

Алекс Новак

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ИДЕАЛИСТА

54 шага
к цели,
которые
за вас
НИКТО
не сделает

Annotation

Рассматривайте этот еженедельник как трость. Если человек сидит и ничего не делает – она ему ни к чему. Но если он решает встать и пойти вперед, то трость поможет ему, даст реальную опору. Перед вами не совсем обычный еженедельник. С его помощью вы сможете не просто систематизировать свои дела и задачи, но еще и определить главную цель на год, а также разработать стратегию ее достижения. Также вы будете регулярно отчитываться (в первую очередь перед самим собой) о полученных результатах. Методика успешно протестирована автором и основана на «Теории, которой нет».

- [Алекс Новак](#)
 -
 - [Друзья!](#)
 - [Петля времени. Дополнительный скрытый параметр Призмы \(навык работы со временем\)](#)
 - [Коммуникация. Второй дополнительный скрытый параметр настройки Призмы триггерного типа \(навык работы с людьми вживую\)](#)
 - [Как пользоваться еженедельником](#)
 - [Еженедельник идеалиста](#)
 - [Подведение итогов](#)
-

Алекс Новак

Еженедельник идеалиста. 54 шага к цели, которые за вас никто не сделает

© ООО Издательство «Питер», 2015

*

Друзья!

Рад приветствовать вас на страницах этого еженедельника. Прежде чем вы начнете с ним работать, хотел бы познакомить вас с двумя дополнительными главами «Книги, которой нет», не вошедшими в основное издание. Они помогут вам достичь большего. Мне приятно, что вы не остановились на прочтении оригинального произведения, решили «выжать педаль до упора» и взяли в руки данное издание. Если же вы не знакомы с «Книгой, которой нет», спешу вас заверить: на этих страницах есть все для того, чтобы начать двигаться к достижению целей. Если потом вы захотите прочесть и книгу, это, конечно, пойдет вам на пользу, если нет – все равно вы сможете действовать. Это как в автосалонах – имеются и базовая и продвинутая комплектации машины, но сама модель-то одна и та же. Вот и тут дела обстоят примерно так же.

Этот еженедельник стоит несколько сотен рублей. Возникает справедливый вопрос: «Что же в нем такого, за что нужно отдавать больше, чем за книгу?» Отвечу сразу – здесь прямая ваша экономия. Каждый стратег знает: рубль сохраненный гораздо лучше рубля заработанного. Поэтому учитесь расходовать эффективно. Но я говорю не о деньгах, точнее, не только о них. В первую очередь нужно правильно распределять время. Все потому, что это, как вы помните, единственный невозполнимый ресурс. Деньги всегда можно заработать, время – нет. С еженедельником вы сэкономите много часов и дней для вашего развития. Вы начнете полномасштабное наступление на ваши главные цели и при этом откажетесь от хронофагов – пожирателей времени. Однажды я сам прошел этот путь – сегодня пробил час поделиться рабочей методикой с вами.

Петля времени. Дополнительный скрытый параметр Призмы (навык работы со временем)

Существует несколько известных техник тайм-менеджмента – так называют одно из направлений саморазвития. Используя его приемы, человек управляет своим временем и, таким образом, оптимизирует собственную жизнь. Я честно пробовал внедрить эти техники в повседневную практику и скажу прямо – у меня не получилось. Для меня они оказались слишком сложным. Да-да, признаю это! *Кстати, если вы вдруг не признаетесь в своих ошибках и оплошностях, то срочно начинайте – это удивительно упрощает жизнь, позволяет не оглядываться на прошлое и дышать полной грудью.*

Но вернемся к нашим делам. Фактически все приемы тайм-менеджмента оказались трудновыполнимыми. Их применение не приносило удовольствия (потому что нарушало привычный ход дня) и одновременно требовало постоянной концентрации и сосредоточенности. Это как волевым усилием бросать курить. Пока держишь себя в узде, вроде все идет путем. Курить хочется, но ты знаешь, что это вредно, и сдерживаешься. Но как только происходит что-то из ряда вот выходящее (не важно, хорошее или плохое), человек начинает искать оправдания, чтобы закурить вновь. Так и со временем. Мы любим проводить его праздно, а тут надо делать много всего и сразу. Хочется «потыкать» в картиночки в сети, а надо заниматься отчетом или еще чем-то срочным. Вот и выходит, что до поры до времени мы как-то с горем пополам держимся, а потом РАЗ – и все. Одна поблажка себе, затем другая, и дальше они посыпались как из рога изобилия.

Назрела необходимость оптимизации. Ясно, что механизм нужен простой, не ломающий привычного хода событий. Но при этом техника должна быть:

- 1. легкой в освоении;*
- 2. быстрой в применении (взял и сделал сразу);*
- 3. долговечной (действующей без сбоев всю жизнь).*

Практически весь 2015 год я трудился над созданием четкой рабочей техники, которую мог бы советовать всем и каждому. И вот сейчас представляю ее вам. Несмотря на то что она, конечно, получилась гораздо проще в освоении, чем многие другие варианты контроля времени, сразу хочу предупредить: определенные усилия с вашей стороны все же

потребуется. Не очень большие, но тем не менее. Однако поверьте – это того стоит. В большинстве своем мы распоряжаемся собственным временем бездарно. Проводим его, не работая над своим наследием, над тем, что останется здесь после нас. Над тем, благодаря чему нас будут помнить потомки. Мы просто «убиваем» минуты, часы, месяцы и годы. А потом удивляемся: почему же жизнь так летит?

В этом подходе ко времени кроется фундаментальная разница между по-настоящему успешными людьми и теми, кто живет «как все». Первые постоянно работают (читай – тратят собственное время) над маленькими шажками, которые ведут их к большой ЦЕЛИ. Я люблю здесь приводить пример с тренажерным залом, он ярко иллюстрирует мою мысль. Если вы не ходите в зал, но сегодня начнете это делать, то через ГОД будете выглядеть намного лучше, чем сейчас. Это факт, и с ним вряд ли будут спорить даже самые закоренелые скептики. Почему же тогда так мало людей (от общей их массы) записывается в фитнес-клубы? Все потому, что им жалко ГОДА. О да, они говорят:

– Год? Ну нет. Год – это же так долго! За год можно столько всего успеть! И тратить его на постоянные походы в зал я не могу, это займет СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ.

Забавно, правда? И, тем не менее, немало людей думает именно так. Им жалко года, потому что это большой временной отрезок. Но проблема в другом. Этот год невозможно «отложить на потом». Он все равно пройдет, в любом случае. Что бы мы с вами ни делали. То есть выбор-то, по сути, не в том, тратить год на спортзал или нет, а в том, провести этот год в том числе и в спортзале или нет.

Человек может несколько месяцев проходить видеоигру и ежедневно зависать в социальных сетях, но на зал он времени не находит. Конечно, ведь это что-то новое и требует определенных усилий. Но разве можно добиться ощутимого долгосрочного успеха, не прикладывая усилий? Разумеется, нет. Поэтому и не стоит искать варианты, где силы не прикладываются, – они бесперспективны. И вообще, *единственное, что должно быть у вас в жизни постоянно, – это свобода и желание принимать решения.* Так много людей считают себя важными и добившимися успеха, но они банально не имеют возможности принимать решения. Дома, на работе, среди знакомых – нигде. Они в мышеловке, у них нет пространства для маневра. И когда до человека, наконец, доходит, что в жизни что-то идет не так, уже зачастую поздно. Вот и ходит он как заведенный по одному и тому же кругу, жалуясь всем на «дуру-жену»,

«сына-бездаря», «идиота-начальника» и так далее. А всего-то и надо было в один прекрасный момент перестать гнаться за недостижимыми эталонами и согласиться на менее блестящее, зато близкое сердцу.

Вы, наверное, уже поняли, что я сторонник стратегического подхода. И поэтому постараюсь «разобрать» план работы со временем максимально подробно, чтобы можно было сразу брать и применять.

Свой метод, как и эту главу, я назвал «Петля времени». Это, по моему мнению, весьма удачная иллюстрация того, что происходит в нашей жизни. Петля имеет свойство затягиваться. И чем туже узел, тем меньше у нас возможностей, тем ближе кончина. Остановить движение петли невозможно – оно идет только в одном направлении. Но вы можете осознать положение вещей и по-новому взглянуть на происходящее. Это как вынырнуть из воды – ощущения похожие.

В нашем случае мы даже не будем пытаться остановить или замедлить движение петли – каждому отмерено мало. Сейчас, если человек доживает до девяноста лет, про него говорят – ДОЛГОЖИТЕЛЬ! Да, это так. Но подумайте, как же это мало. Хотя бы вспомните, как отмечали прошлый день рождения, и вуаля – на носу уже следующий. Жизнь коротка, и чем раньше вы это уясните, тем больше ценного успеете сделать для себя и близких. У самых прогрессивных индивидуумов вообще есть план на ближайшие сто лет. То есть на то время, когда их самих на Земле уже не будет. Удивлены? Ничего необычного. Когда человек уходит в мир иной, на этой планете у него остаются, к примеру, родные. И если вы хотите, чтобы ваши близкие хорошо жили и дальше, вам нужно задумываться о том, что будет через век.

Но обо всем по порядку. Итак, за основу я взял ту мысль, что полностью избавиться от совершенно бесполезных дел невозможно. Они в любом случае будут, и деться от них никуда нельзя. Не можем мы круглые сутки только работать и ничем больше не заниматься. Нужно отвлекаться – в небольших «дозах» ничегонеделание даже полезно. Так что не переживайте. Просто, если ставить себе задачу ни минуты не тратить на безделье, то как только эта минута наступит, мы будем себя ругать. Говорить, что, мол, тряпка я такая и ничего не могу. От этого мотивации не прибавится. Так что допускайте заранее, что вы не каждую минуту будете непосредственно двигаться к цели. А как же тогда? Я сместил фокус к другой цели. Мы будем концентрироваться не на том, чтобы держать себя в узде, а на выполнении необходимых задач. Сейчас вы поймете, что имеется в виду. Пойдем по этапам. Всего их три.

1. Дайте ответ: что в этой жизни вы хотите делать лучше всего?

Кто вы и в каких областях планируете совершенствоваться? Ответьте себе сами. Не верьте тем, кто говорит, что у человека есть способности только в чем-то одном. Существует масса людей, которые могут много всего и сразу. Обожаю творчество Сержа Генсбура. Он был и певцом, и актером, и режиссером, и композитором. Думаю, если бы он решил написать роман, тот оказался бы популярным и востребованным. Поэтому не ограничивайте себя рамками, и если вы ничего не понимаете, к примеру, в живописи, это не значит, что вы не сможете ею заниматься. Не думайте о финале – просто начните что-то делать для самосовершенствования. Также упомяните свои стороны развития личности, пригодится.

Как может выглядеть пример дележа сфер деятельности человека? Вот так.

Иван Иванович Иванов

- а) юрист (основная работа, в банке);
- б) рыболов (главное увлечение, хобби);
- в) книжный рецензент (ведет небольшой блог, где пишет о прочитанных книгах);
- г) спортсмен (просто ходит в зал 2 раза в неделю).

Напишите о себе подобным образом. Это пригодится вам уже очень скоро.

2. Распределите нагрузку

Здесь вот что важно. Для каждого дела у вас есть определенный приоритет. В примере выше Иван как юрист должен трудиться по 8 часов 5 дней в неделю. При этом как книжный рецензент он покупает литературу лишь время от времени: это может быть одна книга в месяц или даже реже, улавливаете? В идеале у нас есть 12 часов работы над своими целями каждый день. Еще 8 уходит на сон (в среднем) и остается 4 часа на остальное. «А как же дорога на работу?» – спросит кто-то. В дороге тоже можно делать много полезного, – отвечу я. Как вариант, слушать аудиокниги. Итого у нас имеются 360 часов в месяц (при 30 днях). Таким образом, получаем, что 1 % времени на совершенствование в месяц – это 3,6 часа, то есть 216 минут. Весьма и весьма немало. И так – каждый месяц. Сейчас нужно понять, в какой пропорции вы ХОТЕЛИ БЫ разделить свое время. К примеру, на работе вы проводите 8 часов в день по будням. Это дает 40 часов в неделю. $40 \times 60 = 2400$. Именно столько минут уходит на нее в неделю. $2400 \times 4 = 9600$ (минут на работу в месяц). При этом на себя

вы можете тратить $(216 \times 100) - 9600 = 12\ 000$. Есть разница? Смотрите еще раз: 9600 минут в месяц на работу против 12 000 минут на самообразование. Результат в нашу пользу. Перепишите уравнение со своими цифрами, но в любом случае соблюдайте в пропорции принцип преобладания работы над собой. Распределите нагрузку равномерно, загрузите выходные и праздники. Помните: сон и безделье уже учтены.

3. Ставьте конкретные цели

Иван может поставить такие:

- *Юрист через 5 лет откроет свою контору и уйдет с работы по найму.*
- *Рыболов через 3 года устроится в профильный журнал и будет писать о своем опыте.*
- *Книжный рецензент через 2 года продаст первую рекламу в своем блоге.*
- *Спортсмен через 1 год увеличит на 50 % вес поднимаемой штанги.*

Итог. Обратите внимание: везде определен конкретный результат (можно четко и без споров сказать, достигнут он или нет). Второй момент – указано время, спустя которое цель должна быть достигнута. Не расстраивайтесь, если у вас не получится выполнить все к намеченному сроку – одна эта гонка уже прибавит вам очков. Придерживайтесь намеченного плана – вот что главное. Если у вас сегодня тайм-слот, посвященный чтению книг, то сразу определите, когда именно вы будете этим заниматься, а не откладывайте на последние часы. И вообще, хватит ждать счастливых случаев – создавайте их сами.

Поразительно: любой человек скажет, что не хочет жить серой жизнью и желает испытывать все радости полноценного бытия. Но это лишь слова. На деле же он будет получать ненужное образование, работать на ненавистной работе, ожидая пятницу как манну небесную. Почему так происходит? Потому что этот человек не привык брать на себя ответственность. Всю жизнь за него решали родители, учителя, начальники. Все вокруг говорили, как надо, и в этой гонке у личности не было времени посмотреть в зеркало и честно ответить себе на вопрос: «То, что сейчас происходит, – это вообще нормально? Или я где-то свернул не туда?»

Коммуникация. Второй дополнительный скрытый параметр настройки Призмы триггерного типа (навык работы с людьми вживую)

Почему важно уметь общаться с людьми?

Заметили, как устройства, которые призваны облегчать нам жизнь, на самом деле ее усложняют? Мы говорим по мобильному телефону без умолку сутки напролет. Наше пространство перестало быть ценным. Наш номер могут набрать ночью, в выходной, в праздник – когда угодно. И на том конце провода знают, что получат ответ. Поэтому и звонят по поводу и без. Спросите своего отца, как он договаривался о свидании с матерью. Он ответит: звонил на городской и назначал место и время. Все! Никаких смс «я опаздываю», пропущенных вызовов и прочей лабуды. Почему? Потому что люди старшего поколения больше ценили данное ими слово и не были разбалованы псевдодобными устройствами. Нам есть чему у них поучиться.

Поменьше будьте цифровыми, снова становитесь аналоговыми. Мне страшно становится, когда я думаю о новом поколении людей, которые с пеленок не отрывают взора от «планшетов». Это неправильно, Сеть не должна становиться помехой для живого общения. Остается только надеяться, что подрастающие мальчишки и девчонки будут обладать неким недоступным нам знанием. Это их и спасет. В противном случае может быть плохо. Люди, которые родились до примерно 1988 года, еще помнят, каково это – жить без Сети. Они успели поучиться в школах без Google и Википедии. Они жили так, как все жили сотни лет.

А теперь все изменилось. Мы не должны молча и безропотно переходить на постоянное пользование интернетом. Обратите внимание, как нас заманивают. Буквально всем – почтой, облачным хранением данных, офисными программами, современными играми – можно пользоваться БЕСПЛАТНО. Только начни. Раньше за автомобильный навигатор нужно было платить, а теперь – просто устанавливай приложение на мобильный и пользуйся, не тратя ни копейки.

Вы не задумывались, для чего крупным компаниям нужно, чтобы вы БЕСПЛАТНО пользовались их услугами? Казалось бы, такие гиганты ориентированы на получение денег – это бизнес. Но при этом они готовы

предоставлять доступ ко многим сервисам и не брать за это ни копейки, в чем их выгода? О, это важный вопрос, потому что их выгода в том, что мы начинаем им принадлежать. Полностью. Представьте, что в мире вдруг на сутки отключился Google и все принадлежащие ему активы. Начнется настоящая паника, сравнимая с апокалипсисом. Поэтому не слишком рьяно передавайте себя им, радуясь сэкономленным деньгам.

И вообще, старайтесь по возможности тренировать мозг. В продолжение примера с навигатором скажу: не поленитесь, когда куда-то едете, запомнить маршрут, чтобы при поездке обратно не пользоваться ничем дополнительно. Наши отцы знали города на зубок, все мосты и улочки. С закрытыми глазами даже сейчас могут показать, где, как и куда надо проехать. Мы же из другого теста: закончилась батарея на гаджете, зарядки под рукой не оказалось, и все – сразу как котятка.

Такое положение вещей располагает нас к тому, чтобы мы всегда действовали по сверстанным схемам – поступали так, как от нас ожидают. В наши головы вбиваются определенные алгоритмы, и от нас не требуется ничего, кроме их выполнения. Потому что если ты действуешь сам по себе и не поддаешься программированию, то тобой трудно управлять. А такие люди не нужны – требуются податливые и спокойные. И многие, не видя опасности, идут в «стойла». Из-за этого-то такое колоссальное количество проблем в личной жизни. Мы так много недополучаем просто из-за недостатка уверенности в себе. К примеру, парни боятся подойти познакомиться с девушками, потому что сами за них решили, что якобы их недостойны. А это одна из глубочайших ошибок – решать за других. Девушка и рада бы, может быть, познакомиться, но к ней никто не подходит... потому что она родилась красивой. Вот и приходится ей терпеть приставания подвыпивших молодых людей, которые не могут подойти и пообщаться без пары рюмок «для храбрости». Жалко на это смотреть. Жалко и обидно.

Я вывел три простых принципа коммуникации, позволяющих хотя бы отчасти вернуть контроль над происходящим. Выполняйте что-то из этого списка, и дела пойдут заметно лучше. Проверено.

1. Ищите «живые» альтернативы

Я уже упомянул навигатор. Тренируйтесь ездить без него. Это развивает память и ориентацию в пространстве – ключевые навыки для выживания индивида. Вы же не забыли, что выживают сильнейшие? Вот и будьте в их числе. Точно так же (в продолжение примера со знакомством) не пытайтесь скачать приложение для того, чтобы пообщаться с кем-то –

просто подойдите и попробуйте заговорить. Вот увидите: вас не будут посылать на три буквы, орать и топтать ногами. Но если уж вы «зависаете» на сервисах для знакомств, то как минимум при первой возможности старайтесь «выцепить» человека в реальный мир – на встречу.

4. Не судите по поведению в Сети

Большая ошибка – делать выводы о человеке по его профилям в социальных сетях и стилю ведения переписки. Вы, может быть, не слышали, но на Западе были случаи, когда внешне успешная женщина вдруг погибала от передозировки наркотиков. Она была глубоко несчастна и, видимо, погрязла в пороке. Но! Об этом никто не знал, потому что в социальных сетях она была самым ангелом во плоти. Отсюда вывод: на самом деле мы не те, кем хотим казаться. А раз так, то и судить о людях по тому, что мы видим на мониторах, не стоит.

5. Ожидайте меньшего

Когда вы общаетесь с людьми в переписке (деловой или праздной), не рисуйте себе образы. Людям свойственно идеализировать то, что им нравится. Так вот, чтобы потом не разочаровываться: не занимайтесь этим. Обратная сторона медали заключается в том, что и о вас судят подобным образом. Соответственно не пытайтесь производить впечатление при общении не вживую. Потому как разочарование в вас может быть настолько глубоким, что человек просто не захочет встречаться во второй раз. Будьте проще и общайтесь только по мере необходимости. Ну и в целом, всегда ищите малые радости и принимайте их с благодарностью. Вот книга интересная попала – замечательно. Мороженое вкусное купил – отлично. Зарплату вовремя выплатили – вообще шикарно! Многие вещи мы принимаем как должное, забывая, что большинство населения планеты лишено всего этого и просто ищет примитивную пищу и воду, чтобы не умереть. Замечайте все те небольшие удовольствия, которые вы получаете в течение дня. Вы удивитесь, как много хорошего мы воспринимаем равнодушно.

Это была информация по настройке вашей Призмы. Далее вы прочитаете напутствие, которое можно считать руководством к действию. Работайте над собой, ставьте цели и обязательно пишите о ваших достижениях мне на [write to novak@mail.ru](mailto:write_to_novak@mail.ru)! Жду ваших историй и готов ответить на вопросы. А теперь – к делу!

Как пользоваться еженедельником

Первое и самое важное:

СДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ НИКТО НЕ ИМЕЛ ДОСТУПА К ЭТОМУ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКУ.

Это ваша приватная и, в некотором смысле, интимная зона. Тут не место пришельцам. Даже если они из числа близких. Каждый имеет право на свой ментальный угол, и этот еженедельник – ваша комната. Закройте ее от остальных на замок.

Итак, мы подошли к самому главному. Ваша стратегия на ближайший год – РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ. Вы должны стать не просто середнячком или даже хорошистом, а самым настоящим экспертом в этом деле. Разумеется, в первую очередь вы будете решать собственные проблемы. Их немало, и встает вопрос приоритета. Какие задачи выполнять сначала, а какие позже? Здесь ответить придется вам. Поэтому определите свою главную цель на год.

Рабочий прием, который помогает справиться с этим заданием, прост. Представьте, что вы выловили золотую рыбку, и она спрашивает: «Что бы вы хотели, чтобы сбылось через год? Назовите **одно** желание». Да, это не классическая рыбка, она не предлагает три желания. И даже то одно, которое вы можете озвучить, будет исполнено лишь через год. Но в условиях кризиса и такое предложение весьма привлекательно. Прошу отнестись к этому вопросу серьезно и не придумывать псевдожеланий в духе «хочу еще 100 желаний». Просто задумайтесь и ответьте. Для подсказки скажу, что ваше желание должно быть:

а) возможным в принципе

То есть, если вы поступили в университет в этом году и нужно учиться пять лет, вам не следует желать окончить вуз за год. Хотя и есть призрачная теоретическая возможность для такого развития событий, я все же рекомендую сконцентрироваться на чем-то более реальном. В данном случае вы можете пожелать «получить за год знания, которые остальные получают за 5 лет». Чувствуете разницу?

б) измеряемым

Это значит, что в формулировке не будет двусмысленности. Как, к примеру, в мечте о счастье. Как измерить, счастливы вы или нет? И даже если счастливы, то завтра ваше настроение может измениться, и что тогда? Цель упущена? Выражайтесь конкретнее. Скажем, вы понимаете, что

счастливым вас сделает новый автомобиль. И когда вы выбираете такую мечту, вашей целью может стать необходимая сумма денег. Если вы получаете ее по прошествии года, то цель достигнута. Все очевидно.

в) «ЭКОЛОГИЧНЫМ»

Еще один важный момент. Дело в том, что каждое ваше достижение меняет мир вокруг вас. Что это значит? Лишь то, что цель каждого человека оказывает влияние и на других. К примеру, кто-то мечтал бросить курить и наконец-то воплотил задуманное в реальности. Но при этом он перестал ходить в курилку в перерывах и, соответственно, стал меньше общаться с начальником своего отдела. А это, в свою очередь, отразилось на его работе. Такой вот пример для понимания.

Итак, пришло время отвечать! Вы можете отложить еженедельник на 10 минут и остаться наедине со своими мыслями. Но когда в следующий раз его откроете – впишите вашу цель на год.

Меня зовут _____, и моя цель на ближайший год:

Теперь следующий момент. Основная часть еженедельника состоит из 54 разворотов (по количеству полных недель в году). Необязательно стартовать в начале января – гонку к мечте можно начать в любое время года.

На левой части разворота – семидневка. Здесь вы должны фиксировать главные дела дня. По одному в сутки. У вас может быть запланировано множество всего разного, но я хочу, чтобы вы вписывали сюда одно САМОЕ важное задание на день. Заполнять этот пункт нужно в предыдущий день (к примеру, в понедельник вы определяете свою цель на вторник).

В правой части разворота – блоки для заполнения.

«Цели недели» – вписывайте сюда главные направления действий. В первую очередь все то, что приблизит вас к цели года. Ставьте галочку, если задача выполнена.

«Самое яркое впечатление этих 7 дней» – по прошествии недели напишите тут пару строк о том, что вам запомнилось больше всего. Именно этот блок нужно фотографировать и выкладывать в сеть с хэштегом *#еженедельникидеалиста* – я лично буду просматривать ваши работы в социальных сетях Instagram, ВКонтакте и Twitter.

Каждый, кто начнет свой путь до 01.03.2016 и продержится все 54 недели (выкладывая 1 фото раз в 7 дней), получит приглашение на закрытый онлайн-тренинг Алекса Новака – вашего покорного слуги. У вас будет возможность не просто получить новые знания, но и задать мне

напрямую свои вопросы. Чужих не будет – только те, кто целый год работал над собой. Все, кто стартуют позже 1 марта 2016 года, получат запись тренинга со всей уникальной информацией.

Для участия в тренинге вам нужно прислать мне на почту ссылки на фотографии всех 54 блоков с яркими впечатлениями. Адрес для отправки – [write to novak@mail.ru](mailto:write_to_novak@mail.ru). О точной дате проведения интернет-тренинга я напишу на сайте alex-novak.ru – следите за обновлениями.

Внимание! Реализация цели на год НЕ является обязательным условием для доступа к закрытому тренингу. Единственное, что нужно, – выкладывать весь год кадры. Каждую неделю. Ну и прислать мне потом на них ссылки.

«**Что нового я узнал(а)**» – здесь информация должна быть более практичной. Что вычитали в книгах? Может быть, приняли участие в тренинге? Или посмотрели какой-нибудь документальный фильм, и он натолкнул вас на интересные мысли? Одним словом, тут должно быть все, что обогатило вас с точки зрения приобретения знаний.

Перед тем как я отпущу вас в свободное плавание, еще пара слов напутствия.

1. Не надейтесь на авось.

Это легко, но бесперспективно. Вы и только вы в силах изменить свою жизнь. Цель ваша, и идете к ней вы. Отнеситесь к этому серьезно, вряд ли для вас в этом мире существует что-то более стоящее.

2. Что вы можете сделать нового?

Развитие предполагает движение вперед. Подумайте, что вы можете начать делать, чтобы ваша цель стала более реальной? Чему вам нужно научиться?

3. Что вам следует перестать делать?

Определенные действия могут отдалять вашу мечту. Решите, от чего стоит отказаться во имя высокой цели. Сделайте это.

4. Что вы можете сделать прямо сейчас?

Я не прошу развернутой стратегии. Просто ответьте на вопрос: что вы можете сделать ПРЯМО СЕЙЧАС, чтобы хоть как-то приблизиться к цели? Одно действие! Сделайте его целью на ближайший день или неделю.

Теперь ваш ход, уважаемый идеалист. И вы совершите его прямо сейчас, заполнив заявление намерения на следующей странице. Удачи!

P.S. Если по ходу работы над целью у вас появятся вопросы – пишите [write to novak@mail.ru](mailto:write_to_novak@mail.ru). Буду стараться отвечать оперативно.

Заявление

Я,

даю слово самому себе и Алексу Новаку, что ближайший год (54 полные недели) буду работать над достижением одной главной цели и беру на себя ответственность за то, что происходит в моей жизни. Цель моя такова:

Дата Подпись

Еженедельник идеалиста

Неделя 1

1

2

3

4

5

6

7

Неделя 1

Цели недели

Самое яркое впечатление этих 7 дней

1

Заполни, сфотографируй и опубликуй с тэгом
#еженедельникидеалиста

Что нового я узнал(а)

Подведение итогов

Вот и прошел год вашей работы. Теперь вам нужно ответить на главный вопрос.

Цель достигнута?

ДА / НЕТ

Если да, напишите мне на write_to_novak@mail.ru свою историю успеха.

Если нет, напишите, в чем, на ваш взгляд, причины неудачи:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

Какие выводы вы можете сделать? Чему вас научило поражение?
Если бы вы начали все сначала, что бы сделали по-другому?
Как вы можете использовать теперь свой опыт?

Записывать ответы не надо – обдумайте их самостоятельно. В любом случае я горжусь вами, тем, что вы прошли этот путь. Удачно или нет – это важно, но это не единственное, что ценно. Если весь год вы работали не покладая рук, – вы боец. За это я вас хвалю.

Спасибо за ваш труд!

P.S. Если вы выкладывали фото каждую неделю с хэштегом *#еженедельникидеалиста*, то присылайте мне на почту (адрес выше) ссылки на 54 кадра, я вышлю в ответ приглашение на закрытый вебинар.

Table of Contents

[Алекс Новак Ежедневник идеалиста. 54 шага к цели, которые за вас никто не сделает](#)

[Друзья!](#)

[Петля времени. Дополнительный скрытый параметр Призмы \(навык работы со временем\)](#)

[Коммуникация. Второй дополнительный скрытый параметр настройки Призмы триггерного типа \(навык работы с людьми вживую\)](#)

[Как пользоваться ежедневником](#)

[Ежедневник идеалиста](#)

[Подведение итогов](#)