

# Start 2.0

Эрик Андерс

&E66

# Старт 2.0

Коучинг и тренинги появились очень давно, в Америке это уже устоявшаяся культура, и существуют гуру, ведущие за собой людей, им доверяют, на них равняются. У нас же пока высок уровень недоверия — скорее в силу того, что ожидания не оправдываются реальностью.

Есть коучи действительно сильные, те, кому веришь. А поверить 25-летней девочке, закончившей курсы коучей (довольно дорогие! от 50000 рублей за курс!) — сложно. Другое дело, когда человек опирается на личный опыт и транслирует его слушателю.

Мне за сорок, я воспитываю четверых детей (старшей минуло двадцать), имел опыт работы в крупных холдингах, в рекламных агентствах, опыт управления собственными предприятиями — как производством, так и продажей услуг. В моем подчинении работало от 2 до 55 человек. Я знаю и понимаю, как расшевелить людей. Не каждого можно (и нужно) мотивировать и заряжать на 100%, мотивация извне очень краткосрочна. Но любого можно поднять с дивана хотя бы раз.

Долгое время я собирал опыт управленцев, консультантов и тренеров — коучей — на предмет мотивации и достижения целей. Сначала я сделал рассылку — куда писал по графику раз в два дня, и это подстегивало меня не бросать начатое. Сейчас я собрал все в эту книгу.

## Для чего увеличивать эффективность?

Задайте себе этот вопрос и сравните с возможными ответами:

- *Делать больше дел за день*
- *Добиваться лучших результатов*
- *Быть лучше других*
- *Комфортно жить, успевая рабочие дела, не забывая о саморазвитии*

Какой из ответов подходит вам?

Мой ответ — однозначно — комфортно жить, развиваться и успевать делать рутину, проявляя себя эффективным сотрудником. Если ваш ответ близок к моему — мы пойдем друг друга.

А сейчас первое задание. Вам понадобится ручка — синяя, шариковая. Лист бумаги (возьмите с запасом, с первого раза может не получиться), хорошо освещенная ровная поверхность — стол. И желание.

Сядьте за стол, или встаньте, как вам удобнее (я люблю работать стоя у подоконника), возьмите бумагу, ручку и напишите примерно следующее:

*«Я, \_\_\_\_\_, намеренно и осознанно встаю на путь увеличения эффективности. С верой в свои силы, имея достаточное упорство в выполнении заданий, обязуюсь вовремя читать и проходить задания. При достижении результатов гарантирую себе вознаграждение, при срывах и отказе от целей — последует наказание, которое я буду прописывать при постановке целей. Невыполнение условий повлечет падение самооценки, и я готов пойти на это сознательно, со всей ответственностью. Верю, что я справлюсь. Дата, подпись.»*

Постарайтесь придать письму солидный вид, хорошо бы начать его с «шапки», добавить заголовок. Поместите на видное вам место (я вклеил в ежедневник первым листом, можете завести закрытый аккаунт в соцсетях и публиковать там все задания) и помните о взятых обязательствах.

*P. S. Я не гарантирую вам ваших успехов — все в ваших руках. Я не верну вам потраченное время — помните, рациональное расходование вашей жизни — это только ваша ответственность. Все написанное — мой личный опыт, почерпнутый из книг, публикаций, семинаров, общения с эффективными людьми и работы над собой. Возможно, лично вам он не подойдет.*

Будьте честными с собой, если вы не готовы меняться — не нужно увеличивать энтропию и пополнять список начитанных. Здесь как на флоте — указания должны быть выполнены. Бездельники — за борт!

Спасибо за понимание.

# Старт

Вы ставили себе цели на год? Часто ли вы добивались их? Раз вы читаете эту рассылку, предположу, что нет. И так происходит у большинства людей.

Причина очень проста: год — это много. Год — это очень много!

Вам знакомо чувство: «Я никогда не буду прежним!» — то чувство, которое возникает после знакового открытия, озарения, инсайта? Сколько раз за год вас так озаряло? Значит, вы «обновились», а обновленному вам нужны новые задачи. Старые были актуальны для вас старого.

За год ребенок проходит путь от новорожденного до осмысленно смотрящего, слышащего, понимающего человека, начинает ходить и произносить осмысленные звуки

Согласитесь, то, что нужно было этому человеку 5 месяцев назад, уже не актуально!

Так же и у взрослых: мы живем, развиваемся, меняются обстоятельства, нам уже малы штанишки прошлого опыта.

Давайте оставим цели на год, но дадим себе право пересмотреть их позже.

В прошлом веке компания General Electric внедрила у себя систему SMART — принцип постановки задач, где каждая задача имеет четкие понятные критерии оценки, качественные и количественные.

Технология SMART (СМАРТ) — современный подход к постановке рабочих целей. Система smart целей позволяет на этапе целеполагания обобщить всю имеющуюся информацию, установить приемлемые сроки работы, определить достаточность ресурсов, поставить для всех участников процесса ясные, точные, конкретные задачи.

Аббревиатура SMART расшифровывается: Specific (конкретный, описанный), Measurable (измеримый), Achievable (достижимый), Relevant (значимый), Time bound (ограниченный по времени). Каждая буква аббревиатуры SMART означает критерий эффективности поставленных целей.

Один пункт — ограничение по времени — установим исходя из другой современной технологии результативной работы — Agile.

Манифест гибкой разработки программного обеспечения (англ. Agile Manifesto) — это документ, описывающий основные принципы организации процесса, разработанный независимыми практиками нескольких методик программирования, именующих себя «Agile Alliance».

Именно эта методика, на мой взгляд, лучше всего ложится на управление жизнью.

## Кратко суть Agile:

- люди и взаимодействие важнее процессов и инструментов;
- сотрудничество с заказчиком важнее согласования условий контракта;
- готовность к изменениям важнее следования первоначальному плану;
- работающий продукт важнее исчерпывающей документации.

Каждый шаг — ступень, точка роста, новый опыт, новая возможность.

Программа, в которой мы внимательно и регулярно прислушиваемся к себе, вместо того чтобы следовать жесткому плану, ищем обходные пути, избегаем жестких ограничений, движемся к целям комфортно и постепенно.

В качестве «спринта» по Agile предлагаю ориентироваться на 2-3 месяца — кому как удобно. 3 месяца — квартал. Еще удобно делить спринт на 9 недель: 3 раза по 3 недели. 3 недели меньше, чем месяц — легко продержаться.

Предлагаю использовать этот отрезок — спринт — как ограничение по времени согласно SMART.

Теперь задание: возьмите лист бумаги и запишите 5 целей на ближайшие 2-3 месяца. Настоятельно рекомендую записывать от руки, аккуратно, читаемо, подробно.

Пример по ссылке: [Таблица Гугл](#)

Можете распечатать себе и использовать, можете заполнять в гугл-доке, если пока не готовы заполнять на бумаге.

Обдумайте цель хорошенько: она должна быть вам значима, понятна, не иллюзорна, измерима, неспорима и краткосрочна. Посмотрите на список завтра и внесите исправления, если сочтете нужным. Когда будете готовы достигать этих целей, обозначьте дату старта и финиша и начинайте путь!

## Первые шаги

Долгосрочные цели не работают: либо мы перерастаем цель, и она становится не актуальна, либо ставим слишком низкую планку и сильнее демотивируем себя. Вы можете разочароваться в себе, так и не достигнув цели. А можете упереться в потолок возможностей роста.

А вот направление движения вы должны себе обозначить. Иначе рискуете прийти «все равно куда» вместо «туда, где буду доволен результатом».

Возможно, потом, когда научимся ставить и достигать сравнительно небольших целей, будем увеличивать сроки и масштабы, а пока — начнем с небольших экспериментов.

Короткие забеги — спринты — дадут достаточно свободы и будут

удерживаться в зоне внимания, подогреваемые видимыми сроками (дедлайн как мотивация). Так цели будут актуальными.

Дистанцию от старта до финиша (достижения задачи) разумно разбить на отрезки — недели — где разметим, какой шаг, какой этап когда начинается, сколько длится, каким этапом сменяется. Эта же сетка — *bullet journal* — наглядно покажет процесс. Завершив этап, проанализируем путь — отчет даст информацию для размышлений. Обратная связь наших действий и наших достижений подтвердит, что направление выбрано верно. Появится уверенность, что я занимаюсь правильным, нужным мне делом, а не пытаюсь догнать иллюзию, мечту, или хуже — чужую цель.

В первый подход к постановке целей не будем слишком критичны, позволим себе вольности — мы же экспериментируем?

Представим, что наша цель — свой бизнес.

Разобьем на шаги весь путь и каждый отрезок на измеримые этапы:

#### **Зарегистрировать компанию:**

- определить форму собственности бизнеса;
- подготовить документы для регистрации;
- подготовить уставной капитал;
- подобрать офис.

#### **Узнать мнение бизнесменов**

- собрать отдельную ленту, где будут статьи, высказывания, твиты известных предпринимателей;
- собрать ленту предпринимателей среднего звена, стартаперов;
- провести интервью с теми, кто согласится ответить на вопросы.

#### **Вникнуть в суть управления бизнесом**

- пройти курсы по управлению персоналом;
- пройти курс управления стартапом.

#### **Войти в круг общения предпринимателей**

- посетить два бизнес-форума, которые проходят в городе;
- найти и посетить 3 встречи сообществ предпринимателей;
- активно комментировать в соцсетях посты пятерых предпринимателей: не менее одного осмысленного комментария к каждому посту и одного комментария к интересным комментариям.

Только четкие, измеримые цели! Никаких «я хотел бы...» или «попробую». Четко: цель, количество, выполнение!

Цели должны быть предельно конкретными и легко измеримыми. Например, «Составить список из 10 предпринимателей в моем городе, кто активно ведет блоги и открыт для общения», а не «Поискать контакты успешных бизнесменов».

Создайте календарь-планинг в удобном приложении

или возьмите хороший ежедневник, скрепите планы подписью и датой.

Пишите ручкой — без права стереть!

Подпись и дата — документальное свидетельство твердости намерений, сознания и ответственности.

Каждому пункту назначьте дедлайн, разметьте по календарю точные сроки и продолжительность. Приступайте!

Не исключено, что в конце вы признаете, что вам уже не интересно это, не подходит вашему образу жизни. Возможно, ваши представления отличаются от действительности. При этом у вас будет понимание и видение ситуации со всех сторон, вы получите опыт и возможность двигаться вперед. Этот эксперимент наглядно покажет ваше умение ставить цели, добиваться их, пересматривать свои планы в соответствии с текущими условиями и потребностями.

**Помните: ЧЕМ КОНКРЕТНЕЕ ВЫ СФОРМУЛИРУЕТЕ СВОИ ПЛАНЫ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ИХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ.** Это мудрость, подтвержденная годами.

Одно исследование американских психологов, проведенное среди студентов престижного колледжа, состояло из задания принять на себя обязательства три месяца посещать спортивный зал по 3 раза в неделю.

Первая группа просто декларировала готовность, вторая подписывала обязательства. В итоге участники второй группы показали результаты в три раза выше, чем участники первой. Среди участников первой группы было значительное число людей, кто к концу срока попросту забыл о взятых обязательствах, в то время как участники второй группы — помнили и старались не пропускать занятия.

**Итак: определите свою свою цель, разбейте путь к цели на этапы, разметьте этапы на цепочки, начните выполнять!**

## Выбираем истинные цели

В мире полно людей, чьи мотивы нам непонятны, при этом они достигают значительных успехов в выбранных областях. Мир полон удивительных увлечений и соревнований: метание валенка, езда на одноколесном велосипеде, вышивание крестиком диванных подушечек, мебельная миниатюра из консервных банок, скайранинг (бег по горам). Да очень много разного странного.

Я тесно связан с любителями бега, экстремального бега и скайранинга. Как-то я задал вопрос одному из участников: что им движет? Оказалось, он боится упасть. Человек боится упасть и поэтому бежит по горам, перепрыгивает с камня на камень, перелетает расщелины. И вот чтобы не упасть, он должен быстро-быстро перебирать ногами. А если остановится — сорвется. Земля крутится, он стоит, дуновение ветра — и он пошатнется и упадет. Паранойя! И он получает вознаграждение за возможность «не упасть» быстрее

всех — почет, награды, деньги и минуты окрыленности, свободы от боязни упасть без движения.

Увы, но у огромного числа спортсменов, ученых и рекордсменов не все в порядке с психикой. Такие «безвредные» отклонения. И они толкают их на сумасшедшие подвиги.

Эти уникамы, гении, вундеркинды интересны как единичные случаи демонстрации великолепных возможностей человека, но вот в бытовых вопросах они зачастую полностью беспомощны. Поэтому у спортсменов есть менеджеры, которые решают за них вопросы с документами, билетами, едой и графиком выступлений.

Компания поставщик спортивного питания проводила исследование: портрет покупателя гелей и изотоников в преддверии марафона и в день марафона. Оказалось, что любители, те кто бежит первый марафон, покупают изотоники с запасом за 2-5 дней до марафона, а профессионалы забывали их купить и покупали непосредственно перед стартом. И дело не в том, что они были сосредоточены и заняты, они просто не думали об этом.

Мы не будем брать за образец «сумасшедших гениев». Не лучший пример и наши «соседи» по соцсетям. Грим, ракурс съемки, графический редактор — и на картинке шикарная, успешная фитоняша, а в жизни у нее кредитный смартфон, проблемы с самооценкой и единственная радость — лайки незнакомых людей.

Под глянцем обложки скрываются искаленные судьбы, душевная боль, которую не компенсируют доходы и роскошь. Стоит ли гнаться за нарисованным чужим благополучием? Оцените риск достичь чужой мечты, чужого счастья!

Десятки тысяч фильмов и книг рассказывают истории, как большие деньги не приносят людям удовлетворения. У многих найдутся знакомые, кто положил свою жизнь и здоровье на карьеру, но потерял семью, друзей и не обрел счастья. Сколько знаменитостей попали под удар наркотиков и алкоголя в попытках «заглушить душевную боль»? О скольких бизнесменах мы не узнаем, потому что достигнув миллиона, они погибли, пытаясь заработать второй из зависти к соседу? В этом ли счастье — чтобы сравнивать себя с другими? Своих ли цели мы достигаем, или они навязаны нам извне?

Короткие дистанции в достижении целей — возможность пробовать разные подходы, экспериментировать с целями, умеренно рисковать и всегда быть уверенным: курс верный, успех гарантирует радость победы!

Выбирая цели, используйте два метода: метод «бритвы» и метод «5 почему это важно мне».

**Метод бритвы** позволяет с хирургической точностью отсечь все лишнее, оставив только нужное.

Напишите список из 21 цели-мечты. Просто возьмите и перечислите 21 желание. Не задумывайтесь сильно, все что желаете: от леденца на завтрак до победы в ТВ\_шоу — все в список.

Теперь вычеркните пять целей, которые можно отложить

на потом. Теперь еще пять. Перечитайте оставшиеся и уберите еще 5. Можно поспать, перечитать и вычеркнуть три цели, которые могут подождать. Что осталось? Три цели которые вы считаете важным сегодня. Их и оставим.

Расставаться с мечтами сложно: вычеркивая слова из списка, мы прощаемся с ними. Что-то вычеркивается без сожаления, а с чем-то расставаться очень не хочется. Сомневаетесь? Мучаетесь выбором? Задайте себе **пять вопросов: «Почему мне это важно?»** Этот метод пришел из Тойота Моторс Корпорейшенс в 50-х годах прошлого века, он отлично работает и сейчас.

**Например:**

*Цель:* Написать сборник мотивирующих идей для подъема ребенка.

*Почему мне это важно?*

Потому что генерируя эти идея для себя, я не хочу их забыть.

*Почему мне важно собрать сборник?*

Потому что другие люди не имеют возможности придумывать, и можно дать им готовые рецепты.

*Почему я не хочу их забыть?*

Потому что мне интересно помнить, что я придумал и как это сработало.

*Почему мне важно, чтобы это сработало?*

Потому что мне важно видеть, как работают мотивационные приемы и как ребенок совершает действия.

*Почему мне важно видеть действия ребенка?*

Потому что действия ребенка — это результат моих усилий, моя цель придумывания идей. Это вообще похоже на другой пункт...

Итого, я вижу определенную цель — создать сборник. Могу ограничить его количественно — собрать 365 идей на каждый день. Могу ограничить его во времени — собрать идеи за 3 месяца. Я знаю ценность этой идеи. Опосредованно я могу предположить извлечение прибыли из этого, что прибавит ценности.

Ответ на каждое «Почему» заставляет задуматься, поискать истинные мотивы, прочувствовать ценность мечты. Попробуйте, возможно, вы «на лету переобучаетесь» и трансформируете идею в другую, более значимую, достижимую, эффективную.

Выбрав три такие идеи, вы повышаете их ценность, а значит и достижимость.

**Задание:** выберите три цели, подробно описав их по методике «почему», определите ценность, сроки, мотивы. Запишите цели и мотивы в блокнот.

## Вокзал. Театр. Жизнь.

Вокзал. Театр. Жизнь. Что объединяет эти три понятия? Не всем очевидно, но общее у них — «Двери закрываются!»

Три раза на вокзале объявят отправление, и поезд тронется. Вы, бегущий в пяти метрах от края платформы, уже ничего не сделаете. Вы опоздали.

После третьего звонка в зрительный зал не пускают. Там начинается новая жизнь, новый мир, другое измерение.

Жизнь неоднократно предупреждает, но однажды закрывается дверь, и ее уже не открыть. Ждать жизнь не будет.

Почему не работают новогодние обещания? Год — это много! Все ваши планы на год могут измениться из-за одной случайности — поскользнулись и сломали ногу, или забыли использовать презерватив и стали родителем — сценариев много, результат один — изменились обстоятельства и цели не исполнены.

Только ли обстоятельства нам мешают? По статистике, только 20% давших новогодние обещания стараются их выполнить. Обратите внимание, не выполняют, а стараются выполнить! А 80% даже не стараются! Четыре пятых всех участников!

Что же мешает? Давайте посмотрим на год в разные дни:

Допустим, сегодня 3 января. Мы веселы, у нас впереди ЦЕЛЫЙ ГОД! Можно отдыхать, пока каникулы!

Допустим, сегодня 5 марта. Праздники отпустили, холода проходят, впереди весна. Вспоминаем, что планировали заняться фигурой. Но тут сейчас вот немного... С апреля точно начнем!

Допустим, сегодня 1 мая. Ну, весну пропустили, не страшно — впереди куча времени!

Допустим, на дворе октябрь. Ну... до Нового года точно не успею, начну в новом году.

Увы, для большинства это именно так.

Оставим в стороне рутину и текущие дела, которые нам якобы мешают — они были и будут всегда. Грязная посуда не исчезнет когда вы выйдете из кухни. Вы должны признать, что на самом деле можно было выкроить время на спорт — вы же нашли время просматривать соцсети. Вдумайтесь в цифры: в среднем человек проводит 9 часов глядя в уведомления на смартфоне! 111 — сто одиннадцать раз за час вы провели пальцем по экрану, листая уведомления и ленту. В среднем. Возможно, больше. А вот найти 30 минут на чтение или 90 минут на спорт — уже «времени не было». Это вопрос дисциплины и мотивации. А мотивация и дисциплина, как мы говорили, должны иметь ограничение по времени. Не иллюзорное, далекое, через триста шестьдесят пять дней, а вполне осязаемое — через пару месяцев.

Поставьте себе дедлайн! Финиш должен быть виден! Достижение цели должно быть ограничено по времени.

Отрезок в 2-3 месяца — это достаточно для достижения цели,

но не слишком долго, чтобы не потеряться в списке задач.

За год у вас получится 4–6 отрезков. В каждом по 3 цели — значит за год вы получите 12–18 достигнутых важных целей. Или скорректируете маршрут и... все равно достигните 12–18 целей!

Близость экзамена, сдачи диплома, проекта всегда подстегивает, но не мешает ему наступить «неожиданно». Но мы справляемся.

Итак, определите короткие сроки для достижения цели, распланируйте этапы, привяжите этапы выполнения к конкретным датам. Отслеживайте выполнение планов и соблюдение привычек. Заведите себе «буллет джорнал» — это наглядно и удобно.

Остается вопрос «морковки»...

## Морковка

Знаете ли вы, что марафонцы бегут дистанцию по заранее спланированному маршруту в разном темпе?

В начале они бегут быстро, чтобы оторваться от основной массы участников. Затем сохраняют разрыв, но экономят силы, берегут их для рывка. И наконец, на пути к финишу ускоряются, чтобы обогнать тех, кто впереди. Конечно, на деле все сложнее, но общий принцип такой.

Мотивация к действию бывает внешняя и внутренняя, и бывает мотивация «к чему-то» и «от чего-то». Представьте себе ослика, идущего за морковкой, а теперь представьте, что кроме поощрения впереди есть угроза сзади.

У каждого своя мотивация, можно не любить морковь, но не хотеть получить морковкой по затылку.

Каждая морковка сама по себе достаточно хороша: многие люди, не имея четкой цели и не чувствуя ценности в результатах своих усилий, будут мотивированы «от» — избегать негативных последствий от своих действий или бездействия. Преимущества морковки «к чему-то» объяснять не нужно — позитивная мотивация. Все любят награду за свои достижения. А две морковки, правильно расположенные к объекту мотивации, творят чудеса!

Вспомните, из чего состоит договор, который вы заключаете с работодателем или с банком: в нем есть пункт вознаграждений (выплат) и пункт штрафов — наказания за неисполнение обязательств — именно эта связка дает синергетический эффект влияния на человека. Со временем мы обесцениваем наши мотивы и цели, по-этому и нужен договор составленный тогда, когда ценности и цели наиболее ярко ощущаются и важны.

Это также дает и свободу: вы вправе расторгнуть договор, выполнив условия расторжения, выплатив неустойку. В некоторых случаях проще перенести неудобства от морковки сзади, чем гнаться за морковкой впереди с набитым пузом.

Отнеситесь со всей важностью к выбору мотивации: должен

быть баланс ценности, не должно наказание быть страшнее вознаграждения, но и слишком мягкое оно не будет стимулировать к достижению целей.

Как вы прорабатывали цель, так же тщательно выберите и определите для себя награду и возможное наказание. На первых порах можно стимулировать себя вещами: гаджеты, новые кроссовки, модные вещи, которые просто так вы себе не позволите. Дальше вносите разнообразие, балуйте себя релакс-процедурами, массажем, SPA. Насытившись материально — переходите к эмоциональным подаркам: путешествия, знакомства, открытия.

Составьте себе список наград для каждой обозначенной цели и внесите в комментарии к целям.

Дополните список «антиморковками» — напишите ответственность и санкции за неисполнение. Определите контрольные даты, где вы сможете оценить степень выполнения и возможные последствия.

## Супер не супер

Мир прекрасен в своей многообразии, и подчас встречаются совершенно удивительные личности. Не часто, но я встречал таких людей — супер-сверх-эффективных. Такие турбо-танки. Высокая работоспособность, дотошность в деталях, помнит все и всегда пышет энергией, одна рука на пульсе проекта, вторая на гашетке. Они заканчивают один проект, и у них сразу наготове новый. Они не празднуют побед, ведь достижение цели — уже победа! Процесс — уже кайф! Чтобы «кайфануть» они меняют проект и обстановку, а не ритм и подходы.

Есть люди, воспитанные в рамках «достижение цели — победа». Они идут по жизни уверенным шагом. Закончил школу — награда — аттестат. Закончил универ — награда — диплом. Отработал месяц — награда — зарплата. Понятный, четкий, ясный мир.

Жаль, что не все такие... Иначе зачем вам этот текст?

Обратите внимание, что у всех вышеперечисленных все же присутствует морковка. Просто она в достижении цели. И на самом деле в душе они себе споют дифирамбы, ну или как-то иначе вознаградят себя, просто не будут это озвучивать. Возможно, они пойдут в казино или полетят в Тунис по завершении проекта, или пойдут к ... ну, в общем, найдут себе «маленьких земных радостей». То, что для них правильно иметь цель как награду, не значит, что у них нет поощрений. Просто они другие.

Если вас коробит от мысли усилить свою мотивацию, повышая награду за достижение цели — не делайте этого. Вы стальной человек, остальные завидуют вам.

Для тех же, кто не умеет так — радостная новость: для нас любая дополнительная мотивация работает! Не боимся, назначаем себе радость. Помним: даже в конце марафона, где цель — прийти первым

к финишу, есть еще денежный приз, кубок, медаль, диплом, подарки от спонсоров, честь, почет, уважение и фото на обложке журнала!

Вы станете еще богаче! Вы только представьте себе, вы ставите цель, доходите до нее — и этим достигаете того, чего желали! Желали страстно! Желали настолько, что начали учиться ставить цели и строить планы. Желали так сильно, что тратили время на постановку цели, выбор методов. Желали так, что шли к этому упорно несколько недель или даже месяцев! И вот вы пришли к финишу. Цель достигнута! Флаг установлен на вершине! Ленточка порвана! Ботиночки стерлись, мозоли напоминают, как труден был путь. Вы гордитесь собой. А тут вам и ванночка для мозолей, и массаж ног и спины, теплый душ и протеиновый батончик, а бонусом обожание публики!

Представьте, как кайф от достижения цели увеличивается в размере! Как растягивается во времени длительность победной эйфории!

Представили? Есть еще сомнения в важности дополнительных стимулов и награды?

Проверьте еще раз свои цели. Освежите мотивацию. Убедитесь в ценности награды и поощрения. Приготовьтесь: еще один секрет — и стартуем!

## Песня упорству

*«Вода камень точит» (народная мудрость).*

*«Упорство и труд — все перетрут» (народная мудрость).*

*«Не существует больших талантов без большой воли» (Оноре де Бальзак).*

*«Великие шедевры созданы не силой, а усердием» (Сэмюэль Джексон).*

*«Направляй все свои мысли на задачу, которую решаешь. Солнечные лучи не жгут, пока не сведены в пучок» (Александр Г. Белл).*

И последнее, что нужно для достижения целей — это упорство. Упорство не врожденное качество, оно успешно развивается при регулярном использовании. Вы наверняка слышали о вундеркиндах — чудо-детях, владеющих особыми способностями. И где они сейчас? Дойдя до определенной ступени сверхспособностей, они остановились, повзрослели — и перестали быть особенными. Когда в 7 лет вы вычисляете интегралы — это чудо. Когда вы берете интеграл в 27 лет — это не вызывает восхищения. Знаете, сколько гениальных музыкантов, взявших призы в младшем и среднем школьном возрасте, стали мастерами? Сколько певцов, пианистов, шахматистов и поэтов мы никогда не узнаем, потому что им все давалось так легко, что когда пришло время проявить упорство, они понадеялись, что и сегодня врожденный талант их вознесет на Олимп? Сколько таких самоуверенных талантов были свержены теми, кто упорно шел к своей цели?

Мальчик со скрипкой, играющий по 12 часов гаммы, без особых талантов, но с упорством идущий к цели (пусть и не своей) будет сильнее таланта, пренебрегающего тренировкой и развитием.

Истинных гениев не так много, и они являются образчиком перекоса в эволюции, преуспевая в одном, но неизбежно проигрывая в другом. Быстрота решения сложных математических задач НЕ отражается на умении пользоваться общественным транспортом или совершать работу по дому. Гений подобен редкому цветку или чудному зверьку в зоопарке. Если мы и знаем о гениях, то скорее об их причудах или провалах. Гениев среди успешных людей очень мало. И то это чаще «гениальные торговцы» или «гениальные управленцы», что на поверку оказывается просто «более успешные предприниматели».

Чтобы быть успешным, нужны цель, ресурсы и упорство. Упорство — это то, что поднимает нас с кровати и ведет к цели.

Упорство сажает нас за инструмент и управляет нашими руками, если не пришла муза.

Упорство поднимает нас после неудачи и ведет дальше.

Упорство отличает нас от тех, кто сдался еще до того, как озвучили задачу.

Упорство — это не упертость, не попытки пробить стену лбом, а движение к цели — планомерное, хоть на 1% в день, но движение.

Теперь у вас есть все, чтобы начать движение к целям!

## День это много!

Итак, цели определены, разбиты на подцели, каждая из которых разбита на этапы. Определены сроки, есть понимание, мотивация, готовность идти до конца. Перенесите это на лист бумаги: Цель — 3 месяца. Три этапа по месяцу. Месяц разбит на четыре недели. Неделя на 7 дней. День...

День — это маленькая жизнь! Это череда событий, приводящих к цели. Как клетки организма собираются в ткань, как биты собираются в байты, как кирпичики в здание. День — это сверхкороткая дистанция общего пути.

Планирование дня — полезная привычка, которая позволяет не делать лишнего.

Развитие технологий — мессенджеры, смартфоны, опенспейсы — сделали нас супердоступными для всех. Раньше нас мог потревожить коллега с вопросом: «Кофе будешь?» — и сбить весь рабочий настрой. Сейчас сотни внешних раздражителей: уведомления о непрочитанных сообщениях, рекламные сообщения, звуки музыки, шум с улицы, обращения от людей, звонки и вызовы. Все они пытаются завладеть вашим вниманием, отвлечь от ваших целей.

Мы не можем запретиться в звукоизолированной комнате, но можем начать с того, что сами будем выстраивать приоритет

рассмотрения входящих..

Я разделяю задачи на два основных потока: «могу и делаю сразу, потому что есть возможность и это занимает не более 5 минут» и «сделаю потом».

Дела-пятиминутки — выпить кофе с коллегой, вынести мусор, помыть посуду. Обычно это несложные задачи с низким приоритетом. Их можно выполнять «по ходу» или выполнять в моменты перерыва от основной деятельности. Помыть посуду — отличный способ отвлечься от задачи «на подумать».

Остальные дела требуют времени и усилий. Их сразу нужно записать в планер или to-do list. Если не записать, то либо задача будет все время всплывать в голове и маячить там, мешая другим мыслям, отвлекая на себя наше внимание, либо мы про нее забудем, и она утонет в море других мыслей и дел. Перенести вопрос из головы на бумагу — это как освободить ресурсы компьютера от лишних процессов для более эффективного решения текущих задач.

Выписывая задачи в список, мы не только освобождаем место в голове, мы еще структурируем информацию и позволяем себе спокойно выбрать приоритетные дела, а не бросаться на каждый поступивший запрос, пытаться справиться одновременно со всем, что навалилось. Мы спокойно, в комфортной атмосфере выбираем важное именно сейчас, для чего у нас есть ресурсы — и делаем это. Потом следующее, следующее и так далее.

Задач много, но структурируя их, мы можем выделять 1-3 задачи на ближайшее время (по срочности или по уровню нашей подготовленности), отложить остальные вопросы и быть уверенными, что мы про них не забудем — решим позже.

Записывая задачи в календарь, планер — мы можем распределять их по времени, выставлять дедлайны, переносить дела, заполняя ими свободные ячейки — так мы делаем свою жизнь комфортной и понятной. Так мы знаем, сколько задач мы решим за сегодняшний день, как это отразится на наших дальнейших планах и достижениях цели.

## Как съесть слона?

«Работа занимает все время, которое вы ей предоставите» (Закон Паркинсона). Удивительно, но так это и работает! Чем больше вы даете себе времени на задачу, тем больше она займет, и наоборот — дедлайн сокращает отпущенное время и стимулирует завершить начатое. У программистов и фрилансеров практикуется оценка работы в часах: они определяют сложность задачи и время, которое затратят на нее, на глазок, но т.к. оплата идет «за час», ошибка приведет к финансовым потерям, а вот больше реального срока никто не даст — при постановке задачи был выделен бюджет, и примерно понятны трудозатраты в среднем по рынку. Есть колебания, но они незначительны. Умение определять временные затраты приходит с опытом, а помогают в этом планирование и таймеры.

Попробуйте засесть, за сколько времени вы прочитаете 10 страниц? А 20? А три страницы? Обратите внимание, вы получите разное среднее время чтения — так и задачи решаются не равномерно по времени.

А теперь засекайте, сколько страниц вы прочитаете за 15 минут. Ощутили разницу от предыдущего задания, когда засекали количество страниц? В первом случае вы засекали время старта, отсчитали страницы, зафиксировали время финиша. Во втором — вы должны были выставить таймер, который обозначит 15-минутный интервал, либо все время отвлекаться на проверку оставшегося времени. Согласитесь, таймер эффективнее.

Домохозяйки знают пользу таймера: для рецептов, в которых точно указано время приготовления, это обязательный инструмент! Портативный механический таймер в виде помидора стал так популярен, что по аналогии с ним назвали метод управления временем — «Помodoro» (pomodoro — помидор с итальянского). Это удобный инструмент контроля над временем и распределения эффективных отрезков. Есть много приложений для смартфона по запросу pomodoro, или используйте таймеры на часах, смарт-браслетах, можно даже купить механический помидорчик (яичко, яблочко или заводного Пикачу!) — они очень симпатичные.

Я использую пять 25-минутных «помидорок» с 5-минутными перерывами, после чего следует длинный перерыв, смена деятельности и снова «помидорная эстафета».

В мире, где на нас все время валится куча информации и идут отвлекающие сигналы, гораздо проще 25 минут не отвлекаться на оповещения смартфона, дождаться пятиминутного перерыва и потом снова вернуться к запланированным делам.

Исследования американских ученых доказали, что после того, как человек отвлекся, ему нужно до 12 минут на то, чтобы вернуться к прежней занятию, и не факт, что он вернется к той производительности, которая была. А если время на «прием заявок» ограничено, все по плану — то не теряется фокус. Тем более, вы всегда можете решить, нужен вам перерыв или нет.

А вот между большими периодами работы просто необходимо проветривать голову. И помещение. Рутинные и интенсивные задачи нагружают достаточно, чтобы съесть все ресурсы, даже если кажется, что силы еще есть. Раз в полтора часа хорошо бы размять спину, пройтись по лестнице вверх и вниз, подышать воздухом, попить чаю. Раз в три часа можно выйти погулять 30 минут — слушая музыку или наслаждаясь видом города. Можно и даже нужно — поприсесть, отжаться, умыться. В обед можно и вздремнуть 10-15 минут. Это разгрузит мозг, переключит его, но «помидор» и план не дадут расслабиться и уйти в релакс, оставят в тунусе для решения задач.

Так ваш день будет более структурирован и понятен, а значит меньше стрессов.

## **Так, как съесть слона?**

*Нужно разрезать его на маленькие кусочки и съесть!*

Есть задачи, к которым страшно подступиться — они огромные! Но достаточно разделить их на составные части, а части разбить на кусочки, и все становится не так страшно. К примеру, вам нужно организовать конференцию для молодых специалистов, которая покажет высокий уровень вашей компании. Она должна проводиться в знаковом месте и будет приурочена к конкретной дате.

Это задача, которая точно не решается за 1 день. И даже не за неделю. До самого конца мероприятия вы будете заняты им. Остальные дела и заботы при этом никуда не денутся.

### **С чего начнем?**

*Определим этапы:*

1. Дата проведения.
2. Место проведения.
  - 2.1. Составить список подходящих площадок.
  - 2.2. Запросить цены и условия на проведение мероприятий.
  - 2.3. Сопоставить объем услуг, транспортную доступность, удобство и престиж места.
  - 2.4. Зарезервировать помещение.
3. Пригласить участников.
  - 3.1. Составить списки желаемых гостей.
  - 3.2. Сформировать приглашения.
  - 3.3. Собрать списки подтвердивших участие.
4. Подготовить выступления.
  - 4.1. Определить темы и распределить по спикерам.
  - 4.2. Подготовить раздаточные и презентационные материалы.
  - 4.3. Арендовать необходимое оборудование, предусмотреть резервную технику.

Ну и так далее. И каждый пункт вы можете разбить на пункты поменьше и задать им сроки, а список текущих задач в рамках этапа можно распределить по времени согласно «помидоркам», отведенным на их выполнение. Например, сбор откликов можно автоматизировать, задав почтовый фильтр за 1 помидор, и разобрать его через 10 дней за 3 помидора. Таким образом вы решили задачу за 4 помидора-времени, а не за 10 дней.

Разбивайте ваш день на помидорки и перерывчики, не забывайте про время на форсмажорные задачи, неожиданные встречи, просто на изменение планов или овер-тайм. А бывает, что задачи решаются сами, теряют свою актуальность, высвобождается время, и на его место приходит другая задача. Помидоры и планер помогают избегать хаоса, но оставляют гибкость и место для маневров. Используйте это как помощь, а не как ограничение.

## Наше твердое «Да!» умению говорить «Нет!»

Мир постоянно подает нам сигналы: «Подойди, нужна твоя помощь», «Поддай пульт», «А как ты думаешь?», «Слышь чо...!» и так далее. Часть сигналов мы распознаем как срочные и бежим выполнять, часть — игнорируем. Как бы громко ни кричал персонаж рекламы: «Купи это сейчас!», мы не оторвемся от дивана и чипсов. Да и на требование «Перейти на сайт и купить!» в рекламной рассылке реагируем нажатием кнопки «в спам» — мы не так глупы, как думают наши раздражители.

И есть запросы более направленные и акцентированные, зачастую даже манипулятивные — трудно отказать супругу, ребенку или начальнику.

Вы умны и не тратите время на пустые сигналы. Только на важные.

Но и условный враг хитер и изобретает все более и более хитрые способы оттянуть ваше внимание на себя, завладеть им, сбить с текущей мысли и заставить вас совершить какие-то действия.

Так мы получаем, что в нашей жизни есть дела:

- важные, которые мы хотим делать;
- неважные, которые нас не касаются, мы их делать не будем;
- вариативные — можем делать, можем не делать — в зависимости от настроения и восприятия.

Если мы достигли понимания, что нужно выбросить лишнее, сосредоточиться на главном — значит пришла пора разобраться, что важно, что срочно, а что лишь притворяется важным и срочным.

Как известно, принцип Паретто гласит: «20% усилий приносит 80% прибыли. Остальные 80% усилий приносят 20% прибыли». Не то чтобы я предлагал отказаться от 20% прибыли, но подумайте — почему так? Для начала можно провести анализ дня: возьмите любой планер или расписание в гугл-календаре и заполните его подробным описанием, что вы сегодня делали. Жаль фитнес-трекер не умеет фиксировать пустые перемещения по офису до кулера и обратно к столу, праздный треп в курилке и отвлечение от текущих задач на коллегу, которому скучно.

Записали? Теперь с высоты прожитого дня оцените: что из этого можно было вообще не делать?

А если приучить коллег не тревожить вас? Например повесить табличку «Тихо! Идет запись!», как в студии, или плакат «Не влезай — убьет!» Донести до всех мысль, что раз в 50 минут вы «поворачиваетесь к лесу передом» и с вами можно поговорить, а вот отвлекать, когда вы сосредоточены — не нужно.

Опенспейс-офис хорош для программистов — там все обмениваются сообщениями через мессенджеры и почту. И их настраивают так, чтобы не отвлекали все время. Возможно, брокеры умеют работать в условиях, когда все вокруг орут и суетятся,

вырывают друг у друга ручки и телефоны, но для большинства людей это стресс и неприемлемые условия.

Когда я открыл компанию, то сидел в одном кабинете с менеджерами и сам выполнял и операционную работу, и менеджерскую, да и работы по производству брал на себя — в итоге каждый день подвисяющих вопросов становилось все больше и больше. В голове крутилось: «Делегируй!», но что и как — ответа не было. Это длилось довольно долго, пока очевидная близость краха не погнал меня в поля — напрямую общаться с директорами интересных мне компаний для сотрудничества. Я приобщился к миру важных людей за дубовыми дверьми, входом по списку, общению по регламенту. Именно тогда я разделил личный и служебный телефон, месенджеры и почту. Дела, которые я не перепоручал, но они были важны, сотрудники сами подхватывали и успешно выполняли — люди умные и чаще ответственные, чем наоборот. Я вылез из мелких задач, избавился от общения с копеечными клиентами, отжирающими мое время, и в первый же месяц мы показали прибыль.

Или, например, дома я не выношу мусор. Ни по пути, никак. Не потому что не могу или это выше моего достоинства, а потому, что мне некогда об этом думать. Есть дети — это их обязанность. Каждому свой кусок забот и свой уровень сложности.

Избавившись от второстепенных задач и отбросив шелуху, вы высвобождаете достаточно времени на занятие спортом, самообразование, развитие, отдых, хобби. Секрет «все успевать» в том, чтобы не делать лишнего!

Возьмите в руки три яблока, две сливы, персик, а теперь еще арбуз — и попробуйте отнести это домой. Неудобно? Персик помялся, яблоки выпали. Да? Так и с делами.

Невозможно достичь большого, отвлекаясь на мелкое!

## Аве, Цезарь!

Цезарь мог себе позволить делать несколько дел одновременно — ему не важна была эффективность.

Можно сполько угодно тешить свое самолюбие: «Я прямо как Цезарь!», но, увы — много делать не значит успевать и качественно выполнять ВАЖНЫЕ задачи.

Да, нашим предкам нужно было постоянно быть начеку, некогда было с упоением рисовать на стенах пещеры или отбивать ритм на черепахах и шкурах — в любую секунду мог напасть хищник или собрат по племени. Мы унаследовали эту привычку сканировать эфир, отвлекаться на шумы. Проблема не в том, чтобы отвлекаться, а в том, как вернуться «в поток». Ученые установили, что на то, чтобы вернуться к состоянию, в которое был погружен сосредоточенный человек, нужно до 20 минут! И не факт, что это состояние будет таким же глубоким.

Наши задачи довольно сложны, в них много составляющих,

зачастую нужен глубокий анализ, параллели, обдумывание разных сценарных линий — это целый мир, целая жизнь, вынырнув из которой, не так-то легко вернуться обратно.

Удивительно, но организм тратит энергию и на переключение между задачами — отход от одной задачи, оценка масштабов, создание плана краткосрочных действий, вовлечение в новую задачу. И чем больше таких переключений, тем выше нагрузка. Чем моложе организм и проще задачи, тем больше наслаждение от переключения, ощущения себя суперменом! Смотрите, какой я эквилибрист! Дофамин бурлит и поощряет нас! Легкая победа в десятке легких дел.

А на деле это жонглирование деревянными яйцами: если и упадет, то не разобьется. Ценности в этих делах не много. Только видимость бурной деятельности, шоу, показуха.

Представьте себе ракету, которая должна поразить множество целей, и ракету, которая должна поразить огромную цель. Первая имеет в боеголовке начинку из мелких поражающих элементов и покрывает большую площадь, с большой вероятностью она наносит урон большинству целей, но не всем. Вторая движется стремительно по заданному вектору и наносит сокрушительный удар по цели. Какая ракета вы? Бьющая по всему живому в широком радиусе поражения или целевая, направленная, бьющая точно в приоритетную цель?

Кстати, слово ПРИОРИТЕТ (priority) до недавнего времени не имело множественной формы — приоритет может быть только один.

Вечерами хорошо спросить себя: что ты сделал за день, что говорит тебе о том, что день прожит не зря? А утром правильно задать себе вопрос: какой у меня приоритет на сегодня? Что я должен сделать, чтобы знать, что проживу день с пользой?

Ответы на эти вопросы дадут 2-3 основных задачи на текущий день.

В их выборе помогает и генеральный план, и список текущих задач — выбор упрощается и становится прозрачным, понятным, а значит реальным для воплощения.

## График дня

Разобрав задачи на приоритетные и второстепенные, нужно решить, в какое время лучше какими заниматься. И тут мы вспоминаем о совах и жаворонках, и вот что интересно: это разделение не соответствует реальности! В жизни только очень, очень, очень маленький процент людей является совами, либо это психологическое возрастное отклонение. Остальные — жаворонки, просто со сбитым ритмом.

Пока оттолкнемся от простого: самый высокий уровень работоспособности приходится третий-четвертый час после пробуждения. Откинем первый час на моцион и утренние ритуалы, час на дорогу — и бронируем последующие 3-4 часа на самые важные задачи и дела. Отметьте себе, что нужно это время провести

эффективно, а не за кофе с коллегами и просмотром почты!

Если у вас правильный режим, четкий график, верные приоритеты и вы помните о правилах «поработал-отдохни» и соблюдаете определенный ритм в перерывах — вы успеете и пообщаться, и соцсети пролистать — но всё в рамках отдыха между напряженной работой. Вы будете и эффективны, и сосредоточены, но не заиклены, не будете переговаривать.

Используйте время правильно, распределяйте задачи и занятия эффективно, но не забывая о своем комфорте.

Исследования показывают, что время в середине дня — с 14:00 до 16:00 — самое непродуктивное, именно на это время приходится большинство ДТП, травм, ошибок в работе. Медики давно стараются избегать операций в этот промежуток времени.

Если вы причисляете себя к совам и начинаете рабочий день после полудня, но у вас при этом нет эффективного времени работы, нет энергии — есть вероятность, что вы жаворонок, привыкший жить в сбитом ритме. Увы, это бич многих молодых людей — следствие неумения планировать время, соблюдать режим и контролировать свое физическое состояние. И с этим можно дальше мириться, а можно исправить, наладить и жить эффективнее.

Определите свое эффективное время, забронируйте его в календаре под приоритетные задачи. Выделите красным! Назначать на это время важные встречи, а тратить его на чтение ленты новостей — это воровать у себя время, энергию и деньги! Для встреч выделите время после двух часов — и прогуляетесь, смените обстановку, и развеетесь от рутины, и дела сделаете.

Распланируйте день с учетом эффективных периодов и промежутков пассивного поглощения информации — скорректируйте ваш план.

Вам еще нужно вместить пару часов в свой график? Или, когда вы отбросили вторичное, у вас появилось время для личного? Скорее отбрасывайте — личное время не менее важно, чем рабочее.

А сейчас распишите весь день и посмотрите, какая периодичность вырисовывается в графике. У меня день бьется на блоки по 4 часа. Это удобно и необременительно. А каждые 4 часа разбиты на короткие промежутки работы и отдыха.

Теперь распишите расписание на неделю, помня о повторяющихся делах и отводя им время — все запланированное реализуется!

Так вы точно знаете, когда и что делать, нет места страху и сомнениям — есть четкий план. Планы ясны, задачи понятны, есть время для отдыха, для работы, для безделья и для спорта, не обижены коллеги, есть время на родных. И еще хватает на здоровый сон! Это ли не чудо? Все гораздо проще, чем казалось, а значит все достижимо.

Рабочий график пишется нечасто, потому что он обычно неизменный. Кстати, на выходные тоже имейте график: если будете продолжать просыпаться в одно время, как и в будни, организм вам спасибо скажет — вы быстро привыкнете вставать рано. По-

хорошему, однажды создается план, потом в него вносятся правки, и устоявшийся график работает предельно долго.

А вот писать график на день я предпочитаю (и вам рекомендую) — перед уходом с работы. Во-первых, это будет границей между рабочим и личным временем. Во-вторых, пока свежи планы и ясны приоритеты, удобно разнести дела по эффективному времени. В-третьих, ночью мозг в фоновом режиме отработает сложные вопросы касательно предстоящих задач. Утром вы будете готовы к ним, они будут ясны, и все будет понятно и легко. Попробуйте! Эти 10-15 минут, когда вы расставляете для себя приоритетные задачи, второстепенные и расписание встреч, будут как вишенка на тортике, ведь завтра начинается сегодня, как и понедельник начинается в субботу!

## Мерило — результат

Свою карьеру я начинал наемным сотрудником — был дизайнером в газете. И мне очень нравился наш график: в дни сдачи номера мы работали до победы, до вывода пленок, после от нас ничего не зависело, а в дни подготовки работал только дежурный, и перед сдачей — два дизайнера из трех. Все было заточено на результат, а не на просиживание штанов.

Потом была работа в агентствах, где всегда есть чем заняться, все кипит, и была работа «на клиента» — с 10 до 19. И это был ад по причине того, что я был в рамках корпоративной этики и корпоративного режима. В тот момент, когда мне очень нужно было выплеснуть энергию на бумагу в виде очередного креатива или решения задачи — была планерка. Когда у меня не было задач, нельзя было пойти погулять или поспать. Это очень раздражало.

Конечно, кому-то это удобно, и понятно, что магазины и офисы обслуживающих компаний должны работать по понятному графику, близкому потребителю, но в моем случае это были лишние рамки — и мы быстро разрывали отношения. И среди коллег я не одинок, так многие меняют работу раз в год именно из-за офисных ограничений.

Но основная беда — это трудоголики. Офисный трудоголик — это менеджер отдела продаж. Его работа — его деньги. Он в 8 утра в офисе, в 23 охрана выгоняет его с трудом. И его ставят в пример всем. Но так ли нужен трудоголизм? Всем ли он полезен?

Допустим, что герой-трудоголик — человек незаурядных талантов и энергии, он распланировал день с 8 до 23, у него есть минуты отдыха, минуты на чтение и часы на бурную деятельность. У него все под контролем.

И есть обычный рядовой сотрудник, который не знает про график, спринты, отрезки и отдых и начинает на кофе и энергетиках бежать, как гончая, за деревянным зайцем успеха, загоняя себя в предынфарктное состояние.

И ведь он гордится этим, в кафетерии рассказывает, что это

у него 12 кружка кофе, и он не спит третьи сутки! И его поддерживают десятки таких же гончих, как он.

Вот только победа — одна. И достанется она тому, у кого выше результаты, а не кто совершил больше движений и меньше спал.

Ученые провели исследования эффективности и установили, что нет разницы в эффективности сотрудника при 70-часовой рабочей неделе и 55-часовой. Все эти часы переработки — пустая трата времени. Это как раз кофе в комнате отдыха, соцсети в промежутках между собраниями, пустые грезы вместо построения планов.

В свою очередь, организм без достаточного отдыха, в постоянном состоянии стресса устает и ломается. Возникают проблемы со сном, которые «лечат» снотворным, возникают проблемы с пробуждением, которые «заливают» кофе, возникает рассеянность, которую «чинят» препаратами для концентрации — что вызывает уже нервозность, которую глушат успокоительными и спиртным. В итоге имеем зависимость от препаратов, никотина, алкоголя или других веществ, разбитый организм, сломанную личную жизнь — и лишь единицы в этом списке будут на Бэнтли, но и они несчастны.

Чтобы заработать все деньги мира, нужно железное здоровье, стальные нервы, крепкий дух и план работы, а не просто быстрее всех гнаться за чужой целью.

Важно помнить, что нагрузка должна быть большой, но подъемной. Интенсивность работы высокой, но не предельной. Выкладывайтесь на выступлениях, а не на тренировках. Показывайте результаты, которые выражаются в деньгах, проектах, достижениях, а не во времени, проведенном в офисном стуле, не в окурках и не в сломанных креслах.

## Неделя начинается в субботу

Большинство людей с нетерпением ждут пятницы — дня окончания рабочей суеты в преддверии выходных. А планируете ли вы свой отдых? Умеете отдыхать?

В погоне за карьерой зачастую мы работаем денно и ночно, без выходных, праздников и отпусков. Это поощряет сложившаяся корпоративная культура трудоголиков — людей, идущих к инфаркту за зарплату. А отдых нужен, и он должен быть полноценным.

Я рассматриваю выходные не как отдых от проделанной работы, а как подзарядку батареек перед предстоящими делами. Мой понедельник начинается в субботу.

Вечер пятницы — отличное время для посиделок в баре, игры в квиз, вечерних прогулок и танцев или посещения театра, концерта. И чтобы все прошло по плану, это нужно запланировать: оповестить друзей, подобрать площадку, выбрать мероприятие. И как приятно сделать это заранее и всю неделю жить в предвкушении события! Дополнительная мотивация и «морковка» на окончание недели.

Кроме работы и личной жизни, у меня есть немного общественной

жизни, пара часов в неделю на пользу общества приносит мне и радость общения, и осознание собственной полезности. Два часа, ну, три с учетом дороги, еженедельно — это можно внести в график благодаря регулярности. Регулярные дела я вношу в раздел «мои ритуалы».

На утро субботы добавил «время диагностики» — полчаса на написание итогов недели и построение плана на следующую, включая выходные.

Подвести итоги очень важно: нам нужна обратная связь с самим собой, необходимо видеть реальное положение дел и движение вперед. Дофаминовая подзарядка работает на достижении успехов. Подводить итоги стоит по критериям, которые можно оценить качественно и количественно. Я задаю себе три вопроса:

1) Каких результатов удалось добиться?

2) Какие возникли сложности, что я могу изменить и исправить потом?

3) Чему новому я научился?

Первый пункт я сразу сверяю с планом на неделю: вычеркиваем из плана — переносим в итоги.

Большие дела, сложные задачи редко проходят гладко и строго по плану, всегда возникают сложности — но именно увеличение уровня сложности делает наш квест увлекательным. Отмечаем, что пошло не так, как планировалось, что мы сделали, что получилось. Если что-то не вышло — анализируем и ставим в план предстоящей недели.

И третий пункт — для меня очень важный: чему я научился. Многие обесценивают и не обращают внимания, что каждый день дает нам что-то новое, мы всегда чему-то учимся — от нового способа варить яйца, до новых приемов ведения диалога. Отмечайте даже то, что кажется незначительным — любое знание состоит из маленьких фрагментов. Также здесь вы сможете отметить и то, чему вы научили других. Передача знаний — очень важный и полезный инструмент наставничества. Делиться информацией приятно и выгодно.

Бернард Шоу сказал: «Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко, и мы обменяемся этими яблоками, то у каждого из нас будет одно яблоко. Если у тебя есть идея и у меня есть идея, и мы обменяемся этими идеями, то у каждого из нас будет по две идеи!»

Делясь своими мыслями, вы их плодите, размножаете. Заперев единственную мысль в своей голове, вы так и живете с одной этой мыслью. Поселившись же в двух головах, мысли тут же рождают новые — так этот процесс возникновения новых идей активно развивается. Делитесь мыслями — они витают вокруг, но развиваются только там, где есть для этого условия..

Выполнение второго пункта неизбежно ведет к планированию новой недели. Я освежаю в памяти предстоящие события, смотрю на отмеченные «важными» письма в почте и составляю новый план — с учетом всех тех правил, которые я описывал в 10-ом выпуске.

И планирую следующие выходные.

Людям старше тридцати сложно собрать друзей спонтанно: у всех семья, работа, дела. Лучше заранее приглашать в гости или намечать посещение клуба. Так запланируйте это!

Лежание на диване иногда необходимо. Но крайне редко приносит удовлетворение и радость, чаще оно оставляет состояние разбитого тела и чувства вины за бесцельно прожитые выходные.

Прогулки, походы, посещение музеев и кинотеатров, театров и филармоний, концертов — все, что подарит эмоции — вот что нужно для полноценного отдыха!

Хорошо сюда добавить спорт или отдых с физическими нагрузками — походы в горы, дайвинг, рыбалка или мотокросс — активная нагрузка на тело с полной концентрацией на происходящем работает как перезагрузка!

Полчаса времени — и у меня на руках полноценная картина прожитой недели и живой эскиз будущей. При этом я выбрал время для работы и освободил время для отдыха. Я точно знаю: будет отдых и он будет ярким! И вижу цели и способы их достижения.

Напишите свои итоги недели.

Распланируйте неделю — продуктивно, а отдых — ярко!

Отдыхайте.

## Про...крастинация

Завтра, завтра, не сегодня — так лентяи говорят (народная присказка).

В переводе на латынь «отложить на завтра» это procrastinate — прокрастинация.

Сегодня находятся люди, которые этим модным словом оправдывает свое бездействие, праздное времяпрепровождение, даже пропагандируют его и возносят в добродетели. И хотя прокрастинация является нормальной реакцией мозга на выбор между доступным сиюминутным удовольствием и отложенным удовлетворением, которого нужно достичь — в ней нет ничего хорошего.

Как работает феномен сиюминутного удовольствия?

У нас есть выбор: пирожное сейчас и лишний вес потом или сейчас диета, но когда-то потом красивая фигура и низкий холестерин в крови. Или сигарета сейчас либо чистое дыхание и здоровые легкие — потом. И многое другое, что кажется нелогичным, но миллионы людей выбирают «синицу в руках», вместо «журавля». Даже когда очевидно, что это не синица, а зловредный сгусток потворства сиюминутным желаниям.

Мы смотрим на задание и ужасаемся его сложности, прежде чем разложим на составляющие и поймем реальный объем работы. Отвлекаемся «на секунду расслабиться» и посмотреть самые смешные ролики на Ютубе — и проводим так весь день. Быстрая доза дофамина,

быстрое и доступное удовольствие поглощают нас и забирают наше время и наши достижения. У некоторых еще хуже: алкоголь или наркотики как источник быстрой радости — забирают жизнь, убивают!

Нам сложно планировать далеко вперед, мы не можем объективно ощутить ценность последствий наших усилий, но видим пирожное здесь и сейчас. Наверняка, все видели эксперимент, где детям дали зефирку и обещали дать вторую, если они подождут 10 минут. Стоит посмотреть ради богатства эмоций на детских лицах: [Ролик про зефир](#).

Так мы готовы подпитать себя минутами под одеялом, компьютерными играми, листанием соцсетей, разбором ящиков стола — лишь бы не делать основную задачу — тяжелую, сложную, рутинную, мучительную работу!

Еще интересный эксперимент гарвардских ученых Макса Базермана и Тодда Роджерса: испытуемым предложили начать откладывать 2% с зарплаты на депозит, настроив автоплатеж немедленно или через месяц. 77% опрошенных согласились с необходимостью откладывать деньги. Из них только 30% решились подключить автоплатеж немедленно. Из тех, кто был готов подключить автоплатеж через месяц — ни один не выполнил условия. При этом все участники испытывали необходимость в накоплениях и поначалу выражали готовность.

Приятно мечтать о красивой жизни до момента, когда нужно делать реальные шаги.

Как же людям удастся отказаться от соцсетей, дойти до спортивного зала, выполнить работу немедленно?

У нас есть кора головного мозга — неокортекс — именно это делает нас мыслящими. Человеку доступна концепция времени, человек способен определить цели и понимать их ценность, а значит он способен победить прокрастинацию и достичь целей.

Вот мы и будем учиться определять ценности, которые помогут нам жить счастливым завтра в прекрасном сегодня и получать удовольствие от будущих достижений без ущерба для себя.

Тут бы еще что-то, а то пессимистично вышло — дело жопа, все обожрут(ся пирожными и умрут)) Типа, посмотрите на хорошие примеры — они научились побеждать прокрастинацию и мы научимся! Есть хорошие примеры?))

## Мотивация на коротких участках

*«Нельзя идти и любоваться звездами, когда в твоём ботинке камень» (Лао-цзы).*

*«Твоя лень подобна камню в твоём ботинке» (еврейская мудрость).*

Редко когда мы способны брать и делать сложные дела без раздумий. Нам всегда хочется отложить, отсрочить, подождать. Но неизбежность выполнения задачи напрягает, и чем ближе

возможный провал, тем крупнее камень в вашем ботинке — и сильнее раздражение. И тогда вы наконец действуете!

Такая точка действия есть у каждого, и важно ее вовремя определить.

Посмотрите на студентов. От трех до пяти лет они живут в режиме «до сессии успею/сессия: не спим, сдаем!», и все равно каждый год, когда начинаются экзамены, все повторяется.

Как говорить: «От сессии до сессии, живут студенты весело»?

Так доходят до диплома и опять «У меня еще год впереди!», потом «Ой, еще полгода есть!», в итоге все делается за последний месяц или даже пару недель.

Зная это, умные люди ставят над студентом куратора, который вынуждает показывать предварительные результаты по диплому заранее, хоть как-то структурируя работу и облегчая подготовку к сдаче.

Но в бизнесе куратора может и не быть, все планирование нужно осуществлять самому. Кроме планирования важно стимулировать себя к выполнению.

Сдвинуться — самое сложное. Поэтому вот три приема:

**1. Разбейте путь к цели на небольшие сегменты** — создайте цепочку краткосрочных планов. Чем яснее видна цель, тем легче ее добиваться.

**2. Важен толчок**, преодолеть статическую фазу и перейти к действиям — а действия могут быть любые. Выберите самое простое, самое незатейливое из того, что нужно делать. Если вам нужно «придумать» план или идею — сядьте, возьмите карандаш и начните записывать. Это не сложно, но это уже действие. Начав писать, вы вовлекаетесь в процесс и продолжаете дальше делать необходимые дела. А когда старт дан, первые действия выполнены — дальнейшие шаги идут легче.

**3. Как щепотка корицы преобразует кофе, так и небольшое осознанное удовольствие, добавленное к необходимым делам, меняет наше восприятие!** Так, например, любимые песни облегчают уборку. А лекции и семинары в записи можно слушать во время спортивных занятий. Если приятное и рутинное сложно совмещать — вспомните о необходимых коротких перерывах. Не так сложно потратить 25-30 минут на написание плана, когда знаешь, что скоро гарантированно получишь удовольствие от просмотра ленты инстаграмма в пятиминутный перерыв! Да еще и азарт появляется, стимул придумать, как бы автоматизировать рутинное, чтобы скорее освободить себя для дофаминового впрыска! Или вознаграждайте себя горсткой орехов, ягод и долькой шоколада. Вы вольны сами выбирать и что делать, и как делать, и чем себя мотивировать!

## Мотивация от обратного

Варианты позитивного подкрепления хороши, но не всегда очевидны. Однажды на тренировке я сказал: «Я делаю ноги, чтобы после них насладиться плечами!» — упражнения на ноги не любит большинство людей, они тяжелые и скучные, а плечи бодрят и приятно выглядят в зеркале. Обычно эти два комплекса совмещают в один день. И выяснилось, что раньше такая мотивация не приходила в голову моим соратникам по залу — и так она им понравилась, что теперь это «День плеч».

Если нет такой мотивации, давайте поищем негативную. Как ни странно, довольно тяжело бывает найти реально работающую мотивацию «чтобы избежать дурных последствий».

Мы знаем, нас предупреждают отовсюду: курение приводит к смертельным заболеваниям! Но не бросаем курить немедленно, а откладываем.

Мы знаем: обжорство, неправильное питание и сидячий образ жизни ведут к ожирению, проблемам с сердцем и нарушению обмена веществ! Вот только ведут они к последствиям когда-нибудь. В далеком будущем, до которого мы можем и не дожить... Но в голове это «не дожить» по другим причинам: метеориты, землетрясения, ну или «как то само решится». И мы ничего не предпринимаем.

Хуже, что мы также знаем: сходя в зал, мы не увидим результата сразу, хуже того — мы будем идти к результату месяцами! А значит «в долгосрочной перспективе» нет разницы, пойти в зал сегодня или через два дня.

Значит, нужно найти негативные последствия, которые наступят быстрее — например, заключить пари! Еще лучше взаимное пари с другом, который также хочет изменений. Друг для друга вы станете мотиватором позитивной фазы — получить бонус, выиграв пари, и с негативной стороны — страх проиграть. К этому добавится еще и ответственность «не подвести друга», если вы пообещаете друг другу ходить строго вместе, ну и другие вариации.

Не стесняйтесь привлекать друзей и родственников, сделайте это игрой. Например, можно открывать себе доступ к сладкому только после видеотчета в соцсетях, как пробежали 5 км!

Вообще, ответственность перед собой или перед третьими лицами — это не что иное, как дисциплина. А знаете, что такое сила воли? Возможность управлять своим «хочу» и «надо»!

Надеюсь, что любой, признающий отсутствие у него силы воли, будет согласен: дисциплину можно развивать, и это мы видим на примере школы, работы, армии. Так вот, вашу силу воли можно развивать! Можно ее прокачивать, как любой навык, любую мышцу.

Вспомните, чуть раньше я упоминал про эксперимент с зефиркой — это все тот же случай прокачки силы воли, умения договориться с собой, переключиться ради достижения цели.

Но, как и в случае с мышцей, нельзя прокачать навык, выполняя

слишком мелкие действия, это влечет только усталость. Нужно ставить посильные, но не слишком легкие задачи и выполнять их.

К примеру, для начала заведите правило: все действия, которые требуют не более 5 минут, выполнять сразу, не откладывая. Все короткие действия ежедневного выполнения внести в распорядок дня и неукоснительно выполнять.

Так вы и дисциплину разовьете, и новые привычки создадите.

## Совмещая приятное с полезным.

Чтобы смотреть на все системно, надо построить план. Укрепление силы воли и развитие позитивной мотивации можно также распланировать.

Запишите в табличку, какие действия будете выполнять, совмещая приятное с полезным. Например:

Бег — прослушивание новых музыкальных альбомов;

Мытье посуды — слушаем TEDx и лекции на YouTube;

Силовые упражнения — учим иностранные слова;

Очередь — медитация на дыхании;

и так далее.

Используйте свою привязанность к соцсетям! Пусть они станут источником вдохновения, сборником радости и мудрости. В меру, системно и в связке с рутинными делами они выступят отличным подспорьем и украсят ваш день.

Например, удобно утром создать плейлист, а днем его прослушивать. И не впадайте в ловушки «упертости»: не нравится лекция — пропускайте и переходите к следующей. Это не время обучения конкретным навыкам, это минутка саморазвития во время домашней работы.

Новая музыка дарит новые ощущения, здесь тоже следует держать под рукой кнопку next, но открытия, которые дарят некоторые музыканты, вдохновляют на весь день!

Монотонные упражнения с высокой концентрацией отлично сочетаются с заучиванием слов и стихов.

Медитация — у нас бытует мнение, что медитация — это поза лотоса, коврик, убаюкивающие мелодии, ароматные курящиеся палочки и маленький Будда перед нам. Для мистиков это действительно так, но для нас это просто упражнение на концентрацию. Умение концентрироваться улучшает работу мозга, освобождает от лишних эмоций, структурирует мысли. Начните с простейшего упражнения: сконцентрируйтесь на своем дыхании и сделайте осознанно и контролируемо три вдоха и выдоха. Следите, как воздух входит в ваш нос, как проходит к легким и наполняет их, как воздух наполняет живот и как расширяется грудная клетка, как вы задерживаете дыхание на 5 секунд и делаете все то же в обратном порядке. Всего три вдоха и выдоха, пока стоите в очереди, например —

и спадает напряжение, вы успокаиваетесь, дыхание выравнивается, мысли перестают прыгать и блуждать. Не бойтесь мыслей в голове — просто напоминайте себе вернуться к концентрации на дыхании и продолжайте упражнение.

Потом увеличивайте время медитации, количество вдохов. Попробуйте заканчивать день небольшой медитацией — будет лучше сон.

И так позитивных подкреплений может быть множество, я перечислил самые действенные, простые и подходящие всем способы и приемы. Или у вас есть отговорка не делать три вдоха и выдоха?

## Мана небесная

Как утром мы завтракаем с целью насытить организм сложными углеводами, которые дадут энергию, так и сила воли нуждается в подзарядке. Это как магическая мана в компьютерных играх — посетив библиотеку, испив из фонтана, найдя новые руны и артефакты, герой увеличивает количество волшебных сил, а после тратит их на заклинания. И чем сложнее заклинание, тем выше его цена — больше маны тратится. Потратил всю ману — стал беззащитен! Да, самый могущественный герой-маг становится уязвим и беспомощен, если мана кончилась. Нужно отдохнуть, подзарядиться, выпить зелье (его еще нужно где-то найти). Так же и в жизни — нужно прокачивать силу воли и восполнять ее, но нужно и тратить ее с умом. Расходование ценных навыков на ерунду не целесообразно.

Оглянитесь и вы увидите, как люди растрачивают свою жизненную энергию на всякую ерунду с самого утра — склоки, вовлечение в споры в соцсетях, скандалы с близкими, сплетни и интриги в офисе, попытки выяснять, кто виноват и кто крайний. Все это тратит вашу ману, оставляя к обеду слабым и беззащитным. И булочка помогает совсем немного — нужна более качественная подзарядка. Восстановить ману в обед хорошо помогает легкий сон на лугу, теплый бассейн с дельфинами или медитация на берегу океана. Завидую вам, если у вас есть такая возможность. Поэтому я использую медитацию как способ немного подзарядиться, сконцентрироваться. Небольшой спорт — пробежаться по лестнице до пятого этажа и обратно или хотя бы приседания у стола. Правильный обед без сладкого.

Это подзаряжает меня, но всего этого было бы недостаточно, если бы я не тратил свою силу разумно!

Представьте, что у вас есть «манометр», вы соблюдаете режим и проснулись с полностью заряженным, наполненным на 100% кристаллом силы. И вот начинаются испытания, каждое требует немного маны — давайте проследим и запишем, куда уходит энергия.

- Вылезти из-под теплого одеяла — 5%
- сварить кашу и приготовить тосты — 5%
- оторваться от соцсетей и вовремя выйти из дома — 15%
- начать работу — 30%, и т. п.

Смотрите — мы еще не добрались до подвига, а больше половины энергии уже растратили!

На что же тратится энергия? Если мы присмотримся внимательно к каждой трате маны, то увидим, что большая часть магии уходит на принятие решения, а не на само действие. Значит, если мы будем быстрее, увереннее принимать решения, то будем тратить и меньше чар!

Проведите анализ своего дня: посмотрите, какие ежедневные дела можно трансформировать в привычки — перевести их исполнение в автоматический режим. Чистка зубов, сбор сумки, мытье посуды — это все можно запланировать на определенное время и просто исполнять, не обременяя себя принятием решения. Сначала будет сложно, но сила воли — дисциплина — вам поможет.

Дисциплина поможет вам немного проще начинать дело — это тоже экономит ману. Например, можно подкидывать монетку, чтобы решить, сделать дело сейчас или позже. Отлично если у монетки будет два «орла». Я просто написал на экране смартфона: «Отлично! Делай!» — и, как к магическому шару, обращаюсь к нему с сформулированным вопросом и всегда получаю утвердительный ответ!

Хорошо создать себе микроклимат волшебства — среду, в которой принятие решений будет эффективным и не затратным. Согласитесь, принимать решение о походе в горы из теплой постели совсем не то же самое, что решение принятое на развилке дорог в полном снаряжении. Это не так сложно, как кажется — просто решения по работе принимайте, когда вы сосредоточены на делах, сидя за рабочим столом, а решения об отдыхе — в расслабленном состоянии, настроенном на отдых, и не смешивайте их.

#### **Итак:**

- медитация и концентрация как способ собраться;
- правильное питание, направленное на увеличение энергии;
- перерыв на расслабление;
- автоматизация рутинных дел;
- стимуляция к быстрому началу выполнения дела;
- атмосфера быстрого принятия решений.

Вот перечень способов увеличить Великую силу!

## **Порядок прежде всего**

Обратите внимание на свое рабочее пространство: стены офиса и письменный стол настраивают нас на нужный лад и стимулируют к работе. Порядок на столе не только создает опрятный внешний вид, но и помогает быстрее находить нужное. Такое же рабочее пространство — содержимое рабочего стола, компьютера, планшета и смартфона.

Наведите порядок в смартфоне, оставив в быстром запуске только нужные, важные иконки. Все соцсети, ютуб и игры — убрать

в отдельную папку и поместить на самый дальний экран. Важно сделать доступ к отвлекающим программам затруднительным, у вас должно быть 10, а лучше 20 секунд на то, чтобы найти приложение — это даст время остановиться, осознать, в какую пучину мы собираемся нырнуть, и, если еще не время развлекаться, передумать и заняться делами. В первое время очень непривычно и, конечно, всегда можно сторговаться с самим собой — долистать, найти и открыть приложение, сжирающее время. Но со временем научимся, если наши цели достаточно важны и ценны. Я, зная свое умение договариваться с собой, поменял иконки инстаграмма и ФБридера и установил правило: хочешь в инстаграмм — прочитай 30 экранов. А фейсбук с телефона убрал вовсе, оставив только на компьютере и только в веб версии, без приложений. В рабочее время держите телефон подальше от себя — в сумке, куртке, в ящике стола — так, чтобы нужно было приложить усилия, чтобы откликнуться на сообщение или принять звонок.

На планшете уберите вовсе те приложения, которые есть на смартфоне, пусть на нем останется только то, что нужно для работы, презентаций, коммуникации в поездке, а вот книги выведите на первый план — на планшете их читать удобно.

На компьютере заблокируйте отвлекающие сайты, десктопные версии мессенджеров (за исключением случаев, когда ваша работа — отвечать на чаты в ватсап), минимизируйте количество мессенджеров, да и в них отключите звуки и всплывающие уведомления. Вы всегда можете глянуть их тогда, когда будет время. Сообщения не должны прерывать вашу работу и отвлекать: «Ой, кто же там мне написал? А вдруг что-то срочное?!». Все, необходимое получайте на почту, да и ту проверяйте по графику — поверьте, все действительно важное даст о себе знать и без мессенджеров.

Есть и банальный совет: хотите правильно питаться — не покупайте вредную еду. Ни домой, ни на работу. Конечно, хочется похрустеть чипсами и погрызть печенки, но замените их на сухофрукты, ягоды и свежие яблоки — и удовольствие, и польза.

Хотите меньше есть? Ешьте меньше! Забавно, но однажды провели эксперимент — уменьшили размеры тарелок используемых людьми в обиходе, и люди стали есть меньше! Вот так, без диет, ограничений и запретов. Просто глаза давали мозгу информацию, что еды на тарелке МНОГО, что ВСЕ НЕ СЪЕСТЬ, и человек насыщался. В результате люди теряли килограмм в месяц, просто не доедая свои стандартные порции. Эксперимент так и назвали: Smaller Plate Study (исследование маленьких тарелок).

Уберите из поля зрения предметы, склоняющие к отдыху — диван, кресло, подушку. Говорят, один человек, работая дома, взял отвертку и разобрал диван! Не думаю, что все готовы к таким радикальным мерам, но стоит ввести правило — кровать только для сна. Маленький бодрящий пятнадцатиминутный сон на рабочем месте не требует кровати, а туристическую подушечку можно держать в столе.

Выстраивайте пространство так, чтобы не возникало спорных

ситуаций «чем заняться» — все должно быть настроено только на работу, на принятие быстрых, осознанных решений и не должно вызывать соблазна отвлечься и зависнуть в соцсетях.

## Закон Ньютона

Ньютон сформулировал первый закон механики так: «Всякое тело продолжает удерживаться в своём состоянии покоя или равномерного и прямолинейного движения, пока и поскольку оно не понуждается приложенными силами изменить это состояние.»

И этот закон, также называемый законом инерции, отлично применим к нашим мыслям, делам, силе воли и мотивации. Сложнее всего начать движение, сдвинуться с мертвой точки, потом становится легче, а бывает, что разгоняемся так, что и не остановит!

Парадоксально, но метод: action before motivation действует превосходно. Часто мы не в состоянии сделать выбор между задачами, что начать первым, нас пугают последствия и процессы, мы находим тысячи причин отложить дела. Стоит начать, и дело уже не кажется таким сложным, и как-то все «завертелось и пошло само собой». Впервые мне про этот способ рассказал мой учитель графического дизайна Владислав Павлович Васильев, когда я сидел и, глядя в стену, пытался придумать логотип. Влад Палыч сказал: «Образы в голове неуловимы и все время трансформируются, они искажены примесями других мыслей, их нельзя сфотографировать. Возьми бумагу, карандаш и нарисуй точку. Точку отсчета. От точки проведи линию. Не важно, в какую сторону и какой толщины. Начни движение к совершенству, начни путь от точки к результату!» И действительно, линия стала складываться в силуэт, силуэт в образ, он обрастал деталями, и проступал прототип. Менялись листы бумаги, карандаши и линеры, солнце двигалось за окном, и, когда я вынырнул из состояния потока, в который попал, начав движение линии от точки — у меня был прекрасный вариант, соответствующий замыслу, достойный меня и удовлетворяющий заказчика.

Этот способ отлично работает для любого дела. Начни! Начни действие. Ты достаточно мыслил и можешь продолжать мыслить дальше, но сейчас нужно наконец взять и начать это действие. Даже если это просто шаг к раковине с грязной посудой — просто сделай его!

Когда речь идет о долгосрочных проектах, нам поможет план — тот самый наш план, который мы уже составили. Он позволит не тратить силы и время на принятие решений, ведь мы их уже приняли — и теперь время действовать! План в календарике, лучше привязанный к сетке времени — ваш план **ДЕЙСТВИЙ** — руководство, как поступить в данный момент, прямо сейчас.

Что нам может помешать? Увы, многое. И, казалось бы, незначительное, но ощутимое препятствие — камешек в ботинке, грязная посуда на столе, затрудняющая доступ к клавиатуре, лишние вещи на вешалке — вроде, незначительные моменты, требующие небольшой затраты времени и сил, но как же сильно они влияют

на наш настрой действовать! Мы только видим «гору посуды», и нам уже не хочется готовить ужин, один взгляд на стопку неглаженного белья — и мы не идем на тренировку. Резонный вопрос: как мелкое препятствие встает на пути грандиозных планов?

Все внутри нас. В нашей голове всегда есть борьба неокортекса с рептилоидным мозгом, человека разумного с дикарем, созидателя и диверсанта. И грань, где победа — за разумом, очень тонка — малейший дисбаланс приводит к усилению позиции «не делать». Поэтому важно перед началом действия подготовить площадку. Внесите «подготовку» в свой план, тогда она станет частью замысла и той самой отправной точкой, которая сдвинет с места паровоз достижений. Либо вводите привычку «поработал-убери». Чтобы всегда по окончании дел оставался порядок. Завершить дело, убравшись по инерции — правильное использование закона Ньютона!

Мне это дается с трудом — карандаши, бумажки, заметки, линеры, кисточки, линейки, игрушки, кофейная чашка — на моем столе всегда беспорядок! Я зонировал стол, оставил зону рабочего комфорта — клавиатура, мышь, кружка кофе, подложка с листочками планов и заметками. А периферия уже захлавлена. И каждый день после работы я беспощадно сгребаю все в коробку «тлена», которая стоит под столом. В ней либо найдется нужное, либо я выкину это в конце месяца. Такая угроза магическим образом фильтрует важное, оставляя на своих местах блокнот, коробку с карандашами и ручками, папку с документами.

Порядок на столе — порядок в голове. Порядок прежде всего. Теперь это про нас!

## Ты есть то, что...

Как сказал Аристотель: «*Consuetudo est altera natura*». Привычка — вторая натура.

Трудолюбивый мозг моментально отзывается на наше поведение, но чтобы экономить силы, он создает готовые сценарии, когда нечто случается два и более раза подряд. Это и есть привычка. Мы формируем привычку, и привычка управляет нами.

Самые въедливые и быстро формируемые привычки — те, которые вызывают прилив дофамина с минимальными затратами. Например шопинг: Мне грустно — Покупаю симпатичных вещичек — Мне приятно. Или: Мне грустно — Шоколадный торт — Мне приятно.

Увы, самые устойчивые привычки — самые примитивные и зачастую самые вредные. Чем проще способ получить дофамин, тем проще связь: Мне плохо — Алкоголь — Мне хорошо. Но хуже то, что мы с удовольствием практикуем эти привычки, закрепляя нейронные связи. В отношении вредных привычек мы, бывает, прокладываем дорожку в две стороны.

В туризме есть понятие «дорога дураков». Это наиболее

протопанная тропинка, ведущая в тупик. Тропа, протоптанная в двух направлениях. Так и в зависимости человек начинает формировать привычку употреблением спиртного или табакокурением, осознает проблему, начиная отказываясь от привычки... укрепляет ее, «снижая дозы». Так только усугубляется проблема. А правильно — замещение вредной привычки полезной. Образно — протоптать новую тропинку рядом, но не пересекаясь. Со временем старая тропинка зарастет (увы, не исчезнет полностью, поэтому возможны случаи возврата к прежним привычкам), а новая тропа станет шире, утоптанней и комфортней. Сначала будет тяжело. К примеру, в цепочке «плохо-шоколад-хорошо» замените среднее звено на СПОРТ — физические нагрузки тоже вырабатывают дофамин, но не так легко, как это дает шоколад. Со временем цепочка укрепитя, и вам будет достаточно попроситься или отжаться, чтобы наступило ХОРОШО.

А сейчас вспомните, из каких привычек вы состоите. Курение, шоколадки, соцсети... все? Нет, у вас множество привычек — автоматических действий, которые делают жизнь комфортной: почистить зубы, выбросить мусор по пути на работу, поздороваться с соседями, выпить стакан воды с утра, помыть руки после транспорта. Это все привычки, нейронные связи, облегчающие нашу жизнь!

Формировать новые привычки сложно, долго, но вполне может быть увлекательно и интересно.

Сначала нужно вычислить триггер — реальную причину, которая запускает механизм «нужно срочно сделать хорошо» — так мы сможем понять, где нам действительно плохо, а где организм пытается «срубить по быстрому кайфов». После чего подменить «конфетку» другим действием, приводящим к комфортному состоянию.

Ученые установили, что мозг умеет модифицировать паттерны поведения и меняться, нейропластичность — способность к изменениям. Так у слепых обостряется слух, у музыкантов лучше мелкая моторика, а у бухгалтеров способность к счету.

Нет врожденных способностей, есть склонности к чему-либо, но все это можно изменить и поставить на службу себе. Помните: «Терпение и труд все перетрут!»

## Мутация привычки

В научной фантастике часто фигурируют сценарии, где одну молекулу ДНК заменяют другой — и мутирует весь организм. И в реальной жизни это работает! Предлагаю разобрать нашу конструкцию привычного поведения и заменить среднее звено — то, что между причиной и следствием.

Например:

Просыпаюсь — читаю соцсети — вовлекаюсь в обсуждение — чувствую себя важным и значимым.

Меняем на:

Просыпаюсь — целую и обнимаю семью, обсуждаю с ним планы

на день — чувствую себя важным и значимым.

Мне скучно — захожу в соцсети — чувствую свое превосходство.

Меняем на:

Мне скучно — открываю сохраненные статьи, читаю их, пишу мнение в свой блог — чувствую свое превосходство, ощущаю себя умнее, значительнее, миссия выполнена.

Мне грустно — покупаю разные вещи, безделушки — чувствую, что провел время с пользой.

Меняем на:

Мне грустно — иду на спорт — всем телом чувствую бодрость и прилив сил.

Вот так мы идем параллельно проторенной дорожке — но на шаг правее. Немного меняем привычное действие и вырабатываем полное замещение одного звена цепочки на другое — то, которое превращает нас из огурца в Халка!

Важно помнить, что создавали вы свои привычки во-первых, на уровне подсознания, а во-вторых, долго. Очень долго. И методично. Эта тропинка уже протоптана, и изменить поведение нелегко. Стоит ослабить внимание — и вы снова на тропинке левее нужной. И не стоит этого бояться — это нормально, что есть возможность оступиться, из этого можно вынести урок, сравнить, действительно ли стоит прибегать к такому сценарию, или полезное замещение приносит больше радости и пользы.

Со временем вы выработаете достаточно устойчивую связь, и верный образец поведения станет нормой. Ваша жизнь не изменится как-то очень круто, но она станет в чем-то лучше. Вы просто чуть сильнее прокачаетесь, станете более эффективны, независимы от бесполезных и вредных привычек и простых замещающих факторов удовольствия.

Попробуйте составить свой список привычек, разложить их на составляющие и придумать, чем заместить среднее звено, приводящее к решению задачи «Стать счастливым».

## Наноусилия

На эмоциональном подъеме люди способны начинать новые дела, совершать поступки и менять свою жизнь. Но импульс проходит, инерция заканчивается, и без должной подпитки процесс замедляется, останавливается, и прогресс откатывается. Да, законы физики отлично работают и в психологии.

Вспомните себя или своих знакомых, которые «с понедельника» бросали пить, курить, опаздывать и начинали ходить в зал, бегать, учить язык.

Я тоже такой — новые дела я начинаю с воодушевлением, рано встаю, чтобы получить лишние минуты продуктивной работы, поздно ложусь, потому что меня распирает энергия и энтузиазм. Проходит

неделя — рутина поглощает ресурсы, и вот я уже пропускаю, халтурю и забываю о том, как я хотел это сделать.

Клюбому действию нужно подготовиться и выработать привычку. Когда говорят про 21 день, нужный на выработку привычек, забывают упомянуть о том, как именно привычку эту вырабатывать. Если вы бросаете курить, 21 день не курите, но все время думаете о сигарете — у вас вырабатывается не привычка «не курить», а привычка «думать о курении». Замещая привычку другой, нужно менять и мышление, чтобы оно контролировало состояние и вы думали продуктивно.

Брюс Ли говорил: «Я не боюсь того, кто отрабатывает тысячу ударов. Я боюсь того, кто отрабатывает один удар тысячу раз!» — так и с привычками: только осознанное, планомерное повторение выработает устойчивую привычку. Продолжая аналоги со спортом, вспомните, что на тренировках нагрузка растет постепенно, начинают с малых весов — и они довольно тяжелы начинающему! С привычками то же самое. Начнем с малого.

К черту условности! Начнем с ЭКСТРА МАЛОГО! Упростим новую привычку до минимума.

Учим язык? Задача — прочитать (не выучить) 5 слов в день, по возможности много раз. Запишите их на бумажку, в заметки на главном экране телефона, в напоминалку — и пусть они в течение дня попадают на глаза.

Медитация? Начнем с трех вдохов-выдохов. Попробуйте найти отговорку, чтобы не найти силы и время на три вдоха и выдоха. Сколько вдохов сделали пока думали? Вот, то-то же!

Учимся бегать? Начнем с ходьбы — и кроссовки можно не сразу покупать, и раздевалка не нужна — с работы выходим и час-полтора гуляем в удобном темпе (заодно слушаем TEDx или новинки музыки, немного помедитируем на ходу и насладимся городскими пейзажами, пока все едут в переполненном транспорте). Нет времени? Ок, прогулка после ужина на 15 минут — до магазина и обратно. Ил с собакой погулять.

Учимся рисовать? Начнем с рисования круга, или квадрата, или цифры — одной в день.

И так далее.

Сведите действия новой привычки к нано-усилиям. Начните протаптывать нейронную дорожку с первого шага к ней. Когда нет нужды перенапрягаться, то не так быстро падает ценность, нет разочарования в своих действиях, а значит и новое усваивается быстрее. Дальше — больше, нагружайте себя, увеличивайте нагрузку, скорость, темп. Сами не заметите, как старая привычка останется на заднем плане, а не это ли является главной целью?

Попробуйте придумать две нано-привычки, которые можно делать без возможности отговорить себя — настолько они просты и нужны.

## Могущество суммы

Последние сто лет значительно изменили мир спорта — он стал технологичным. И дело не только в том, что появились авто- и мото- виды спорта, но технологичной стала и экипировка классических спортсменов — пловцов, бегунов, борцов. Бывали случаи, когда результаты состязаний оспаривались за использование высокотехнологичных материалов в снаряжении, которое давало преимущество, сравнимое с допингом. Допинг, к слову, тоже технологии.

Да вот незадача: если взять условного гражданина, накачать его препаратами, обуть в супер-кроссовки, одеть в экстра-форму, вооружить гига-снаряжением — он все равно не одолеет в состязании подготовленных спортсменов. То же верно в отношении бойцов спецназа и представителей диванных войск.

Дело в том, что играет большую роль СУММА. Навыки + экипировка + снаряжение + питание + погода + настрой + удача + мамина любовь... Вот сумма всех элементов — дает победу.

Наверняка вы видели, как новички бросаются покупать себе супер-экипировку, лучшие кроссовки, для того чтобы начать бегать по утрам. Вот вам для развлечения мультфильм про это: [Бегуле](#) И где эти бегуны? (Справедливости ради, бегать в дедушкиных ботах тоже нежелательно!)

Грамотный подход — это когда экипировка соответствует целям, возможностям и особенностям спортсмена. Правильно — сбалансированное питание, рацион и режим. Важно — регулярность занятий, лучше с наставником, который не даст совершить ошибок, будет стимулировать и мотивировать. Прекрасно сочетать с отдыхом не на диване, а у массажиста, на природе, в театре. Отлично находиться в прекрасном настроении, иметь настрой на победу. Все это вместе обязательно принесет плоды. Не сразу. Помните, вы не сразу набрали лишний вес или закрепили вредную привычку.

Стремясь к победе, суммируйте навки и составляющие успеха. А каждый из навыков прокачивайте. Понемногу, иногда достаточно стать лучше всего на 1%.

Посмотрите на интересную формулу:

$$0,99^{365} = 0,03$$

$$1,01^{365} = 37,8$$

Ощущаете разницу? 1%! Всего один процент! Одна сотая! А какая разница в цифрах!

Минус один процент.

Плюс один процент.

**ТЫСЯЧЕКРАТНАЯ РАЗНИЦА ЗА ГОД!**

Это эффект суммы. Добавьте сюда накопительный эффект. Ощутите мощь одного процента!

Новички приходят в зал и за год добиваются с нуля результатов,

которых не достичь «подготовленным» диванным экспертам!

Начав делать минимальные усилия, тот самый один процент к текущему состоянию — нано-шажок — вы добавите еще процент завтра, и послезавтра, и еще потом, и уже через год это будет большое достижение с устойчивым ростом.

Кто имеет никотиновую зависимость, тот помнит, что начинал с одной-двух затяжек, с одной сигареты в день. А потом дошло и до сигареты каждые полчаса и чаще! Даже вредную привычку мы развиваем и укрепляем постепенно, хоть и не задумываемся об этом.

Подумайте, сколько людей побежало бы в зал, если бы утром после дня рождения или празднования нового года они бы раз — и сразу +10 килограмм и 10 сантиметров в талии прибавили! Увы, вес они набирали по 1% в день. А уже через год меняли ремень и штаны.

Мы не формируем привычку моментально, а идем к ней постепенно.

Важно не останавливаться, а двигаться и добавлять +1% в каждой составляющей успеха. В каждом шаге. Да даже +1% в сумме. И все получится.

## Больше правил!

Чем больше правил, тем больше свободы. В то время как вы начинаете свой путь к новым привычкам, к новым целям и успехам, вам как никогда нужны силы. И чем меньше вы расходуете на принятие решений, тем больше у вас на реализацию. Экономия сил на принятие решений — каждый день, на каждом этапе. Все должно быть определено и описано, для этого нужны правила и план.

Составлять план нужно тоже по правилам, так проще и эффективней. Правило простое:

понятная, четкая, измеряемая формулировка обеспечивает простое и легкое выполнение без раздумий.

Если решили по утрам начать делать планку, то пишем не «попробовать делать планку», а конкретно: «в 7:10 встать в планку на локтях на 30 секунд!»

Еще лучше привязать новое действие к существующей привычке: «Выпить стакан воды до посещения ванной». И загодя налить стакан воды и поставить на стол. Проснулся, увидел стакан, вспомнил назначение, выпил. И никаких размышлений и откладываний.

И помните, мы добровольно все выполняем, по собственному желанию, поэтому мы ничего себе не запрещаем. Избегаем формулировок: «не делать», используем только четкое указание к действию.

Формулировка: «Не тупить в телефон» неправильная.

Верно будет: «В 21:00 поставить телефон на зарядку, почитать книгу и лечь спать». Так и указание, избавляющее от раздумий, и мотивация к детоксу, и полезное действие, и удовлетворение

В итоге.

Обратили внимание, что привычки замечательно увязываются в цепочки? Действие влечет действие. Так формируются ритуалы — ежедневные связки привычек, выполняемых осознанно в определенном порядке.

Как ни странно, у нас уже есть ритуалы, которых мы придерживаемся, просто мы к ним привыкли и не замечаем их. Любая связка однотипных действий — ритуал. Обратите внимание на свое утро и свой вечер. Скорее всего, они практически идентичны изо дня в день. Множество маленьких привычек и действий формируют ритуалы каждого дня. Отлично, давайте проложим новый ритуал основываясь на готовом, заменяя устаревшие привычки на новые.

Мой утренний ритуал таков:

7:00 подъем

7:05 стакан воды

7:10 утренний моцион

7:40 завтрак и кофе, после еды прием витаминов

8:00 сборы ребенка

Дальше уже тренировка или работа над статьями в блог, потом рабочие вопросы и встречи.

Вечером «в обратную сторону», начиная с «забрать ребенка из сада»:

19:00 прогулка

19:30 ужин

20:00 урок английского

21:00 чтение

22:00 сон.

Напишите ваш утренний и вечерний планы, собрав их в ритуал.

## Запасный план

У вас есть план, мистер Фикс? А запасной план?

Мир меняется каждую секунду, меняются люди, и меняются обстоятельства.

Мы живем среди людей, и их изменения влияют на нас. Час назад мы запланировали сон, а теперь едем на вечеринку к друзьям. Еще, бывает, нас захватывает книга, или мы едем в командировку, или вообще случаются чрезвычайные происшествия. И каждое такое изменение может нарушить наш стройный план достижения цели.

Наш план это не ветка железной дороги, не единственно верный путь к цели. Это вектор движения к звезде нашего успеха. У нас в руках компас, и мы следуем заданному курсу, но имеем возможность обходить лужи, перепрыгивать кочки, менять маршрут, объезжая провалы и горы.

Дайте себе свободу менять жизнь и достигать цели разными способами. Безусловно, придерживаться плана необходимо, и план нам помогает, но важно правильно реагировать и менять план.

К примеру, вас отправили в срочную командировку, и вы не можете посетить тренажерный зал — оглянитесь вокруг, найдите ровную поверхность и сделайте планку, отжимания и приседания. Пусть это менее эффективно, чем становая и присяд со штангой, но это закрепление привычки к спорту и выработка дофамина.

Или, например, утром сосед затопил вас, потом череда неожиданных встреч, и у вас остались не выполнены ваши три ключевых дела дня, запланированные до обеда. Хорошо, расслабляемся, сосредотачиваемся и мобилизуемся — иногда аврал возможен — решаем эти задачи после обеда так, будто это «после завтрака». Потом восстанавливаем режим.

Беда в том, что если мы не сосредоточимся и позволим внешнему вмешиваться, то в любой день найдутся причины менять план. Поэтому придерживайтесь правила: «Пропустил день — возмести два!». Один раз пропустили зал — значит завтра добавляем пробежку или прогулку, а послезавтра в любом случае занимаемся спортом. Очень важно не допускать пропуска больше одного раза. Догадываетесь почему? Конечно! Это же закрепление привычки не делать!

Есть риск, что вы взяли слишком много обязательств, но это повод окинуть планы свежим взглядом и скорректировать нагрузку. Иначе вы рискуете сломаться, надорваться, разочароваться в себе и своих достижениях. Очень важно брать ношу по плечу.

А вот изменение планов и даже ошибки бывают у всех. И неудачи. И провалы. Важно — как вы с ними справляетесь.

Кто-то ложится на диван и плачет, что он безвольный, слабый и ничего не станет делать, потому что ничего не выйдет. А кто-то — обычно человек с качествами лидера и осознанными желаниями — уверен, что все получится, анализирует случившиеся, прорабатывает ошибки и повторяет действия снова, уже успешно.

Не останавливайтесь, двигайтесь вперед — и все получится.

Не позволяйте зарастать тропинкам, формируйте нейронные дорожки своими регулярными действиями.

Не получилось сегодня — повторим завтра. Делаем здесь и сейчас, повторяем завтра и так до победы.

Звучит страшно? Давайте изменим взгляд и добавим себе призы и награды. Награды за достижения и призы за преодоление провала и готовность действовать.

Заведите себе табличку и отмечайте там успехи. И установите себе поощрения даже за мини-достижения.

Конечно, не стоит доводить до абсурда и пытаться награждать себя за каждый шаг. Помните, что достижение цели — это уже награда само по себе! Но и подкреплять себя нужно.

Например, в конце недели сходите в спа или на массаж. В конце

месяца совершите ценную покупку, на которую обычно вам жалко денег, хоть и хочется. Усиьте дофаминовый всплеск.

Помните, что ваш план будет меняться с завидной периодичностью — то, что сегодня новое, станет привычным, а новым станет что-то другое. Важно и стимулировать новое, и поддерживать созданное, и не забывать про старое. Ведение дневника вам поможет.

Составьте сегодня табличку, которая поможет вам заменить одно действие другим — запасной План.

Напишите список микро-поощрений и припишите условия вознаграждения.

Заведите дневник дел, планов и достижений.

Накидайте идеи полезных привычек! Нет идей? Напишите мне, я поделюсь списком.

## Заряжометр

Когда я начал заниматься планированием своей жизни, у меня была цель: «Успеть как можно больше!». Я впихивал в план дня максимальный максимум. Брался за параллельные дела, запускал один процесс, занимался другим. Оптимизировал, перекладывал, сплетал. Поднимал штангу и одновременно говорил по телефону, бежал и надиктовывал заметку, рисовал и планировал встречу. Мне хотелось быть очень эффективным, а мерилом было количество дел, а не качество их выполнения и ценность целей.

Однажды я пришел на тренировку и сказал: «Я не смогу прийти в пятницу, поэтому давай мы сегодня качнем и спину и ноги?». Тренер посмотрел на меня с недоверием и сказал: «А давай!». И мы качнули. Причем, по моей просьбе, уложились в наши стандартные 90 минут тренировки. Увы, я не помню, насколько эффективно я отработал упражнения. Я устал и выдохся уже на середине тренировки. Вторую часть я добивал на невероятных, нечеловеческих усилиях. Стоит ли говорить, что все планы на день пошли насмарку, потому что сил не было ни на что. Я пришел домой, упал на диван и смотрел потолок.

А бывали дни, обычно это выставки или семинары, когда к обеду уже интоксикация от встреч и выступлений. Заправляешься кофе, но хочется чего-то более действенного для ускорения.

К сожалению, наши ресурсы конечны. И силы тоже.

Вы можете как угодно эффективно распланировать свой день, расписать его поминутно, но хватит ли у вас сил и энергии?

При правильном планировании есть место для отдыха, есть цикличность нагрузок, равномерное их распределение и периоды восстановления.

Важно научиться правильно восстанавливаться в выходные дни и ночью во время сна. Научиться давать организму полноценный отдых, а не просто «вздремнуть», подкормить не шоколадкой, а правильным, нужным сейчас набором питательных веществ.

Это целый пласт и целая наука!

Для начала напишите, как вы отдыхаете, сколько времени и в какой период отведено на сон, оцените по десятибалльной шкале качество своего сна. Напишите, чем вы питаетесь, как регулярно, какие присутствуют «перекусы», из чего они. Разбейте день хотя бы на 3 части и проставьте каждой части оценку вашей энергичности.

Давайте посмотрим, насколько вы заряжены для эффективности!

## Спишь на ходу?

Вы оцениваете продуктивность своего дня? Скажите, сколько времени уделяете сну? Да, сколько времени вы спите? А сколько отдыхаете?

Эти вопросы не случайны и не про одно и то же. Конечно, может показаться, что сон равно отдых. Увы, это не так. Бывает, и бывает часто, что сон совсем не отдых, а небольшая «отключка» в процессе забега. И люди считают это нормальным, даже мечтают избавиться от сна, как от чего-то поглощающего время. Есть даже те, кто подсаживается на медицинские препараты ради «эффективности», которая для них в том, чтобы не спать.

К сожалению, это не эффективность, а попытка выжать воду из камня.

От того, что вы больше времени на ногах, дольше в офисе и бодрствуете — эффективность не прибавляется, а вот количество ошибок увеличивается. А однажды такой заряженный человек упадет и очнется только часов через 30, или очнется в больнице, или вообще не очнется...

Человеческий мозг устроен очень сложно, и даже для такого «простого» действия как сон существует специальный регламент — циклы сна, в каждом из которых мозг ведет себя по разному и занят определенными задачами. Когда этот цикл нарушается, сбивается — жди беды.

Те, кому приходится часто летать, знают, как сложно адаптироваться к новому часовому поясу, особенно когда разрыв с основным временем больше 6 часов.

Сон — важнейшая часть жизни и основной показатель вашего здоровья.

Чем лучше сон — тем лучше ваше здоровье. И физическое и психическое.

При дефиците сна, когда человек не высыпается, нарушается обмен веществ, человек набирает или теряет вес, быстрее стареет кожа, сильнее нагружается сердце, падает зрение, скачет давление, возрастает риск заболевания раком и диабетом.

Чем больше нагружается мозг, тем выше риск ошибки, ниже концентрация, ухудшаются когнитивные функции, усиливается депрессия — человек перестает радоваться, видеть положительные

стороны в жизни.

Сон так же важен, как бодрствование!

Жаль, нельзя поспать впрок, равно как и нельзя потом отоспаться. Сон невосполним.

Последствия дефицита сна сложно заметить сразу, как мы не замечаем лишний вес и круги под глазами — все происходит постепенно и незаметно, тот же 1% изменений, регулярно, неуклонно, но это деструктивные изменения. Исправить потом очень сложно — это становится нормой, человек считает, что проблема не в этом, и усугубляет ситуацию увеличением дозы стимуляторов, разгоном, лайфхакингом.

Здоровому взрослому человеку нужно 7–9 часов сна, подросткам 8–10. И это напрямую зависит от состояния организма и активности.

**За меня все давно написано в Википедии:**

Сон — особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи (при нормальном суточном графике). Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

У здорового человека сон начинается с первой стадии медленного сна (Non-REM-сон), которая длится 5–10 минут. Затем наступает 2-я стадия, которая продолжается около 20 минут. Ещё 30–45 минут приходится на период 3-й и 4-й стадий. После этого спящий снова возвращается во 2-ю стадию медленного сна, после которой возникает первый эпизод быстрого сна, который имеет короткую продолжительность — около 5 минут. Вся эта последовательность называется циклом. Первый цикл имеет длительность 90–100 минут. Затем циклы повторяются, при этом уменьшается доля медленного сна, и постепенно нарастает доля быстрого сна (REM-сон), последний эпизод которого в отдельных случаях может достигать 1 часа. В среднем, при полноценном здоровом сне отмечается пять полных циклов. Последовательность смены стадий и их длительность удобно представлять в виде гипнограммы, которая наглядно отображает структуру сна пациента.

**Медленный сон**

«Пробуждение», иллюстрация к произведению Льва Толстого

Медленный сон длится 80–90 минут. Наступает сразу после засыпания.

- Первая стадия.

Дремота с полусонными мечтаниями, абсурдными или галлюциногенными мыслями и иногда с гипнагогическими образами (сноподобными галлюцинациями). Мышечная активность снижается, снижается частота дыхания и пульса, замедляется обмен веществ, и понижается температура, глаза могут совершать медленные движения. В этой стадии могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной проблемы или иллюзия существования их.

- Вторая стадия (неглубокий или лёгкий сон).

Дальнейшее снижение тонической мышечной активности. Сердечный ритм замедляется, температура тела снижается, глаза неподвижны. Занимает в целом около 45–55% общего времени сна.

- Третью и четвёртую стадии часто объединяют под названием дельта-сна.

В это время человека разбудить очень сложно; возникает 80% сновидений, и именно на этой стадии возможны приступы лунатизма, ночные ужасы, разговоры во сне и энурез у детей. Однако человек почти ничего из этого не помнит. У здорового человека третья стадия занимает 5–8%, и четвёртая стадия ещё около 10–15% общего времени сна. Первые четыре медленноволновые стадии сна в норме занимают 75–80% всего периода сна. Предполагают, что медленный сон связан с восстановлением энергозатрат. Исследования показали, что именно фаза медленного сна является ключевой для закрепления осознанных «декларативных» воспоминаний.

- Быстрый сон. Это — пятая стадия сна.

Быстрый сон следует за медленным и длится 10–15 минут. В этой стадии человек находится в полной неподвижности вследствие резкого падения мышечного тонуса. Однако глазные яблоки очень часто и периодически совершают быстрые движения под сомкнутыми веками. Существует отчётливая связь между БДГ и сновидениями. Если в это время разбудить спящего, то в 90% случаев можно услышать рассказ о ярком сновидении. Предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, её обмен между сознанием и подсознанием.

Спасибо Википедии за развернутую справку.

## О качестве сна

Качество сна — это не только длительность, важно полностью проживать каждую фазу сна.

Есть понятие «циркадный ритм» — это 24-часовой цикл колебания интенсивности химических, физических и психических процессов, связанных со сменой дня и ночи — биоритм или биологические часы, как их некоторые называют.

Регулярность сна — ложиться и вставать в одно время — это как раз выработка правильного ритма. Как мы помним, нельзя «отоспаться» и «доспать» — значит и выходные, и отпуск — это не повод сбивать собственный ритм и потом мучиться половину недели из-за того, что в воскресенье проспал на полтора часа дольше обычного.

Мелатонин — гормон, помогающий уснуть — вырабатывается под воздействием света. Увы, нам очень не хватает естественного света, а от этого падает и выработка гормона сна. Мы работаем в офисах с искусственным освещением, мало гуляем, усугубляем воздействие на мозг мерцающим «синим» светом телевизора, смартфона и компьютера — вот и нарушения сна.

К недостатку света отнесем и недостаток свежего воздуха

и минимальной естественной физической активности — прогулок и игр.

Введите в график хотя бы получасовую прогулку днем и вечером и заметите, как при наступлении ночи ощущается сонливость.

Добавьте сюда расслабляющие процедуры и медитацию, отключение от электроники — и вы быстро наладите сон, а это скажется на вашей производительности.

## Пространство сна

Пространство сна — важная составляющая здорового отдыха.

Темнота — это то, что по настоящему «выключает» нас. Если в комнате слишком светло, купите портьеры, светонепроницаемые шторы и спите спокойно.

Тишина — увы, в мегаполисе сложно спрятаться от шума, но беруши нам помогут. Привыкаешь к ним быстро, а сон без внешних раздражителей гораздо комфортнее.

Температура — спать лучше в прохладе. Я вот теплолюбивый — мне комфортно при 24°C, но сплю я при 16-18°C. Можно укутаться в одеяло, а нос пусть вдыхает свежий и прохладный воздух.

Ко сну нужно подготовиться. За час-два я стараюсь отложить гаджеты, почитать книгу, помечтать, порисовать в удовольствие, поговорить с семьей.

Хорошо принять ванну, выпить зелёного или травяного чая — например, иван-чай с мятой.

Дыхательная гимнастика и медитация очень хорошо помогают расслабить мозг.

Существует медитация на дыхании.

Садимся, спина ровно, ноги расслаблены, руки на колени. Голову откинуть или опустить на грудь. Тело расслаблено. Сосредотачиваемся только на самом дыхании: вдох-выдох, следим как мы вдыхаем, какой воздух выдыхаем, как он проходит в нас, как меняет температуру, как тело выталкивает его обратно.

Глубокий вдох носом в живот, под диафрагму, живот надувается, не торопимся, делаем медленно. Направляем воздух из живота в легкие, снизу вверх, грудь расширяется. В «верхней» точке замираем на 3-5 секунд, медленно выдыхаем, выдавливая воздух из груди в живот и оттуда наружу. Делаем спокойно, размеренно, сосредоточенно. Мысли, возникающие в процессе, откладываем и возвращаем к контролю за дыханием.

Пять вдохов и выдохов приводят нас в состояние равновесия, снимают раздражение, снижают стресс.

Спокойной ночи!

Обратите внимание, что алкоголь стимулирует засыпание,

но негативно влияет на качество сна в быстрой фазе. Алкоголь вообще «обманка» — лучше избегать его.

Чай и кофе лучше не пить после обеда. Соки и травяные чаи — достойная альтернатива. И чистая вода.

Избегайте больших физических нагрузок перед сном — лучше йога и растяжка, а что-то бодрое оставьте на утреннюю зарядку.

## Утро начинается

Кто рано встает — тому тоже надо выспаться. Чтобы производительность не была в ущерб организму.

Всем бы хотелось работать тогда, когда им удобно, но увы — не все так могут и не во всех профессиях. Большинство людей в принципе может трудиться только в условиях офиса строго по графику. А для бизнеса важно взаимодействие с людьми, желательно — проснувшимися и в хорошем расположении духа. Поэтому рабочее время у большинства совпадает, и начинается оно утром, одновременно с остальными.

Долгое время я считал себя совой и страдал по утрам. Но настало время, когда мои цели и ценности стали будить меня с первыми лучами солнца, когда я стал просыпаться одухотворенный идеей и бежать решать рабочие вопросы и творить. Ну и постепенно это вошло в привычку. Сдвинув время подъема, я сдвинул и время отбоя — в итоге общее время сна не пострадало. Занявшись гигиеной сна, я сделал его комфортным и здоровым, и теперь утро — это прекрасное время каждый день, когда у меня есть рассвет, книжка, вкусный кофе и время поговорить с собой, построить планы, зарядиться перед грядущим днем.

Во-первых, отследите свои циркадные ритмы и научитесь жить с ними. Я использовал фитнес-трекер, кто-то использует смарт-часы. Сейчас я обхожусь и без них. Софт, помогающий улучшить качество сна, покажет вам ваши графики и начнет будить в наиболее удачное время, а затем это само войдет в привычку.

Утро начинается, солнце встает — пора вставать и вам! Если вы уже купили плотные шторы, чтобы свет с улицы или белые ночи вам не мешали, то теперь самое время купить «домашний восход» — светильник который в заданное время включится и с плавно нарастающей яркостью осветит ваш день. А в ответ организм перестанет вырабатывать мелатонин и проснется бодрым и счастливым.

Классический будильник — ALARM — изобретение против человечества! Да, удобно конечно, но стресс обеспечен. И люди добровольно включают его каждый день, хуже того — они слушают его несколько раз за утро, используя функцию «Отложить!». Увы, эти 5-10 минут не дадут вам «доспать», вы уже вышли из нужной фазы сна при пробуждении с сигналом будильника. Но произойдет сбой, фазы сдвинутся и перемешаются, в итоге вы потратите час времени

на подъем и будете разбиты весь день. А еще и драгоценный запас силы воли потратите.

Включился будильник? Считаем до трех и встаем!

Еще можно заучить бодрящую аффирмацию, прочесть ее и сразу встать.

Умывание — это не просто возможность смыть пыль, осевшую за ночь — это заряд бодрости и энергии! И умываться нужно не только снаружи, но и внутри — выпейте стакан воды сразу, как проснулись, а после уже займитесь туалетом. Так вы разбудите желудок, запустите метаболизм и поможете организму вывести шлаки, накопившиеся за ночь.

Сомнительно!!!

К свежей прохладной воде для умывания добавьте и свежести в дыхание — мятная зубная паста взбодрит ваш мозг эфирными маслами, которые простимулируют работу гипоталамуса.

Утренняя зарядка — время размять суставы и разогнать кровь, потянуть мышцы после длинной ночи бездействия. Включите бодрую веселую музыку и разомнитесь. Наклоны помогут растянуть мышцы спины и усилят приток крови к голове, приседания разминают колени и связки и усиливают циркуляцию крови, планка поможет привести в тонус мышцы живота и рук без чрезмерной нагрузки. Попрыгайте и поскачите, просто так, для удовольствия — всплеск положительных эмоций и радость физического отклика от тела еще никому не вредила!

Теперь самое время жирной точкой сделать первое достижение! Это может быть запрошенная кровать или сваренный кофе для любимого человека. Сделайте осмысленное, но не сложное дело, которое запустит цепочку достижений.

Счастливого дня!

## Заряди батарейки

Скажите, вы всегда ждете, когда телефон полностью разрядится, или ставите его подзарядиться при удобном случае, не дожидаясь выключения?

Отнесите также и к своим ресурсам: есть время — вздремните!

Да, прямо на рабочем месте или в кафе.

Не обязательно спать долго, лежа в кровати под одеялом. Просто расслабьтесь и отключитесь на 10-15-25 минут — эта «перезагрузка» даст неплохой заряд для продолжения дня.

Астронавты НАСА, говорят, практикуют 25-минутный сон через каждые 6-7 часов бодрствования. Это помогает быть в тонусе, не терять концентрацию, а это важный навык и для руководителя, и для творческого работника.

Не думайте о том, что скажут коллеги — вы используете свой законный перерыв для восстановления сил к решению рабочих

задач — вы делаете это для большей эффективности и улучшения результатов, для процветания компании, а не из-за лени.

Если в офисе есть диванчик — отлично, если нет — принесите подушечку, маску для сна и беруши и «отключитесь» прямо на рабочем столе.

Важный момент: экспресс-подзарядка не должна стать полноценным сном. Если вы уснете на час, циркадные ритмы собьются, и вы получите тяжелую голову вместо заряда бодрости, я уже не говорю о нарушенной циркуляции крови в зажатых в неестественной позе органах тела. Помните: либо полтора часа (полный цикл), либо 15–25 минут!

Приятного отдыха и продуктивного дня!

## О правильном питании

По плану здесь должен идти целый раздел о правильном питании. Согласитесь, качество и количество топлива влияют на скорость и эффективность полета или езды.

Здесь должна была быть глава о том, что такое калории и гликемический индекс. Далее глава о том, как важен и как страшен сахар в крови и в конфетах. Глава о регулярности приема пищи. Глава о влиянии быстрых и медленных углеводов на работу мозга. Глава о том, что в мире множество теорий, практик, методов — и пока в них разобраться, голова опухнет. Ну и я решил, что вы взрослые люди — кому нужно, тот сам сядет и разберется, а остальным достаточно знать то, что мы знаем с детства:

На завтрак творог, каша или омлет. К утреннему чаю немного гранолы или хлопьев.

На обед к стейку гарнир и обязательно салат.

На ужин, если он вам нужен — протеин и клетчатку (рыбку и салатик, например).

Не забываем пить воду. Убираем из рациона сахар, газировку и вот это все, что нагружает организм, на что он тратит свою энергию — и живем счастливо.

Можете обратиться к профессиональному диетологу или к своему фитнес-инструктору — они распишут подробнее.

Главное не забывать, что питание — это важно.

Я терпеть не мог каши, но, занявшись спортом, стал их есть — иначе не получить энергии на утреннюю тренировку, а дальше организм сам стал подсказывать, когда ему нужно топливо, и в итоге сформировался эффективный набор и распорядок.

Вот вам чернослив как сладкое в награду!

## Эмоциональная гигиена

Наш разум очень быстро привыкает к окружающему миру и перестает замечать отклонения, точнее — мы всегда считаем себя «в норме по умолчанию» и других судим по себе.

Человек в леопардовых лосинах уверен в своей неотразимости, собравшиеся на концерт «Кэнибал корпс» считают любимую группу образцом музыкального вкуса, психи считают себя нормальными, зомби не знают, что они зомби.

Так и живем. Все это — когнитивные искажения, зачастую возникшие на почве психологических травм, бывает даже, что травм наших родителей, которые спроецированы на нас.

Наш организм наделен волшебной силой — той, которая умеет затянуть ранку на коленке, унять боль в ушибе через некоторое время, подстроить походку под вывих ноги. С еще большей силой мы «исправляем» душевные травмы методами «само пройдет» и «время лечит».

Увы, боль проходит, но рубцы остаются, и остается болезненный опыт — наш иммунитет к подобным событиям, вызывающим душевный дискомфорт.

С детства нас учат гигиене тела — чистить зубы, умывать лицо и попу, мыть руки перед едой и после туалета. Но мало внимания уделяется гигиене эмоциональной. Здоровью души и чувств. А это очень важный фактор.

На западе развита система приемов у психоаналитика, но и там далеко не каждый ею пользуется и спешит на прием при возникновении проблем. Эти проблемы еще нужно уметь увидеть, осознать, сформулировать и решиться их решать.

Но эмоциональная гигиена — это не только помощь психолога, это скорее эмоциональная реанимация. Здоровые чувства и реакции — это неотъемлемая часть жизни, делающая нас эффективными. И большая часть этих здоровых отношений между нами и обществом в том, как и на что мы реагируем, какие ситуации создаем и как находимся в уже созданных.

Представьте, что ваши негативные реакции на происходящее — это микротравмы, царапины, нарывы, волдыри, мозоли — вроде и мелкие, но неприятные физические недостатки, мешающие жить полноценно. Оставьте как есть, или залепите пластырем, намажете мазью и пойдете к врачу?

Часто мы не способны сами распознать негативное поведение и реакции, нас захлестывают эмоции, и мы считаем, что это «нормально» — даже наклеиваем ярлык «характер» и гордимся им.

Да, я вот такой взрывной — это мой характер!

Увы, это развивающийся паттерн поведенческих реакций, и с годами он становится лишь сильнее. Помните стариков взбалмошных, истеричных по любому поводу? Вот это пик развития

их «характера» — и бонусов он не приносит.

Многое закладывается с детства, одобряется обществом. Но кто это общество? Это такие же люди, живущие также в эмоциях, считающие, что они правы и что «это нормально» — читай, такие же сумасшедшие, но выдающие себя за врачей-экспертов.

Потом находятся люди, кто видит ваши недостатки, а найдутся и те, кто ими будет манипулировать и управлять вами.

Вам это надо?

Ответьте себе: важно ли быть эмоционально устойчивым и здоровым?

Имея развитые мышцы, хорошую сердечно-сосудистую систему, высокий IQ — нужно ли иметь систему управления стрессами, восприятия мира, отличную от той, что «дана природой» и которую вы называете «характер»?

## Фактически нужны факты

Ранее ученые утверждали, что минаделевидное тело в нашем мозгу отвечает за «страх», сейчас в этом есть сомнения, но очевидно одно — мы испытываем страх и способны «намалевать черта» страшнее чем он есть на самом деле.

Вообще приукрашивать, искажать реальность, это прям наше, согласитесь. Причем, мы не строим позитивные сценарии, все сплошь негативные.

Телефон только зазвонил, а у нас уже страхи — кто там?! что он нас скажет? ах, наверное это по поводу... что сейчас будет... — ну и так далее. И закрутилось, завертелось, начал снежок облипать, обрастать, вырастать! И вот уже снежный ком стремится раздавить нас своей массой!

А так ли это на самом деле?

Есть интересный прием: фактчекинг. Это способ вербализации эмоций, проговаривание их, и дальше отсекаем всю эмоциональную окраску, убираем ярлыки, оставляем только факты. Как игра в следователя.

Хорошо помогает взять в руки ручку и бумажку и изложить факты письменно. Именно письменно от руки. Во-первых это помогает сосредоточиться, во-вторых мысль приобретает форму и мы можем управлять этой формой, делать слова красивыми или небрежными. В-третьих, при проговаривании включается неокортекс, он перехватывает управление эмоциями у лимбической системы, и мы воспринимаем мир как он есть, а не как нам кажется.

Мы часто живем в мире который сами себе и надумываем, в мире который кажется. Зачастую, это даже не то что нам кажется, а унаследованные от воспитателей образы складывающиеся во внутреннюю картину мира. Тот самый случай, когда пугали милиционером, и это вылилось в патологическую боязнь людей

в форме, потому что «Бабушка так сказала». Вот эти ярлыки, которыми мы увешиваем окружающие объекты, могут быть еще и триггерами — срабатывать на вызов определенного ряда эмоций, которые тянут следующие эмоции, и все, ситуация распухает как снежный ком, и мы ее не контролируем, но она нас ведет к пропасти уныния и ошибок.

Попробуйте заменить клише, ярлыки на более нейтральные описания и заметите, что мир становится менее враждебным, «он просто такой, как есть, ни добрый но и не злой».

Транслируя на бумагу то, что нас беспокоит, изливая мысли, негативные сценарии, описывая их, как-бы со стороны, без оценок, мы сможем увидеть ситуацию под иным углом, усмотреть ошибки и пересмотреть собственное восприятие проблемы.

Уделяйте 10-15 минут этому упражнению и изменения не заставят себя долго ждать. Я делаю это утром, когда у меня пик «пустозвонной мозговой активности» время когда голова начинает думать наперед (предработа), прогнозировать негативные сценарии и вообще возбуждаться на негативные сценарии. Включая руки, занимаясь взвешенной оценкой терминов и слов, переключаются разделы мозга, я успокаиваюсь и действую рационально.

Ну и почерк улучшается. Что важно, в наше время набранного текста.

Негативные сценарии в голове, отдельный вид проблем — о нем далее.

## Ужасы нашего городка

Как часто вы испытываете страх в момент звонка телефона? Впадаете в панику при виде новых непрочитанных от директора? Нарастающее беспокойство и раздражение в дни, когда нужно идти отстаивать свои права или вас вызвали на разговор?

Казалось бы, это просто один из сигналов внешнего мира, и говорит он только о том, что вы кому-то нужны.

Но внутренне мы съеживаемся и напрягаемся. Так? Некоторые утверждают, что это наша совесть. И в случае явных предпосылок к негативным последствиям — собрание у директора по вопросу прогулов и опозданий, спорные вопросы о парковке или штрафе от вашей управляющей компании — это можно отнести к событиям, вызванным нашей оплошностью или недальновидностью.

Но как быть, если явных предпосылок нет — просто каждый шорох, стук в дверь, звонок, изменение статуса мессенджера вызывают страх?

Еще хуже, когда мы просыпаемся и немедленно начинаем «прогнозировать» грядущие события — и все сплошь в негативном свете!

В принципе, для обезьяноида в нашей лимбической системе довольно «нормально» реагировать агрессией на любые проявления вторжения в наше пространство. Уймется он только тогда, когда его

явно погладят по голове или дадут банан. При этом мы не боимся нарушать чужие границы, когда этого требуют наши потребности. И нарушая границы, мы тоже готовы нападать, защищая свои интересы. Так?

Вот из этого правила — нападать первым при вторжении в чужую зону комфорта (чтобы не отказали, чтобы застать врасплох и выбить желаемое) — мы и строим собственные планы как стратегию обороны от оккупантов.

Так и живем в страхе нападения и возможного поражения в битве. Нами управляет наша «выученная беспомощность» — набор закрепленных реакций прошлого, проецируемый на будущие дела, подкрепленный негативными действиями, неверными связями цели и методов. Как избавиться от этого?

Фактчекинг может вам показать, что реальной угрозы нет. И люди не настроены к вам враждебно — ну, не больше, чем к другим. Достаточно остановиться, не продолжать накатывать снежный ком додумок и предсказаний ужасного исхода, подышать (медитация на дыхании), провести осмотр фактов (фактчекинг), определить реальную угрозу — и от этого строить планы.

Зачастую окажется, что даже из реально конфликтной ситуации можно извлечь выгоду, если углядеть в качестве цели получение бонусов, а не пытаться отбиться от грядущего провала.

Пример: У вас назрел конфликт с руководителем отдела продаж. Конфликт непонимания, где каждый на своей волне, и который приводит и к личной неприязни. Каждое совещание — столкновение и конфронтация. Вы давно общаетесь на уровне «ущипнуть, укусить, пнуть» — вместо обсуждения реальных дел, достижений и планов. Вся ваша с ним жизнь — череда взаимных упреков, агрессии. Вы оба просыпаетесь с мыслями: «Что еще сегодня он выдумает!» И ваш мозг строит негативный сценарий развития событий, в котором преобладает: «А вот он мне...», «А вот я ему...!», «А он мне!», «А я ему с ноги, с вертушки в щи! Кровь, кишки, рас...!» — ну сами знаете.

По факту, вы как профессионал столкнулись с непониманием, возможно, в силу низкого уровня образования со стороны этого человека, и возможно, сами вспыхнули, за что получили ответную дозу негатива. И теперь транслируете события и реакции на дальнейшие взаимоотношения.

Конечно, вы можете расторгнуть договор с компанией и уйти. Но это проигрыш, показатель некомпетентности, да и работ столько нет, чтобы из-за каждого конфликта увольняться. При этом конфликты негативно сказываются на работе и отношении к вам руководства.

Попробуйте вернуться к точке конфликта и переформулировать ваше предложение, чтобы донести его ценность до отдела продаж. Или создайте новое предложение, но так, чтобы оно звучало как ваш отклик на просьбу помочь от отдела продаж. Не в формате: «Я считаю, что отдел продаж ДОЛЖЕН сделать так!», а «Отдел продаж в лице

руководителя неоднократно озвучивал проблему, которую мы предлагаем решить следующим образом!» и помните: ваша цель не унижить, не выиграть конфликт между вами и конкретным человеком, а решить насущную проблему. И вы отлично знаете, как ее решить! Вы уверены в верности выбранного пути, знаете, как достичь цели. Значит вы уверены в победе. И перед вами положительный сценарий решения всех проблем сразу — отношений с руководителем подразделения, рабочей задачи, собственных негативных сценариев.

Когда вы увидите ценность конечной цели, увидите ее положительные характеристики, у вас и самого изменится настроение. Вы будете думать над элементами задачи, а не накручивать себя тем, что может случиться (а может и не случиться). Не будете додумывать, а будете оперировать фактами. И сразу почувствуете и собственную значимость, и важность задачи, и настрой на ее решение, на победу.

И главное — так и выйдет, что вы действительно победите!

## Просто перестань это делать.

### [Ролик про прием у психолога.](#)

Вездесущие британские ученые утверждают, что подростки проводят до 9 часов в день на социальных платформах, и 30% всего проведенного времени в онлайн уходит на общение в сетях. Еще 9 часов на сон, а остальное время они вынуждены заниматься другими делами — учеба, транспорт, ходьба по улице.

Да что там подростки, лица старше 21 года не меньше залипают в соцсетях. Только вдумайтесь: более трети суток!

И владельцы платформ вкладывают большие деньги в то, чтобы люди были все больше зависимы от их площадок, где рекламодатели стоят в очереди за право задеть нервные окончания пользователя.

Механизм взаимодействия основан на том, что мир вокруг наполнен сигналами. Они поступают с разных сторон, каждый из них пытается нас зацепить. Сигналы борются друг с другом за наше внимание. Есть древние сигналы — звук сирены, клаксон автомобиля, крик ребенка — на которые мы реагируем неподконтрольно. Есть сигналы, которые мы воспринимаем, но стараемся игнорировать — замечания соседей, колкости коллег, свист гопника — достаточно того, что воспринимаем это как угрозу и проходим быстрее, чтобы избежать опасности.

А есть сигналы вовлекающие нас в игру «Ты крутой!» — возможность высказать свое неоченимое, важное и единственно верное мнение на вопросы космической важности. Хотя зачастую это мнение «космической глупости», выражаясь словами профессора Преображенского из «Собачьего сердца». На другой стороне отвечает такой же эксперт, и пошло-поехало «в интернете снова кто-то не прав!». Мы сидим до утра, обновляя страницу, злимся, привлекаем сторонников на свою сторону в обсуждении правильности нанесения масла на бутерброд от края к себе или наоборот.

Желтая пресса с завистью смотрит на изобретательные заголовки тизеров в лентах соцсетей, на банерах порталов. Нас вовлекают на наших самых примитивных инстинктах, играют на нашем эго, затрагивают сокровенное, и мотивируют защищенностью и безнаказанностью (Что ты мне сделаешь?! Я в другом городе!).

И все это — гонка за дофамином, который вырабатывается в момент отправки очередного сообщения. Но удовольствие мгновенно блокируется нашей неуверенностью в себе, самокопанием, руминацией — обсасыванием ситуаций, гипотетических продолжений, страхом «по айпи вычислят» или еще каких-то последствий. И все — мы на крючке: продолжаем обновлять страницу, скролить ленту, получая все меньше и меньше удовольствия, но делая это по привычке. А рекламодатель изобретает все больше и больше способов завладеть нашим вниманием и вовлечь нас во взаимодействие. Порочный круг, влекущий депрессию, неудовлетворенность, стресс, напряжение и растрату времени и внутренних ресурсов.

### Как с этим бороться?

Во-первых, осознать проблему. Провести, если нужно, замеры и определить, сколько времени вы готовы тратить на соцсети. Выставить «детский режим» на смартфон и задать время.

Во-вторых, сделайте информацию менее яркой. В части смартфонов есть встроенная возможность перевести экран в монохромный режим, для других есть приложения. Хотя, увы, есть смартфоны, не позволяющие этого сделать без рут-прав. Отличный повод узнать, что такое рут и как его поставить! Не выпуская смартфона из рук, кстати.

Третье — вынести иконки приложений соцсетей на самый последний экран. И убрать в отдельную папочку. И поставить на папочку пароль. Шучу. Или нет. В общем, сделать путь к приложению сложным, чтобы успеть сообразить, куда руки тянутся, и отвлечься на что-нибудь более полезное.

Еще я сменил иконки, и теперь иконка Инстаграмма у меня на Файнридере, а на инстаграмме иконка в виде серого кружка. Хочешь полистать ленту — почитай пару минут, а потом, если захочешь, где-то на последнем экране в какой-то папочке ты найдешь шесть серых кружочков, один из которых — нужный. Вот такой квест. Хотя нужна была мотивация, чтобы создать это все.

Четвертое — проведите генеральную уборку каналов взаимодействия с вами. Все, что вы не читаете больше 3-х недель — отписаться. Все, что пролистываете и не помните, о чем последние три поста — отписаться. Все, что не помогает, не дает качественной информации, но вызывает всплеск негативных эмоций — в топку — отписаться! Политика, новости — в трэш!

Поверьте, все новости, которые вас касаются, вас достанут.

Более того, даже отказавшись от всех новостей кроме профессиональных, вы все равно будете знать, какая на улице погода,

кто президент вашей и соседней страны, где идет война и даже какого размера талия очередной инста-звезды. Друзья и коллеги донесут вам это за чашкой чая.

Гигиена информационного пространства — путь к чистому восприятию мира!

## А если нет, то что? А если да?!

Наше умение додумывать наработано годами и мы стали экспертами в накручивании себя, в рефлексии, а можем ли мы остановиться и пофантазировать — а что будет через год если сейчас я совершу это?! А через два? Три? Пять?!

Удивительно, но чаще всего ответ будет «Да ничего особого не произойдет от того как именно я поступлю и отреагирую на текущую ситуацию». Отсюда вопрос — так стоит ли сейчас так бурно реагировать?!

Большая часть проблем, ситуаций которые возбуждают в нас негатив не будет иметь значение уже через час-два. Еще никто в мире не умер от забрызганных брюк, опоздания на 10 минут на работу или того, что «эта коза опять все напутала!».

Просто мы темпераментны и научены реагировать остро, бурно, выплескивать эмоции невзирая ни на что. А зачем?!

Чем ваш собеседник, партнер, сослуживец или случайный прохожий заслужил выслушивать ваши гневные излияния?! Что вы исправите потратив последующие сорок минут на истерику?!

Ученые провели исследования и выяснили, что при возбуждении мы полностью успокоимся и будем способны вернуться в ресурсное состояние только через два часа сорок минут!

Только представьте себе, ваша вспышка гнева выбивает почти три часа вашей жизни окрашивая их в черный цвет гнева и растрачивая вашу энергию!

Чувствуете что ситуация выходит из под контроля? В затылке тяжесть и жжение?! Руки начинают потеть?! Просто спросите себя: «А так ли это важно, что бы я сейчас закричал и упустил важное в жизни?!».

Кстати, вполне спасает холодный компресс или душ на голову, отжимания, приседания и дыхательная гимнастика. Попробуйте!

## Гигиена среды общения

Существует феномен «Ведро с крабами» — если в ведро наловить крабов в нем всегда найдется храбрый невольник который попытается убежать, но его сородичи будут хватать его клешнями и мешать покинуть ведро. То-же происходит и у людей. Стоит вам озвучить свою мысль приводящую к изменениям, сулящую успех, и найдется

множество людей который вам будут говорит, что это невозможно, сложно, не для вас. Это эти самые крабы.

### **К черту их!**

Избавляйтесь от всех кто стоит на вашем пути. Не верьте в связи с детства, давнюю дружбу, и особенно не путайте друзей и приятелей с которыми хорошо сидеть в баре или ходить в кино. Не переживайте, друзья останутся, а все прилипалы, энергетические вампиры, крабы и просто токсичные люди должны покинуть вашу поляну.

Люди влияют на нас больше чем мы думаем. Вспомните как вы пришли в офис в отличном настроении, но ваш приятель из соседнего отдела тут-же начал любимую «песню» о том, что все козлы, что погода дербмо, правительство — уроды, и вот вы уже думаете не о том как прекрасно было утро, а вовлечены в пустые, но энергозатратные обсуждения политики и новостей. Блеск солнца и голубое небо вычеркнуты, осталось раздражение, недовольство, агрессия. Знакомо? Вот это и есть — токсичный человек. И таких найдется в любом окружении.

Так еще и мы рвемся спасти их, рассказывать им как прекрасен мир, утешать, стараться что-то изменить — тратим свою энергию, заряжаем их, а сами остаемся на стуле без сил.

Конечно тяжело взять и разорвать эти отношения. Люди вообще бояться остаться одни, потерять друзей. И я не призываю объявить им войну. Просто начните менять круг общения. Вместо посиделок в баре начинайте общаться с клубом альпинистов или рыболовов, вместо чатов с одноклассниками, начните общаться на форуме начинающих предпринимателей. Вливайтесь в тусовку людей с кем вы хотите иметь общие интересы.

Вспомните о «треугольниках Карпмана» и избегайте их. Да, рвать отношения болезненно, но вы будете вознаграждены обществом понимающих вас людей, способных дать вам опыт, советы, поддержку, вместо льстивых прилипал со злыми языками.

Проведите ревизию окружения, взгляните трезво кто и почему вам дорог?! Попробуйте прожить без них пару недель. Вы удивитесь, но и они не особо о вас помнят пока им не нужно найти свободные уши или собутельника. Вы хотите быть «человеком для слива»? Хотите быть «жилеткой»?

Если ваши планы — успех и свобода — выходите из зоны повышенной токсичности!

## **Спасибо в карман положишь!**

Вспомните, с какими мыслями вы отходите ко сну? Перебираете обиды за день? Строите планы мести? Жалуетесь на судьбу и людей?

Или благодарите судьбу, людей, себя?!

Как любил Задорнов раскладывать слова на составляющие и там видеть смысл, старинная игра, так и мы можем разложить слово БЛАГОДАРНОСТЬ на ДАР и БЛАГО, и удивиться, что это будет не только

Дар от нас, но и Дар — нам! Мы принимаем благо в дар от других и готовы дарить благо им.

Попробуйте искренне поблагодарить человека?! Что вы чувствуете? Разве вы опустели, лишились чего-то?! Благодарность это прекрасно! И вы вполне себя обогатите умением благодарить.

Заведите себе табличку и впишите туда вечером, кого и за что вы благодарите сегодня. Сначала бывает сложно, тогда я писал: «Спасибо всем, за все!». Потом стал стараться поблагодарить каждого персонально, и оказалось, что каждый кого я мог вспомнить заслуживал благодарности, каждый дал мне что-то сегодня. И я открывал как много я получил за день и даже не заметил этого. И моя благодарность становилась еще больше, и я хотел также поблагодарить этих людей!

Я заметил, что все мои достижения неразрывно связаны с другими людьми, кому я благодарен! Начните искать благодарность в своих достижениях. Ведите дневник достижений и благодарностей.

Чем можно отблагодарить автора книги?! Начать следовать его советам!

Попробуйте уже сегодня!

Спасибо что были со мной.

Спасибо за ваше терпение, настойчивость и отзывы.

Благодарю вас, что вдохновляли.

Благодарю, что были мотиватором к тому, чтобы дописать!

Верю, что у вас все получится, а чтобы вам было проще — напишите сейчас себе обещание — начать применять хотя бы один совет каждый день. Давайте, напишите и закрепите себе на видном месте. Сделали?! Поблагодарите себя за первый шаг!

Спасибо, что вы готовы делать!

Благодарю, что вы берете эстафету и начинаете новую жизнь.

**На старт! Счастливого полета! Пуск!**