жизнь. Интернет не пахнет.

«История любви» (“Décalage horaire”)

Многие незаслуженно приуменьшают значение нашего обоняния. Тем не менее, результаты исследований ученых в этом направлении демонстрируют, что влияние запахов на человека очень велико. Но чтобы понять, как различные ароматы влияют на наше поведение или самочувствие, нужно разобраться во внутренних механизмах нашего мозга, в том числе, как и почему он реагирует на различные обонятельные раздражители.

Когда молекулы вещества (а запах — это и есть летучие молекулы) вступают в контакт с нервными окончаниями (рецепторы которых находятся на волосках, покрывающих слизистую) нашего носа, мы воспринимаем запах. Вдыхаемый воздух проходит через верхнюю часть носоглотки, где находятся эти волоски, далее информация о запахе передается в полушария мозга, а оттуда в лимбическую систему. Именно она формирует реакцию на запахи, из-за чего они влияют на наше внутреннее состояние.

Кроме того, молекулы запаха попадают в гипофиз. А там происходят более сложные процессы. Если тебе интересна данная тема, советую ознакомиться с наукой о влиянии запахов на мозг, которая называется ОЛЬФАКТРОНИКА. Я же сильно углубляться в нее не буду.

Также рекомендую почитать в интернете об ароматерапии, так как я затрону всего лишь ее малую часть, а именно, какие эфирные масла влияют на концентрацию внимания.

Эфирные масла, влияющие на концентрацию внимания

Представляю тебе список, основанный на моих личных наблюдениях и на советах экспертов в этом направлении:

Бергамот: придает сил, поднимает настроение, усиливает творческие стороны мышления, улучшает память и внимание, а также повышает коммуникабельность и помогает легко преодолевать трудности.

Лимонник: улучшает память, помогает сосредоточиться и сконцентрироваться.

Лимон: заряжает бодростью, стимулирует умственные способности, повышает концентрацию внимания, обеспечивает прилив сил и позволяет быстро адаптироваться к новым условиям жизни и новым людям.

Мята: повышает работоспособность и препятствует утомлению.

Пачули: умеренно тонизирует, устраниет умственную и физическую усталость. Расширяет диапазон ассоциативного мышления.

Розмарин: улучшает память и ясность мышления. Повышает концентрацию внимания и помогает быстро запомнить большие объемы информации.

Розовое дерево: помогает концентрации внимания при физическом переутомлении.

Эвкалипт: аромат продуктивного мышления и логики. Настраивает на длительную умственную деятельность.

Лаванда: увеличивает объем кратковременной памяти.

Базилик: снимает умственную усталость, является хорошим средством для улучшения памяти и концентрации внимания.

Шалфей: восстанавливает умственные способности, память и способность концентрировать внимание.

Упражнение

Если есть желание увеличить свою концентрацию внимания при помощи ароматов, то:

- Узнай, где продаются в твоем городе эфирные масла или ароматические палочки.
- Попроси продавца-консультанта предоставить имеющиеся ароматы из данного списка.
- Понюхай каждый аромат и купи тот, который тебе больше всего понравится.
- Также сразу можешь приобрести аромалампу или изготоь ее дома вручную.



ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Влияние цвета на концентрацию внимания

Цвет может успокоить и возбудить, создать гармонию и вызвать потрясение. От него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу.

Жак Вьено,

французский художник, дизайнер,

общественный деятель

Жак Вьено совершенно прав — неправильно подобранный цвет интерьера или цвет элементов одежды может «вызвать катастрофу». Ты, наверное, замечал, как цвета влияют на нашу жизнь? Когда плохое настроение, мы одеваемся во все серое или черное, а эти цвета, в свою очередь, вызывают у нас соответствующее настроение. Получается замкнутый круг.

Но если наше настроение «на нуле» и мы окружим себя, например, оранжевым цветом, то наше пессимистическое настроение быстро сменится на оптимистическое. И зная, как цвета влияют на нас, мы сможем повысить у себя концентрацию внимания или, наоборот, ее снизить, когда это необходимо для отдыха.

На концентрацию внимания хорошо влияют три цвета: желтый, синий и зеленый.

Желтый цвет символизирует Солнце, покровительствует ясности ума, сообразительности и оригинальности. Повышает концентрацию внимания и улучшает настроение и память. Данный цвет рекомендуется использовать в интерьере рабочего места, если ты постоянно занят «мозговым штурмом», придумыванием идей и работой над новыми проектами.

Синий цвет в интерьере рабочего места помогает сохранять предельное внимание и поддерживать высокую его концентрацию. Этот цвет рекомендуется использовать при однообразной и долгой работе, требующей хорошей концентрации.

В интернете я нашел интересный эксперимент, как цвета влияют на концентрацию внимания у школьников. Им в течение недели раздавали тесты на определение концентрации внимания на белой, красной и на зеленой бумагах. И каждый день вносили данные в диаграмму. После эксперимента выявили, что внимание лучше концентрируется при выполнении тестов на зеленой бумаге, а красный цвет создает цветовую усталость, из-за чего чаще допускались ошибки. Белый цвет оказался нейтральным для концентрации внимания.

Данные цвета нужно использовать только на рабочем месте и ни в коем случае там, где вы отдыхаете или спите. Но многие совершают ужасную ошибку и оформляют свои спальни в темно-синих тонах, из-за чего чаще остальных страдают бессонницей и не могут понять, почему.

Конечно же, если ты работаешь на себя и у тебя есть отдельная комната в доме для работы — это очень хорошо. Ты сможешь поменять интерьер, как захочешь. Но если ты работаешь в офисе, где

работают много таких же сотрудников, то вряд ли станешь во время рабочего дня (или после) шпателем сдирать краску со стен, потом грунтовать их, шпаклевать, опять грунтовать и валиком наконец-то красить стены в нужный тебе цвет. При том, что «финансирувать» свою идею будешь ты сам. И в таком случае красить стены — это не самый лучший вариант.

А вот оформить только свой рабочий стол так, как хочешь ты — это идеальное решение. В этом помогут: рамки, календари, ручки, записные книжки, статуэтки и множество других аксессуаров, окрашенных в желтые, синие или зеленые цвета.

Упражнение

Оцени пригодность своего рабочего места на «эффективность концентрации» и подумай, как ты сможешь повысить ее в ближайшее время. Запиши свои наблюдения до и после. Сделай анализ.



ДРУГИЕ СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

Другие свойства внимания

Средний человек озабочен тем, как бы ему убить время, человек же талантливый стремится его использовать.

Артур Шопенгауэр

Помимо концентрации существуют и другие свойства внимания: устойчивость, распределение, объем и переключаемость. Изначально я хотел каждое свойство расписать в отдельных главах и дать техники. Но пошел другим путем. Техники, которые мне известны, развиваются свойства внимания не по отдельности, а группой. Например, техника расширения внимания развивает и объем внимания, и его устойчивость. Поэтому в этой главе я приведу краткие описания других свойств внимания, а в других главах — техники.

Устойчивость — характеризуется длительностью периода, в течение которого сохраняется на одном уровне концентрация внимания.

Распределение — способность удерживать в центре внимания несколько разнородных объектов или субъектов. Кстати, был проведен эксперимент Спелке, Хирстом и Найссером по распределению внимания, в ходе которого выявили, что контролируемые вниманием задачи могут быть автоматизированы и одновременно более эффективно им обрабатываться. Даже если они требуют более сложных когнитивных способностей.

Объем — это количество объектов, которые охватываются вниманием одновременно, одновременно. Объем внимания колеблется с возрастом. У школьников от 2 до 5 объектов. У взрослых от 4 до 6. Существует даже прибор для определения объема внимания, и называется он тахистоскоп.

Переключаемость — изменение направления сознания с одного предмета на другой. Когда у человека плохая переключаемость внимания, то говорят о его невнимательности. Различают полное и неполное (завершенное и незавершенное) переключение внимания. При последнем после переключения на новую деятельность периодически происходит возврат к предыдущей, что ведет к ошибкам и снижению темпа работы. Переключаемость внимания затруднена при его высокой концентрации, и это часто приводит к так называемым ошибкам рассеянности.



ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

Техники развития внимания

Внимание — это микроскоп для взгляда в самого себя.

Дейл Карнеги, Наполеон Хилл



«Общайся так, чтобы тебя слышали, слушали и слушались!»

В этой главе книги я приведу самые эффективные техники развития внимания у взрослого человека. Воспринимать написанные мной техники как самые правильные и точные не надо. Я описывал их, основываясь на знаниях, которые у меня есть, и на своем личном опыте. Ты можешь их выполнять по-другому. Если ты привнесешь в них что-то свое, то от этого они не станут правильными или неправильными. Единственное, о чем я настоятельно тебя прошу — не использовать при практиках развития внимания специальную музыку или сильные запахи, потому что они будут отвлекать.

Черная точка

Только время не тратит времени.

Жюль Ренар

Данная техника удивительна. Она имеет йогические корни и берет начало в Индии. Можно даже сказать, что эта техника — одна из разновидностей тратаки, о которой речь пойдет позже. На белом листе бумаги (лучше формата А4) нарисуй черную точку. Размер черной точки должен быть таким, чтобы ты с расстояния 2–3 метра хорошо ее видел без напряжения зрения. Повесь лист бумаги на стену, сядь удобно в кресло на расстоянии 2–3 метра от листа бумаги. Расстояние может быть и меньше, все зависит от того, как тебе будет удобно концентрироваться на точке. В некоторых учениях рекомендуется устанавливать точку на расстоянии вытянутой руки.

Если ты носишь очки, то выбирай сам, как тебе будет удобнее, в очках или без них. Главное условие при этом лишь одно — чтобы глаза испытывали как можно меньшую нагрузку. Глаза не должны уставать, хотя зрительная усталость и зрительные перегрузки во время этого упражнения неизбежны. Также в этой технике, как и во всех последующих, очень важно не напрягаться и постоянно контролировать расслабление тела.

Итак, ты концентрируешь внимание, глаза не напрягаются, они открыты, как и при обычном взгляде. Во время практики могут возникать разные оптические галлюцинации из-за притока крови в головной мозг. Но все они не имеют к практике никакого отношения. Поэтому обращать внимания на них не надо. Все твое внимание только на точке. И ни на чем, кроме нее.

В день рекомендуется тратить где-то 30 минут на практику. Можно и больше, но я уверен, что через 5 минут тебе уже надоест, так как твое внимание еще слабое. Если ты будешь в течение какого-то времени концентрироваться, когда в поле твоего внимания попадает только одна единица информации, это будет вызывать дискомфорт. Но со временем этот дискомфорт будет уходить и время, уделяемое практике, будет увеличиваться.

Белая точка

Самый мудрый человек тот, кого больше всего раздражает потеря времени.

Данте Алигьери

Данная техника является аналогом предыдущей, но отличается тем, что концентрация внимания будет на объекте, которого не существует. Но как сконцентрировать внимание, если объекта нет? Правильно, его надо представить.

Эта техника поможет тебе понять, что такая концентрация ВНИМАНИЯ. Мы привыкли концентрировать зрение, но наши глаза во время этой практики будут закрыты. Также эта практика поможет усилить способность к визуализации.

Итак, вытягиваем руку вперед, сжимаем все пальцы, кроме указательного, в кулак. И начинаем концентрироваться на кончике указательного пальца. Теперь попробуй осознать расстояние между глазом и пальцем и как бы сконцентрироваться на этом расстоянии. Опять переводим внимание на кончик пальца, закрываем глаза и резко убираем руку, продолжая концентрироваться. Но теперь начинаем представлять там белую точку. Внимание должно быть узконаправленным и прямолинейным. Оно не должно болтаться из стороны в сторону. Продолжай концентрироваться на белой точке, пока ее не увидишь. Но не рассчитывай на то, что увидишь ее с первого раза.

Аудиальная концентрация

Время летит стрелой, хотя минуты ползут.

Якоб Мендельсон

Еще один орган чувств, на который завязано наше внимание — это слух. И есть очень эффективная техника тренировки внимания через него. Но для начала задам вопрос: «Как часто, занимаясь каким-то делом, на фоне возникает что-то, что тебя отвлекает?» Если такая ситуация возникает часто, значит у тебя слабое внимание. Например, ты читаешь книгу, а кто-то включает телевизор или начинает беседовать, и это сильно начинает тебя раздражать, потому что ты не можешь дальше продолжать концентрироваться на книге. Раздражаться на кого-то не надо, разве только на себя. Но вот такие ситуации можно обернуть в свою пользу и сделать из них хорошую практику.

Можно такую ситуацию создать искусственно. Например, включить интересный фильм на компьютере и включить телевизор, но телевизор сделать немного громче и начать смотреть фильм. Практику можно считать успешной, если ты без труда будешь смотреть фильм, не отвлекаясь на звук телевизора. Вариантов этой практики можно придумать очень много. Импровизируй!

Тратака на пламени свечи

Время неподвижно, как берег: нам кажется,
что он бежит, а, напротив, проходим мы.

Пьер Буаст

На санскрите слово «тратака» означает «устойчивый пристальный взгляд». Эта практика используется, чтобы избавиться от усталости глаз и предотвратить ухудшение зрения, вызванное длительной работой на компьютере, плохим качеством воздуха, стрессом и неправильным освещением на рабочем месте. Благодаря этой технике начинает осознанно проявляться скрытый потенциал ума. Но само упражнение можно немного видоизменить для нашей цели, сохранив все его полезные свойства.

В описаниях этой техники везде написано — смотрите на пламя свечи. Но смотрение — это пассивный способ управления вниманием. Поэтому мы будем концентрироваться на пламени свечи. Мне очень нравится эта техника, особенно эффекты от ее выполнения. Поэтому в данной главе распишу ее как можно подробнее.

Эту технику достаточно делать 1 раз в день вечером перед сном. После выполнения техники снятся только хорошие сны. Тратака работает с Аджна-чакрой (шестая чакра, она же «третий глаз»), поэтому не только предотвращает болезни глаз, но и улучшает интуицию (видение «насквозь» людей и динамики развития ситуаций), способствует оптимальному принятию решений, повышает качество сновидений. Особенно рекомендуется регулярно осуществлять тратаку тем, кто имеет слабое зрение, например близорукость.

Практика выполняется с прямой спиной. Свеча располагается на расстоянии вытянутой руки на уровне глаз. Перед началом практики на несколько минут закрываем глаза и успокаиваем дыхание. Открываем глаза и смотрим на свечу (минимальное время выполнения — 15 минут). Не двигаемся, не моргаем. Глаза, как и в практике с черной точкой, напрягать не надо, чтобы не наворачивались слезы. Если глаза устали — закрываем их на 15–20 секунд, продолжая концентрировать внимание на образе свечи, который возникает при закрытых глазах. Если во время концентрации ты понимаешь, что в голове вертится какая-то мысль, то спокойно констатируешь этот факт и отпускаешь мысль. Вместо того чтобы бороться с мыслями — просто «не думай» их. Также не нужно анализировать процесс горения свечи и что собой представляет пламя. Все эти знания нужно откинуть и с чистым сознанием просто смотреть на свечу, как будто видишь ее в первый раз. В конце практики закрываем глаза на 2–3 минуты и концентрируемся на «отпечатке» пламени свечи на сетчатке глаз. Стаемся удержать этот отпечаток как можно дольше.

Данная практика состоит из двух частей: внешней и внутренней тратаки. Внешняя тратака — это концентрация на внешнем объекте. Внутренняя тратака — это визуализация с помощью внутреннего зрения.

Но стоит быть осторожными при выполнении данной практики людям, у которых слабое зрение, чтобы не перенапрячь глаза. Когда появляются слезы, глаза следует закрыть и оставаться в таком положении до тех пор, пока слезы не высохнут.

Описание, как работает тратака, я нашел на сайте classicyoga.spb.ru и привожу здесь данный текст, так как это очень интересный процесс:



«Во время тратаки отражение объекта падает на сетчатку на обратной стороне глаза и в свою очередь переносится в мозг с помощью оптического нерва. В обычных условиях образ на сетчатке постоянно изменяется, и нервные импульсы постоянно передаются в мозг. Этот постоянный поток

стимулирует мозг, приводя к тому, что сенсорные области посылают импульсы в моторные. Физическое тело становится беспокойным, возникает чувство боли и зуда в связи с тем, что сигналы из мозга, посылаемые в тело, не получают ответа. Практикуя тратаку, мы учимся ограничивать мозговую активность и, таким образом, достигаем контроля над импульсами, которые передаются к телу. Это в свою очередь помогает сохранить энергию для достижения более серьезных целей.

Получая, отбирая и распределяя миллиарды нервных импульсов каждую секунду, мозг находится в постоянной активности. Даже во время сна наш мозг продолжает записывать различные сенсорные импульсы, хотя мы не осознаем их. Частичное или полное ограничение обработки сигналов головным мозгом, которое происходит во время короткого периода тратаки, является чрезвычайно мощной формой отдыха.

Практикуя внутреннюю тратаку, пристально отслеживая наши внутренние процессы, мы учимся воспринимать наш внутренний мир. Используя внешнюю тратаку, мы можем смотреть вовне и в то же время сохранять осознание наших внутренних процессов. Это помогает сгармонизировать практические нади¹ — иду и пингалу, открывающие серединный путь, сушумну, — дверь в высшее осознание».

Двухминутная концентрация

Поскольку нет ничего дороже времени, всего благороднее тратить его, не считая.

Марсель Жуандо

Данную технику я прочитал в книге Тома Вуджека «Тренировка ума» и привожу ее полный текст: «Положите перед собой часы, имеющие секундную стрелку.

На несколько мгновений расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание, и когда будете готовы, начинайте следить за движением секундной стрелки.

В течение двух минут фокусируйте все ваши мысли на движении секундной стрелки, как будто в мире не существует ничего другого.

Если вы рассеяли внимание, задумавшись о чем-то другом, или просто отключились — вновь сконцентрируйте внимание и начинайте снова.

Постарайтесь сохранить подобную сосредоточенность в течение двух

Отложите книгу

Проделайте это!

Итак, начинайте!»
Но я внесу небольшое дополнение к этой технике. Концентрироваться лучше на самом кончике секундной стрелки. Если концентрироваться, как и было сказано, на секундной стрелке в целом, то внимание будет постоянно бегать вдоль нее, а это уже не концентрация внимания. Так что все внимание держите на кончике секундной стрелки.

Нади (санскр.) — энергетические каналы; ида — канал слева от центрального, сушумны, которая идет по центру позвоночного столба, пингала — канал вдоль правой стороны позвоночника. — Примеч. ред.



РАСШИРЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Расширение внимания

Сколько времени нужно людям, чтобы понять прожитое ими столетие? Три столетия. Когда человечество поймет смысл своей жизни? Через 3 тысячи лет после своей смерти.

Василий Ключевский

Техники расширения внимания подразумевают под собой другое его свойство — объем (количество информации в памяти). Выполняя данные техники, мы учим свое внимание концентрироваться одновременно на нескольких объектах (задачах).

И кстати, многие «гуру» тайм-менеджмента спорят, что лучше: однозадачность или многозадачность. Но я не «гуру» — спорить не буду. По сути, однозадачность не присутствует в нашей жизни вообще. Любой человек, когда ест, думает о будущем, анализирует прошлое, смотрит телевизор, слушает музыку. Когда идет по улице, читает книгу, смотрит фильм и т. д. — то же самое. Понимаешь, о чем речь? А однозадачность — это когда ты ешь, ты именно ешь, то есть полностью присутствуешь только в одном деле — в поглощении пищи. Поэтому спорить не имеет смысла.

Можно, как и писал Том Вуджек, наблюдать за секундной стрелкой и одновременно в уме вести счет: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 4, 6 и так далее. Или практиковать технику, которую я приведу в данной главе. Ее плюс в том, что ты сможешь выполнять эту технику в любом месте и никто не подумает, что с тобой «что-то не так».

Но чтобы практика стала понятной, распишу ее на примере, когда ты сидишь дома на кресле.

Мысленно осмотри объекты, которые попадают в поле зрения. Это могут быть телевизор, шкаф, часы, стол и т. п. И начни смотреть на эти объекты расфокусированным взглядом. Теперь сосредоточь внимание на каком-нибудь одном объекте, но продолжай смотреть расфокусированным взглядом. Рассматривать объект не надо, просто отметь, что он есть. Продолжая концентрироваться на объекте, начинай расширять внимание, захватывая второй и третий объекты. Следи за тем, чтобы все объекты получали одинаковую порцию внимания. Если у тебя получается концентрироваться на трех объектах, продолжай расширять внимание, включая четвертый и пятый объекты. Если внимание соскочило с объекта, верни его в область внимания. И продолжай.

Благодаря этой технике, ты научишься распределять свое внимание одинаково на несколько задач.

Кубик льда

Время — это простор для развития способностей.

Карл Маркс

Еще одна очень эффективная техника тренировки внимания — кубик льда. Звучит она очень просто, но при выполнении придется приложить максимум усилий, так как тренируется не только свойство концентрации внимания, но и свойство его устойчивости.

Заранее замороженный в стандартной формочке кубик льда выкладываем на блюдце. Наша задача заключается в том, чтобы выследить тот момент, когда кубик станет водой. И чтобы не упустить этот момент, придется долго концентрировать внимание, одновременно осознавая, что кубик тает.



ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Центрирование

Счастливые часов не наблюдают.

Александр Грибоедов

Центрирование — это осознавание себя. Георгий Гурджиев говорил: «Постоянно, где бы ты ни был, помни себя». В повседневной жизни мы делаем многие вещи — ходим, пишем, едим, разговариваем, осознаем многое, но не осознаем только самого себя. И из этого можно сделать отличную практику для развития внимания. Ошо говорил: «Что бы ты ни делал, продолжай постоянно делать внутри одно: осознавай, что ты это делаешь. Ты ешь — осознавай себя. Ты слушаешь, ты говоришь — осознавай себя. Когда ты в гневе, осознавай себя, что ты в гневе».

Эту практику можно сделать постоянной. Особенно, когда ты идешь на работу, встает вопрос, как это время можно посвятить развитию у себя концентрации внимания. Очень легко! Все внимание переключить на самого себя, осознавая не какую-то отдельную часть своего тела, а себя целиком.



Быстротечность времени зависит от того, насколько много информации попадает в поле нашего внимания!



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключение

Я счастлив, что ты дочитал эту книгу до конца. С помощью нее ты достигнешь всех своих целей, научишься планировать свой день. Да что там день — жизнь! Научишься расставлять приоритеты — поймешь, что для тебя действительно важно, а что только отнимает время.

Я буду очень рад, если ты расскажешь об этой книге всем своим друзьям. Только так мы сможем взять часы за стрелки и начать ими управлять.

Если у тебя есть идеи и предложения, как можно улучшить методику управления временем, пиши на мой рабочий электронный адрес avtrener@gmail.com

До встречи, мой дорогой друг!

ПРИЛОЖЕНИЕ





ТРЕХСТУПЕНЧАТАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Трехступенчатая релаксация

Ходите очень медленно и делайте каждый шаг очень осознанно.

Сиддхартха Гаутама Будда

Релаксация как специальный метод расслабления появилась за рубежом в 30–40-х годах XX века, и была направлена на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Сама релаксация как техника появилась очень давно, на Запад она пришла уже позже. С развитием телесно ориентированной психотерапии развивались и другие методы релаксации. А метод мышечной релаксации исторически и до сих пор является основным.

Но большое внимание техникам релаксации стало уделяться только со второй половины XX века, когда в развитых странах резко возрос темп жизни. И это не удивительно, так как люди стали более подвержены разрушительному влиянию психологического стресса.

Шаги в релаксации

Первый шаг — это расслабление тела. На этом моменте человек своим вниманием ищет все «зажимы» и напряжения в теле, сознательно их расслабляя.

Вторым шагом является расслабление ума. Многие люди начинают с ума — и у них в итоге ничего не получается. Ум возможно расслабить, только когда расслаблено тело.

Когда удастся расслабить тело и ум, начинается расслабление чувств, эмоций, сердца. Но этим процессом управлять уже не получится, он приходит сам, когда человек к нему готов. А состояние полного эмоционального спокойствия наступит только тогда, когда человек научится контролировать поток негативных мыслей.

Окончательным результатом релаксации является полное расслабление. Это тот момент, когда человек «перестает существовать». Ошо сравнивал это состояние с моментом реализации просветления, сознания Христа. И такое расслабление приносит величайшую радость, полную блаженства.

Личная трансформация возможна только тогда, когда ты осознаешь, что твое тело и твой ум напряжены. Осознание этого — первый шаг на пути к изменениям. Состояние расслабления (или состояние без напряжения) должно стать вашей сущностью. Многие современные специалисты в этой области относятся к релаксации как к неким «техническим» навыкам, которые нужно выполнять, лежа на плоской поверхности. Но полная релаксация — это нечто большее.

Она должна присутствовать во всех сферах жизни, а не только «в кровати» или «на диване».

Релаксация без осознания своего тела — это не релаксация, а только ее «техническая» часть. В книге Фредерика Перлза «Практикум по гештальт-терапии» очень подробно описаны эксперименты над осознанием своего тела и своих привычек. Мне очень понравился один из экспериментов, когда студентов просили тщательно пережевывать кусок пищи. И проглотить его только тогда, когда он будет достаточно жидким, чтобы его выпить. Рекомендую и тебе попробовать! Сутью этого эксперимента является ощущение присутствия в действии. Обычно, когда мы едим, — мы не едим, мы занимаемся всем, чем только можно (смотрим телевизор, читаем книгу, слушаем новости и т. д.), но только не едим. Данный эксперимент как раз направлен на то, чтобы полностью осознать это действие.

Польза релаксации

Ад — это когда вы все в напряжении,
и рай — это когда вы в расслаблении.

Полная релаксация — это рай.

Ошо

Релаксация является действенным средством борьбы со стрессами и психосоматическими заболеваниями, а также дает общий оздоровительный эффект. Она используется не только в психотерапии, но во многих оздоровительных системах, в буддизме, в йоге, ушу, а также является самым важным этапом вхождения в медитативный транс.

Итак, какая польза от процесса релаксации:

- Снимаются мышечные зажимы, сопровождающиеся болью и скованностью движений.
- Восстанавливается энергетический баланс в организме.

- Улучшается циркуляция лимфы и крови.
- Все органы обогащаются кислородом.
- Нормализуются все функции организма (пищеварительные, дыхательные, метаболические).
- Восстанавливается психоэмоциональное равновесие.
- Устраняются последствия стрессовых ситуаций.
- Устраняется хроническое напряжение.
- Организм получает полноценный отдых.
- Запускаются скрытые резервы для самовосстановления.

И я уверен, что это не полный список и его можно продолжать до бесконечности. Исходя из вышеуказанного, можно сделать вывод, что релаксация способствует эффективной умственной деятельности, раскрытию талантов и способностей. Повышает трудоспособность и активность.

Плодом моих долгих практик и изучения литературы стала моя собственная система трехступенчатой релаксации, в которой я объединил самые лучшие и эффективные техники расслабления. Подобных аналогов и такого подхода в интернете нет! И поэтому можешь назвать себя везунчиком, так как ты один из первых, кто с ней ознакомится благодаря этой книге.

Релаксацию я разбил на три ступени:

1. Осознание тела (техника гештальт-терапии);
2. Прогрессивная мышечная релаксация Эдмунда Джекобсона;
3. Энергетическая релаксация.

Осознание тела

Данная ступень поможет тебе вернуть ощущение тела.

Выполняй технику первой ступени каждый день на протяжении семи дней.

Устройся поудобнее, чтобы ничего не мешало. Закрой глаза. Ощути спокойствие и комфорт.

Отведи руки от тела, а ноги слегка раздвинь друг от друга.

Переведи все внимание на тело. Позволь ему блуждать по различным частям организма.

Визуализировать свое тело нельзя, тело нужно пытаться чувствовать!

Какие свои части ты ощущаешь?

Есть ли мышечные зажимы, которые ты обычно не чувствуешь? Не пытайся их ослабить, позволь им длиться.

Обрати внимание на ощущения кожи. Попытайся поймать их. При должной концентрации ощущения появятся ближе к минуте сосредоточения. Но возможно, потребуется и больше времени.

Ощущаешь ли ты свое тело как одно целое?

Ощущаешь ли ты свои гениталии? Это очень важно, так как именно ухудшение ощущений вызывает их дисфункцию.

Ощущаешь свои пальцы рук? Ног? Ты ощущаешь все пальцы на ногах?

Ощущаешь колени? Бедра? Мышцы таза? Живота? Спины? Груди? Мышцы плеч? Рук? Шеи?

Ты ощущаешь все части лица? Губы? Нос? Щеки? Глаза? Лоб?

Попробуй теперь перевести внимание на макушку. Попробуй ощутить ее.

Теперь можешь ослабить внимание и прислушаться к звукам.

Сделай чуть более глубокий вдох и максимальный протяжный выдох.

Пошевели пальцами рук.

Пальцами ног.

Улыбнись, открай глаза и потянишься, приходя в обычное состояние.

Прогрессивная мышечная релаксация Эдмунда Джекобсона

Вторая ступень направлена на снятие всех мышечных «зажимов» и избавление от болей.

Приступать ко второй ступени стоит только после 7-дневного курса первой ступени, не раньше.

Устройся поудобнее, чтобы ничего не мешало. Закрой глаза. Ощути спокойствие и комфорт.

Отведи руки от тела, а ноги слегка раздвинь друг от друга.

Пройдись бегло вниманием по своему телу, не визуализируя его.

Сделай глубокий вдох и выдохни весь воздух, вытягивая носки стоп от себя. Зафиксируй напряжение и запомни его. Расслабься.

Теперь с усилием потяни носки стоп на себя. Зафиксируй напряжение и запомни его. Расслабься.

Приподними ноги. Опусти.

Приподними таз на несколько сантиметров. Опусти. Сконцентрируйся на различии в ощущениях и запомни их.

Максимально сожми кулаки, напрягая предплечья, бицепсы, трицепсы, руки полностью. Расслабь их.

Слегка приподними грудной отдел, опираясь на локти и затылок. Опусти грудной отдел.

Приподними голову, направляя подбородок к груди и не отрывая плеч и лопаток. Зафиксируй напряжение. Сконцентрируйся на различии в ощущениях и запомни их.

Переведи внимание на лицо.

Наморщи лоб, почувствуй, что он как бы «собирается в гармошку» и как можно шире открой рот. Расслабься.

С силой зажмурь глаза, напряги мышцы губ, плотно их сжав. Расслабься.

Сильно сожми челюсти и отведи уголки рта назад, к ушам. Расслабься.

А теперь максимально напряги все тело одновременно: ступни, голени, бедра, мышцы спины и живота, мышцы груди, плечи, предплечья, кисти, шею и мышцы лица.

Расслабься.

А теперь ощути все тело в целом. Вслушайся в ощущения всего тела.

Что ты чувствуешь?

Наблюдай за ощущениями, но не анализируй их.

Постарайся вообще ни о чем не думать.

Теперь прислушайся к звукам.

Сделай чуть более глубокий вдох и максимально протяжный выдох.

Пошевели пальцами рук.

Пальцами ног.

Улыбнись, открой глаза и потяниесь, приходя в обычное состояние.

Энергетическая релаксация

Данная ступень поможет восстановить энергетический баланс организма.

Выполняй технику третьей ступени только после результатов во второй.

Устройся поудобнее, чтобы ничего не мешало. Закрой глаза. Ощути спокойствие и комфорт.

Отведи руки от тела, а ноги слегка раздвинь.

Пройдись бегло вниманием по своему телу, не визуализируя его.

Сделай глубокий вдох и выдохни весь воздух. Расслабься.

Представь, как твое тело наполняется ярким белым светом. Как будто вокруг тела образуется облако. Сосредоточься на ощущениях кожи. Попытайся почувствовать это облако. Его можно почувствовать. Оно воздушное и теплое.

Ощущи, как все твое тело наливается теплом. И течет это тепло снизу вверх. Стопы становятся теплыми. Голени. Бедра. Таз. Живот. Спина. Грудь. Руки. Плечи. Шея. Лицо.

Все твое тело наполнено светом и теплом.

Сосредоточь свое внимание на ноздрях, на то, как в них проникает воздух.

Сделай медленный и глубокий вдох через нос. Обрати внимание, что проникающий в нос воздух — холодный.

Задержи дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке.

Медленно и спокойно выдохни через нос. Обрати внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый.

Выполни данный цикл несколько раз, сосредоточив внимание на температуре воздуха. Холодный и теплый.

Потом начни проговаривать про себя:

«Я расслабляюсь. Я успокаиваюсь. Я расслабляюсь все больше и больше. Я успокаиваюсь все больше и больше. Мое сознание ясное и безмятежное. Все мое тело расслаблено. Я так расслаблен, что не чувствую веса собственного тела. Вокруг меня белое облако света. Я наполняюсь энергией. Облако становится больше. Оно воздушное и теплое.

Я ощущаю, как все мое тело наливается теплом. Тепло течет снизу вверх. Стопы. Голени. Бедра. Таз. Живот. Спина. Грудь. Руки. Плечи. Шея. Лицо».

Мысленно сосредоточься на области таза. Представь исходящее из него красное сияние.

Проговори про себя: «Мое здоровье улучшается». Глубоко вдохни и выдохни.

Мысленно сосредоточься на области лобка. Представь исходящее из верхней его части оранжевое сияние. Проговори про себя: «Я рад, что могу быть самим собой». Глубоко вдохни и выдохни.

Мысленно сосредоточься на центральной части живота. Представь исходящее из этой точки желтое сияние. Проговори про себя: «Я достоин жизни, к которой я стремлюсь. Я уверенный в себе человек». Глубоко вдохни и выдохни.

Мысленно сосредоточься на центральной части груди. Представь исходящее из нее зеленое сияние. Проговори про себя: «Я — любовь, я — мир, я — свет». Глубоко вдохни и выдохни.

Мысленно сосредоточься на своей шее. Представь исходящее из горловой ее части голубое сияние. Проговорите про себя: «Я прислушиваюсь к правде других, я честно разделяю свою правду». Глубоко вдохни и выдохни.

Мысленно сосредоточься на своей голове. Представь исходящее из нее синее сияние. Проговори про себя: «Я освобождаю и прощаю прошлое». Глубоко вдохни и выдохни.

Медитация закончена. Если тебе захочется дальше находиться в этом состоянии — находись столько, сколько тебе хочется.

Сделай чуть более глубокий вдох. И максимально протяжный выдох.

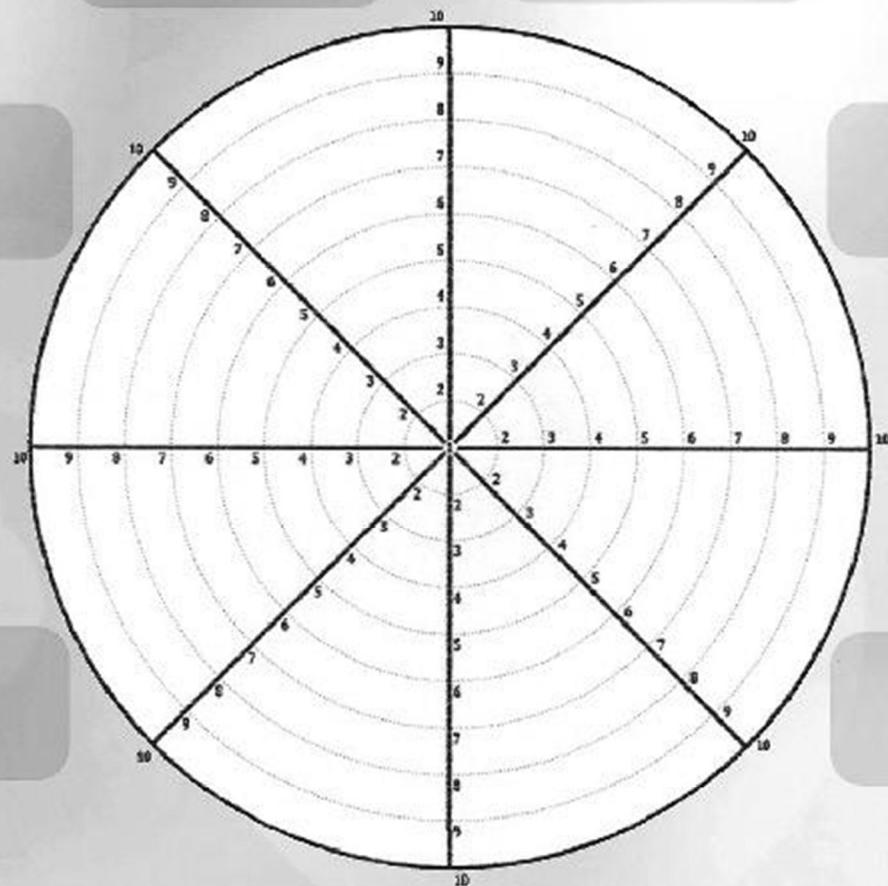
Пошевели пальцами рук.

Пальцами ног.

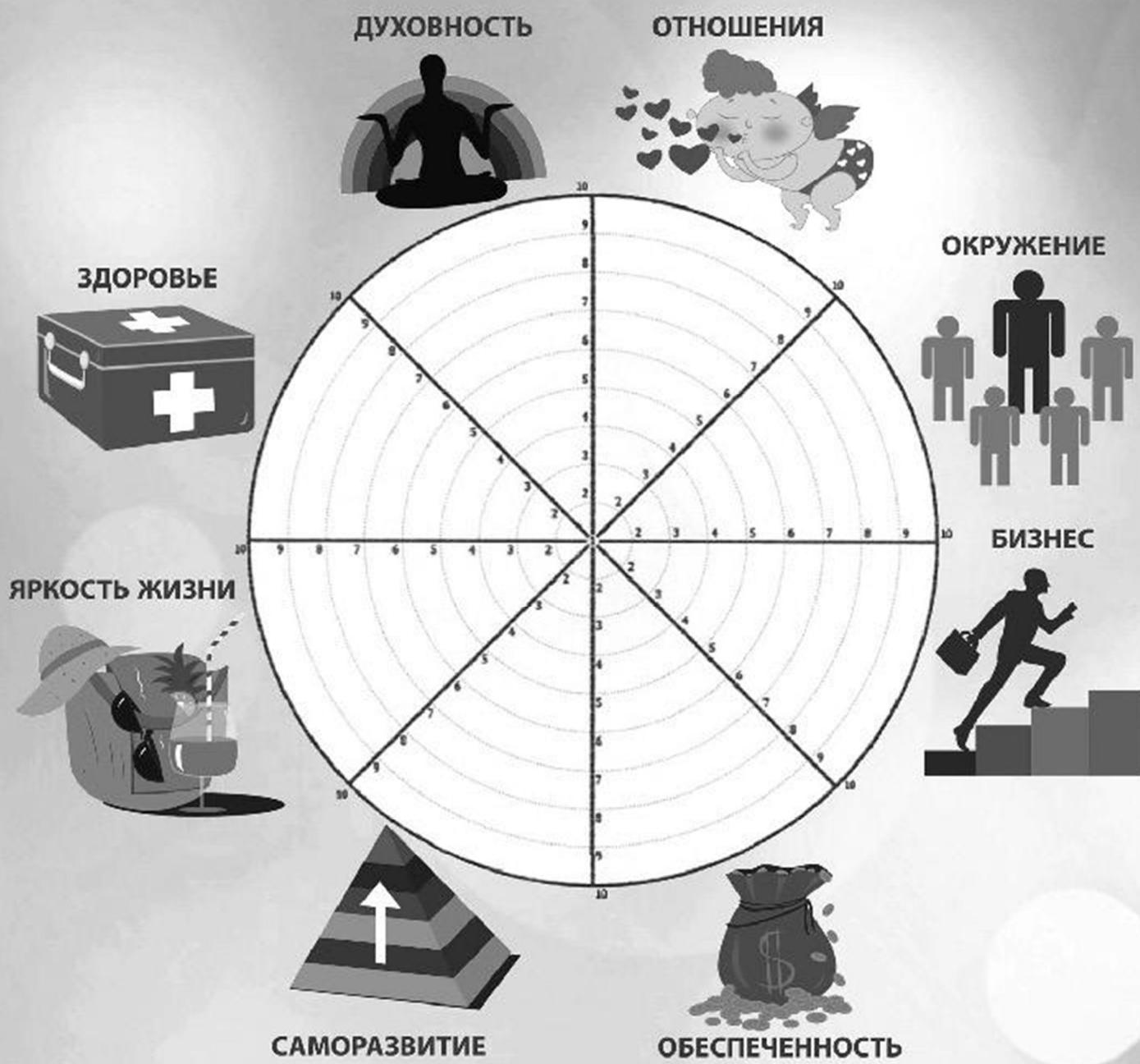
Улыбнись, открай глаза и потянись, приходя в обычное состояние.

AVtrener
Психологическая тренировка

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

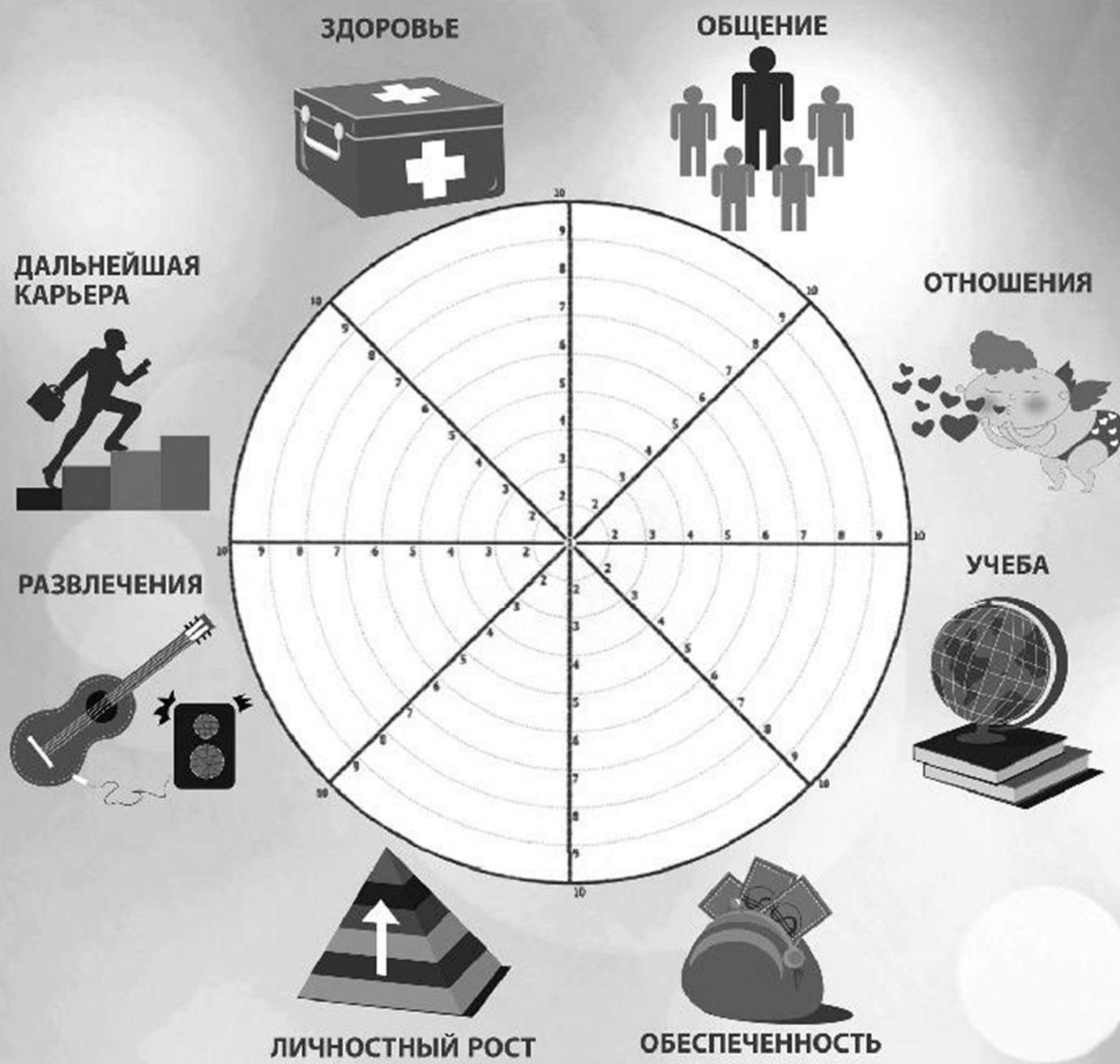


КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА для бизнесменов

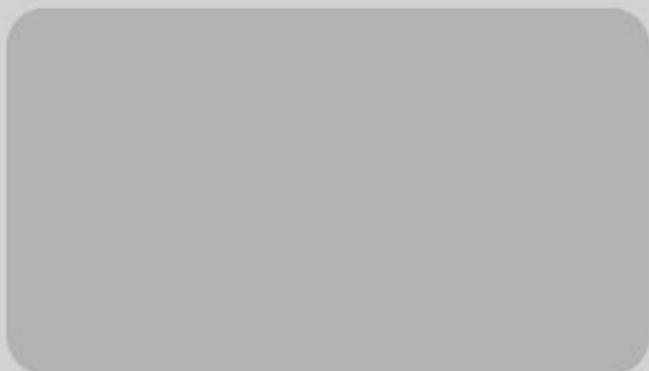
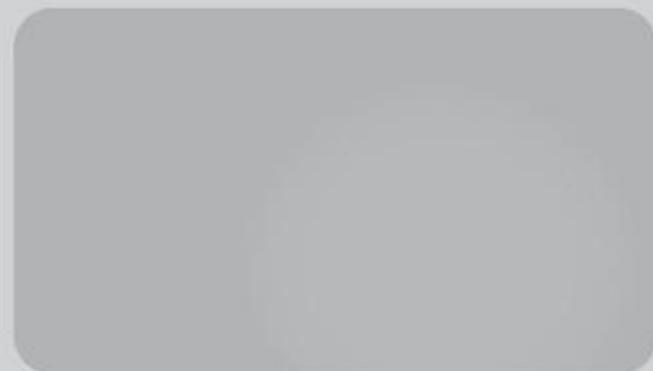
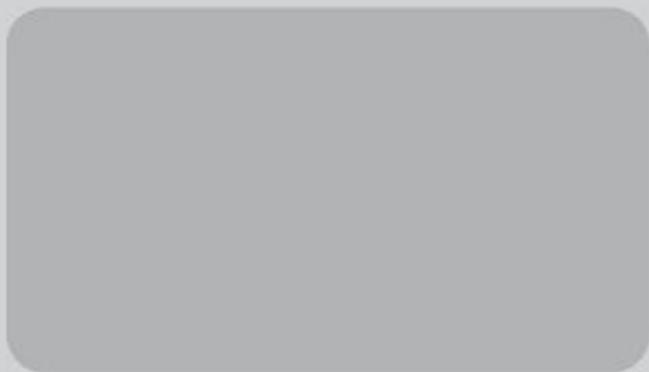
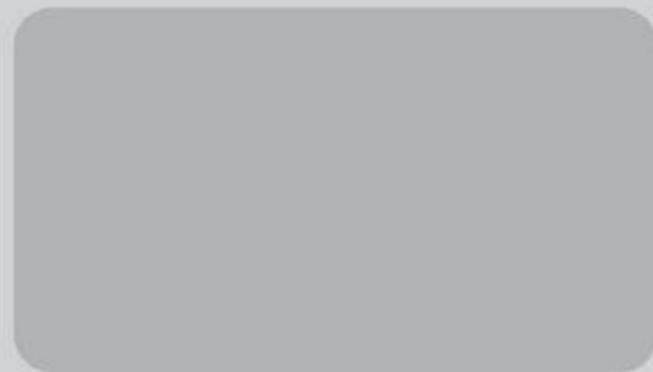
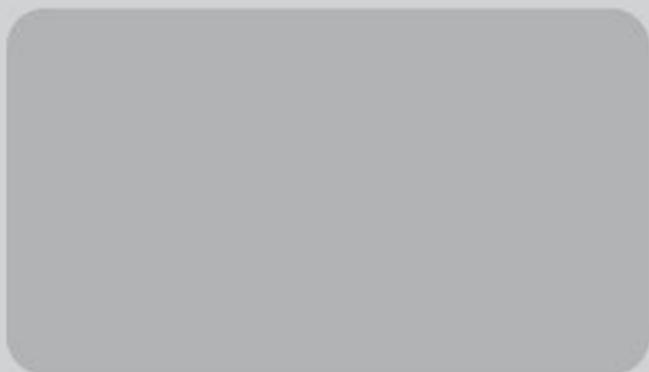
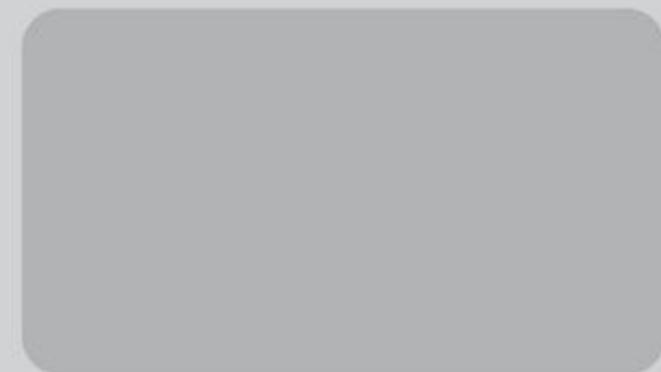


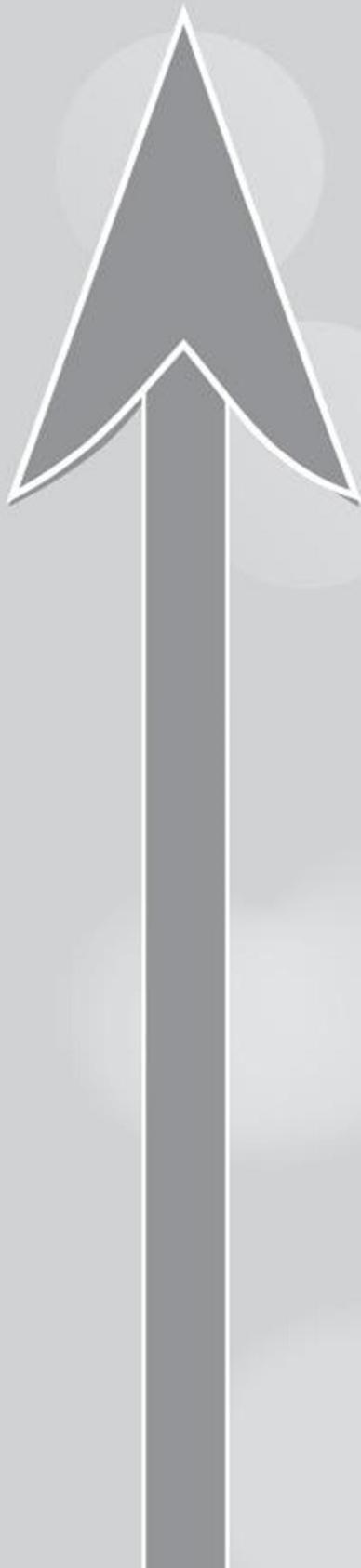
КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

для студентов



ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ





КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ:

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЦЕЛИ:

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)