

Анна Калёнова

Достижение



ЦЕЛИ

6 правил,  
которые  
всегда  
работают

 **ORIXE.ru**

## Один из главных вопросов

В наше время проблема планирования времени стала очень актуальна. Мы живем в мире, где на нас оказывают воздействие бесконечные потоки информации вокруг. Нам стало доступно очень многое, и поэтому стало труднее выделять, что по-настоящему важно для нас и на что действительно стоит уделять свое драгоценное время.

Как же часто можно услышать сегодня от многих: «Я ничего не успеваю!», «Как мне все это успеть?», «Как довести дело до конца?».

Всем нам хочется успеть достичь как можно большего за свою жизнь. Хочется успеть сделать все, что ты когда-то обещал себе и что ты обещал другим.

Помимо дел, которые есть в данный момент, у нас всегда существует еще куча желаний, которые пока так и остаются лишь желаниями и мечтами в мыслях.

Также, при всем этом хотелось бы качественно отдыхать, хорошо себя чувствовать, радоваться, получать удовольствие от жизни.

**«Как успевать делать все, что задумано и делать это эффективно, доводя до конца?»** – один из главных вопросов нынешнего человека, самый простой ответ на который будет дан в этой книге.

## Что будет, если не планировать свое время и задачи?

Если вы не будете брать под контроль свое время и выполнение задач, вполне логично, что вы будете мало успевать из того, что вам хотелось бы в идеале.

Многие мечты так и останутся мечтами, никак не материализовавшись.

В худшем случае вы будете испытывать постоянный стресс от накопившихся дел, долгов, обещаний, который будет побуждать вас избегать «проблемных» людей, звонков и ситуаций еще больше.

Для очень впечатлительных людей неурядицы в делах могут закончиться бессонницей, кошмарами и различными психосоматическими болезнями.

Если вы не будете делать вовремя важные вещи, будут явно ухудшены результаты в вашей деятельности, какой сферы они бы ни касались. Взять семейную жизнь - каково каждый раз видеть разочарованный взгляд родного человека, которому вы дали обещание что-то сделать и забыли выполнить его? В этом никогда не было ничего приятного.

Также, плохое распределение приоритетов в итоге вызывает такое явление, как «оттягивание на последний момент» и вполне возможно, что там может произойти что-то непоправимое, потому как вы лишите себя возможности что-либо доделать и исправить.

Если вы не будете следить за выполнением своих обещаний, вы наверняка подведете немало людей, что может вызвать в вас отягощающее чувство вины и испортить ваши отношения с этими людьми.

### Оно вам надо?

Думаю, испытав все вышеописанное, вы согласитесь с тем, что очень хотелось бы как можно больше избегать таких ситуаций, а лучше делать так, чтобы их в принципе не возникало.

### 3 распространенных, но неэффективных решения

Многие люди начинают задумываться о проблеме распределения времени, выполнения задач и пробовать ее решить. И многие люди принимают решения, которые не работают в большинстве случаев и более того, еще больше усугубляют ситуацию.

Вот например три вещи, которые обычно решают делать люди, чтобы, как им кажется, «подопнуть» себя разобраться с делами и чувствовать себя лучше:

*1) Будучи неуверенным в себе за достижение результата, давать уже в который раз обещание человеку, который порядком в вас разочаровался. Или давать в такой же ситуации обещание человеку, перед которым вам бы не хотелось прослыть безответственным.*

Как правило обещания в таких случаях произносятся очень уверенно и с энтузиазмом, утверждая : «Да! Я выполню это действие к такому-то дню, к такому-то времени, можете на этот раз во мне не сомневаться, я записал в своем ежедневнике, вот смотрите! До встречи тогда-то во столько-то, до свидания!».

Некоторые любят давать такие обещания, чтобы их слышало как можно большее количество людей.

То есть, человек думает, что если он пообещает другому что-то уверенно, все уточнив и воодушевив тем самым, то он поставит себя в безвыходное положение, и это станет ему «пинком» для действий, пробуждения самодисциплины и ответственности в себе.

«Раз я пообещал, (прилюдно особенно), я буду ответственен, чтобы это выполнить. Я не хочу выставлять себя пустословом на этот раз».

Не всегда, но зачастую этот энтузиазм, с которым было дано обещание, очень быстро пропадает и, в итоге, человек не выполняет обещание (хотя он уже заранее чувствовал такой исход).

У него появляется на один долг больше, из-за чего он чувствует себя гораздо хуже и теряет уважение других и уважение к самому себе.

*2) То, что решают делать большинство людей - ничего не делать.*

То есть, пускать всё на самотек. У таких людей есть много обещаний, обязательств, но они считают, что «по прошествии времени, это само все как-то рассосется и уладится».

Не спорю, некоторые неподвластные нам вещи происходят без нашего внимания и действительно порой как-то улаживаются, но результаты большинства задач, которые должны быть выполнены – зависят только от нас.

Поэтому, пускать все на самотек очень глупо, надеясь, что все уладится само по себе. Эта куча недоделанных дел будет терпеливо ждать вас, пока вы обратите на нее свое внимание.

*3) Копить дела, оттягивать до самого-самого последнего момента, в надежде на то, что когда настанет безвыходная ситуация, в порыве адреналина получится успеть сделать всё, потому что выхода нет – либо сделать, либо все пропало.*

Этот метод работает у определенного количества людей, в том, что они все-таки успешно выполняют задачу и делают это

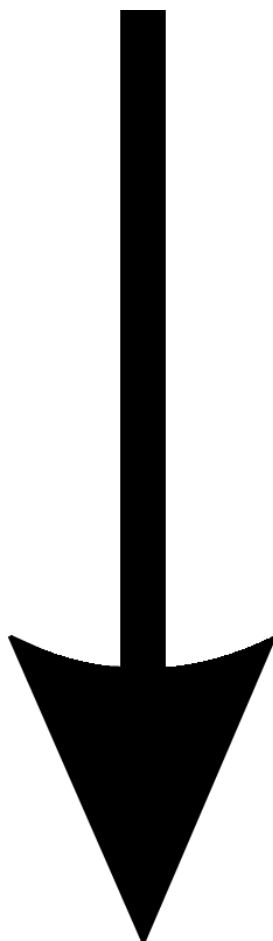
в срок, но этот метод чреват тем, что человек испытывает сильное напряжение, от того, что он «ходит по краю».

Сложно не нервничать, когда у тебя осталось очень мало времени, а ваш компьютер издевается над вами, выводя ошибки в самый неподходящий момент, или перед встречей нужный транспорт как специально задерживается.

У тех же, с кем этот метод не сработал, еще больше проблем – к большому стрессу они в прибавку получили еще одну неприятную для выяснения ситуацию.

Перед тем как поделиться с вами главной информацией этой книги, прошу тех, кто все-таки **не готов** выделить время, чтобы что-то сделать для себя, **закрыть эту книгу и найти себе другое занятие**. Вы действительно впустую тратите свое время, получая знания, которые вы не будете применять.

Те же, кто **готов действительно взяться налаживать свой жизненный процесс**, могут читать дальше, вам обязательно пригодится эта информация.





## 6 правил, которые всегда работают

Чтобы сделать процесс постановки и выполнения задач более организованным, есть 6 простых правил, следуя которым ваш результат действительно будет достигнут.

**Одно «НО»:** если действительно ВЫПОЛНЯТЬ их.

*Те, кто их уже придерживается, знают, что правила действительно просты и никакие обстоятельства не могут вам помешать их выполнять, если вы сами принимаете и отвечаете за свои решения.*

- **Первое правило: нужно составить обычный пронумерованный список целей.**

То есть, вы:

берете листок с ручкой/кладете руки на клавиатуру;

удобно садитесь;

думаете над тем, что вам необходимо сделать/получить на данный момент;

пишете ответы на следующие вопросы:

к концу своей жизни / через 10 лет / через 3 года / через год -  
что бы вы хотели делать?

Кем быть?

Чем обладать?

Что увидеть?

Чем хотели бы поделиться с другими?

составляете список 1), 2), 3), без приступа перфекционизма, просто пишете все, что пожелаете.

Вычеркнуть, на ваш взгляд, не нужное, всегда можно успеть.

**Главное - сперва написать идею, чтобы она уже существовала материально и посмотреть на нее со стороны.**

*Помните, что Вы составляете этот список для себя, никто его не увидит (если вы его сами не покажете) и никто не вправе его критиковать.*

- **Второе правило: вы берете этот список и выявляете приоритеты.**

Исходя из того, на какой вопрос вы для себя отвечаете – если вы хотите определить ваши масштабные жизненные задачи, то вы выявляете наиболее важные для достижения цели в рамках всей жизни (берете временной отрезок от сегодняшнего дня на столько лет, сколько планируете прожить в идеале).

Если вам нужно составить план на ближайший год/ месяц/ неделю, тогда вы выявляете важнейшие для выполнения задачи на ближайший заданный промежуток времени.

**Вам помогут такие вопросы, как:**

*Что сейчас никак нельзя откладывать?*

*Какие дела чреватые неприятными последствиями, если их не выполнить?*

*Достижение какой цели доставит мне наибольшее удовлетворение?*

- **Третье правило: вам надо отобрать самые важные на данный момент цели и составить для каждой из целей список дел, которые приведут к ее достижению.**

То есть, вам надо описать шаги, которые вас приведут к результату. Каждая цель подразумевает собой какие-то подцели и дополнительные списки.

Вам помогут такие вопросы, как:

С каких действий мне лучше всего будет начать?

Какие первые 5 шагов, по направлению к цели, я сделаю?

Что сделать в моих силах, а что может быть сделано только с помощью других людей? Каких именно людей?

Какие средства мне могут понадобиться?

- **Четвертое правило:** вы берете составленный список дел для достижения определенной цели, определяете срок достижения намеченного и делаете расписание на весь этот срок, где будет указано: как, когда, где, с какой периодичностью вам следует выполнять то или иное действие.

Оно должно быть составлено максимально подходящим образом для вас, чтобы вы чувствовали, что вы в состоянии все выполнять, и что вероятность того, что вам может что-то помешать, очень мала.

Вам помогут такие вопросы, как:

К какой дате планируется достижение цели?

Сколько лет/месяцев/недель/дней у меня есть в распоряжении?

Что и сколько раз мне по силам делать в день/в неделю/месяц и т.д.?

- **Пятое правило:** придерживайтесь расписания, которое вы составили.

У вас не должно быть чувства, что вы делаете то, что вам не хочется. Если вы действительно понимаете важность дела, и понимаете, почему вы это делаете - смысл не может быть потерян, и вы будете со всей ответственностью подходить к выполнению.

Если же дела и цель, ради которой все это затеяно,

не вызывают у вас воодушевления, то вернитесь к первому списку целей - может это не то, чего вам на самом деле хотелось бы достичь? Может там есть что-то более подходящее для вашего удовлетворения?

Итак, вы делаете расписание и придерживаетесь его в течение определенного промежутка времени, которое вы запланировали на достижение этой цели.

- **Шестое правило: дробите весь срок до запланированного достижения результата на равные временные промежутки и фиксируйте результаты за эти промежутки. Затем сравнивайте результаты этих промежутков между собой.**

Для чего это нужно? Чтобы анализировать, как у вас идет процесс, чтобы понимать, что вам нужно улучшить, что вам мешает, и как сделать процесс достижения цели наиболее быстрым.

И самое главное – чтобы вы видели свои промежуточные результаты по пути к главному результату.

**Видеть результат своей проделанной работы – всегда очень важно, это действительно воодушевляет на продолжение пути и повышает уверенность в своих силах.**

Если выполнять все эти правила, по отношению к вашим целям, которых вы хотите достичь, то вы достигнете определенного результата на 100%.

Вы ничего не достигнете и не продвинетесь только в том случае, если вы **ВООБЩЕ НИЧЕГО И НИКАК** не будете делать.

Эти правила просты и они максимально эффективны. О них упоминают во многих книгах по личностному росту, о них многие знают, но как всегда - многие знают, но немногие берут на вооружение.

Если же действительно их выполнять, то вы увидите, как они гарантированно помогают достигать желаемых вами результатов.

## Мой опыт

Сейчас мне бы хотелось поделиться своим опытом жизни без целенаправленного планирования и с его внедрением.

Первые опыты по тайм-менеджменту у меня были еще в школьные времена, когда общеобразовательную школу я сочетала со школой иностранных языков, игрой в рок-группе, деятельностью в клубе исторической реконструкции и подработкой в местной молодежной газете. Получалось порой не совсем так, как хотелось бы. Порой приходилось что-то приносить в жертву чему-то другому, но успехи уже были в том, что я успевала заниматься всем вышеперечисленным и по большей части занималась хорошо.

Яркий пример использования грамотного планирования был во время моего обучения в колледже искусств на музыкальном отделении. Именно перед государственными экзаменами у меня сложилась очень неблагоприятная ситуация, связанная с непредвиденными проблемами со здоровьем, из-за чего у меня выпало много времени, и накопилась куча долгов практически по всем предметам. Времени тогда оставалось чуть ли не пара недель до окончательной сдачи.

Те, кто учился в музыкальной школе или в других учебных заведениях на музыкальном отделении, поймут, чем это чревато – нужно сдавать исполнение музыкальных произведений, а перед этим надо их хорошо выучить и отрепетировать. Мне, как хоровому дирижеру, нужно было сдавать и игру на фортепиано, и вокальные произведения, и дирижирование, плюс остальные теоретические предметы. Это означало, что я просто не в состоянии физически успеть закончить учебу, и мне придется ждать для этого еще целый год, что совершенно не вписывалось в мое видение будущей жизни.

В один день я села и расписала все свои долги по 14 предметам, распределила подготовку и сдачу по ним на каждый день, в течение 2 недель, и приняла решение четко следовать плану, так как по идеальным расчетам все должно быть сдано к самому последнему дню.

Я делала все, чтобы не выбиваться из графика – ждала до позднего вечера, чтобы сдать намеченное на данный день, готовила материалы как можно быстрее, сочетала выполнение схожих задач.

В итоге я сдала все долги, экзамены и зачеты, также успела подготовиться к гос. экзамену и сдать его на «отлично».

Все это стало реально благодаря грамотно составленному расписанию и распределению задач на каждый день и их беспрекословному выполнению.

На предыдущей работе в консалтинговой компании меня настигли уже несколько другие сложности - я решила сочетать очную учебу в ВУЗе с работой и успевать заниматься кучей других проектов, которые мне тоже не хотелось бросать, таких как например ведение музыкального сообщества во «ВКонтакте» ( <http://vk.com/musicfacts> ) или написание музыки для своего личного музыкального проекта (<http://vk.com/stranngе> ) и для озвучивать компьютерные игры. Также я не собиралась жертвовать временем, отведенным на отношения.

Во всей этой круговерти у меня плохо получалось выделить приоритеты и я по большей части бралась за что успевала и на много времени меня не хватало. Все это стало причиной тому, что я стала оттягивать какие-то задачи по работе до последнего момента. Я выполняла их хорошо, но это было сделано в очень большом напряжении (например, в ночь перед сдачей). Или же, я не успевала сделать это в срок, чем подводила руководителя. Стресс от этого всего был нескончаемый, вплоть до болезненного состояния, когда ты

уже так истощен, что лежишь в постели и не можешь ни о чем нормально думать.

То, что я подводила людей – в придачу откладывало отпечаток на мое состояние, настроение и на отношения с этими людьми. Я чувствовала себя совершенно выжатой.

Когда я решила разобраться с этим хаосом и начала вновь использовать самые простые инструменты по организации своего времени, пробовать разные методы, делать небольшие планы, я начала чувствовать, что снова обретаю контроль над ходом своей жизни и начинаю разрешать проблемы. Создавая планы и придерживаясь их, я вернула себе душевное равновесие, и начала видеть конкретные результаты за месяц, за день. Перестала в порыве перфекционизма считать, что «все плохо сделано», «продвижений нет» и «я не могу никак добиться желаемого».

Любопытно отметить, что когда ты пишешь план на день и добавляешь в него задачи, которые возникают в течение этого дня, ты успеваешь сделать вдвое больше, чем обычно. Мало того, что ты видишь, что большая часть времени у тебя отведена на разные дела, и оно не утекает в пустую, так еще все недавно пришедшие мысли ты сразу фиксируешь и они уже никуда не теряются, и будет большая вероятность того, что они будут выполнены к концу дня.

Подведя итог, могу сказать, что благодаря планированию у меня в разы улучшилась результативность и самочувствие, а ведь были предприняты совершенно небольшие шаги, для начала, те самые простые и эффективные описанные выше шаги, которые в состоянии сделать любой человек, желающий добиваться результатов.



## Для тех, кто готов учиться и использовать знания в жизни

Исходя из своего жизненного опыта в вопросах организации времени и дел, я создала **курс «Творческий беспорядок»**, чтобы помочь людям творческих профессий научиться контролировать свое время и достигать наибольшего количества целей, с помощью проверенных мной простых и эффективных методов тайм-менеджмента и различных методов коучинга (что такое «коучинг», можно узнать здесь - [http://orixe.ru/programs/creative\\_coaching/](http://orixe.ru/programs/creative_coaching/) ).

### **Пройдя курс, Вы:**

- изучите базовую технологию планирования, которая поможет Вам уже сейчас начать осознанно распределять время своей жизни на действительно ценные, именно для Вас, действия, как в профессиональной деятельности, так и в остальных сферах жизни
- определите самый важный, на данный момент, проект для Вас, выполнение которого придаст Вам больше уверенности в своих силах и доставит массу удовольствия
- детально проработаете каждый шаг, начиная с четкой и корректной формулировки результата и заканчивая пошаговым планом его достижения
- научитесь пользоваться удобными программами для структуризации своего плана и контроля его выполнения

- будете осуществлять все это в сопровождении персонального коуча, который поддержит Вас в изучении новых инструментов, поможет найти ответы на интересующие Вас вопросы и разобраться с внутренними противоречиями

**Курс длится 1 месяц и 1 неделю, в него входит 5 скайп-сессий, происходящих раз в неделю, длительностью 1-1,5 часа.**

**Подробная информация о курсе и запись на него -**  
[http://orixe.ru/programs/creative\\_goals/](http://orixe.ru/programs/creative_goals/)

Ниже я приведу отзывы некоторых моих клиентов, с которыми мы прорабатываем вопросы планирования и приоритизации уже продолжительное время:

*Списки реально улучшили организацию моей работы. Я могу оценить свое использованное время на воплощение планов, могу лучше использовать своё время на пользу, могу расставить приоритеты на текущие дела, лучше запоминаю ошибки, которые допустил при выполнении и теперь меньше их допускаю. Я чувствую, что раскрыл не весь потенциал этого способа распределения задач. Раньше я просто приходил с выходного и пытался разобраться с кашей не доделанных работ и не мог сообразить, что нужно сделать, плюс мне добавляли ещё задач и очень отвлекали меня, а теперь я делаю план на текущий день, проверяю прошлые недоделанные дела и дописываю срочные и текущие. Зачёркивание выполненных работ доставляет удовольствие, значимость и уверенность, что это не зря все, и дальше больше.*

*Андрей, 27 лет  
старший менеджер сети спортивных магазинов*

*Иногда сразу четко не можешь все сформулировать, разложить все по полочкам. Есть проблема и ты варишься в этом.*

*Ты мне очень хорошо помогаешь с этим справиться. Задаешь нужные вопросы: Зачем мне это? Для чего? Чего хочу достичь? Что меня не устраивает? Какое решение ситуации я бы хотела получить? Что я буду предпринимать, если получится не так, как я хочу?*

*Ты мне помогаешь как в рабочих моментах, так и в личных ситуациях. Все становится на свои места. Я сама отвечаю наконец на свои вопросы. Становится намного проще.*

*Кочнева Елизавета, 25 лет  
ведущий инженер группы сопровождения программных продуктов*

В благодарность за то, что Вы стали моим читателем, я дарю Вам одноразовый скидочный купон на данный курс –



Цена курса будет составлять ~~6500~~ **5525 рублей**.  
При заполнении заявки на покупку курса просто укажите в поле сообщения: **«Подарочный купон на скидку 15%»**.

Заполнить заявку на покупку курса -  
[http://orixe.ru/programs/creative\\_goals/](http://orixe.ru/programs/creative_goals/)

## Послесловие

Когда я решила переехать в другой город, уйти с должности SMM-специалиста на предыдущем месте работы и начать свой бизнес с нуля, вопрос распределения времени стал актуален для меня как никогда, так как я стала полностью сама ответственна за то, как я его провожу.

Когда ты начинаешь свое дело, осознаешь в полной мере, что только от тебя зависит, насколько успешно продвинутся твои проекты, сколько задач будет выполнено и что получится в итоге. Поэтому, как только я начала заниматься новой деятельностью, я основательно взялась за поиск и изучение новых инструментов для оптимизации процесса достижения целей, применение которых дало очень хорошие результаты.

В последствие, все это очень позитивно повлияло не только на мою профессиональную сторону, но и на всю мою остальную жизнь, так как я стала добиваться гармоничного развития во всех ее сферах. Уже на данный момент я ощущаю результативность своих действий.

Чтобы Вы поняли, к каким конкретно результатам привело использование вышеописанной методики, в сочетании с другими, я составляю небольшой итоговый список, чего я хотела достигнуть когда-то и смогла это реализовать. Разобравшись на данный момент со своими жизненными целями и, опираясь на более уверенное видение будущего, у меня получилось гораздо легче принять ответственные и жизненные решения, описанные ниже:

\*перестать заниматься профессиональной деятельностью, которая не приносила мне удовлетворение и кардинально ее сменить;

\*решить начать свой бизнес;

\* покинуть родной дом в небольшом городке и оставить одно из любимых занятий - работу в одном из лучших хороших коллективов России, чтобы в итоге переехать в другой город навстречу новым возможностям;

\* не бояться начать новые отношения, которые в итоге стали очень серьезными и ответственность за них приносит счастье.

### Что еще?

\*Уделяю время развитию своих творческих и образовательных проектов (пока еще всё не так идеально, но тем не менее процесс идет ☺ Кстати, если у вас есть желание стать помощником для публикаций в музыкальном сообществе – пишите мне на почту **orixe@yandex.ru**):

[www.orixe.ru](http://www.orixe.ru) - проект о развитии в профессиональном творчестве

<http://vk.com/musicfacts> - занимательные факты из мира классической музыки

<http://vk.com/strange> - мой музыкальный проект ;

\*Прочитываю больше интересующих меня книг за месяц, чем раньше;

\*Музицирую, по-прежнему интересуюсь новыми исполнителями и стилями музыки ( если Вы тоже являетесь меломаном - **добавляйтесь в друзья на сайте Last fm.ru**

<http://www.lastfm.ru/user/StrangeLynx> );

\*Уделяю время спорту и заботе о себе – если на улице, то это в основном езда на байке. Дома – йога, различные комплексы упражнений;

\*Также, я нахожу время для разных развлечений, в основном это либо компьютерные, либо настольные игры. Когда я была еще в 4-х летнем возрасте, у нас дома был компьютер Spectrum ZX, так что гейминг не обошел меня стороной и стал частью моей жизни ☺ ;

\*Успеваю помаленьку самостоятельно изучать совершенно новые для меня вещи, будь то иностранный язык, веб-программирование или даже развитие навыков письма левой рукой;

\*Самостоятельно запустила, наполнила и переделала оформление своего сайта [www.orixe.ru](http://www.orixe.ru) ;

\*Благодаря целенаправленным действиям похудела на 8 кг;

И при всем вышеперечисленном я еще успеваю высыпаться.

**Я делаю понемногу, но делаю каждый день.**

---

Еще очень хотелось бы отметить именно такой момент - момент, когда вас **настигает кризис**.

Все мы занимаемся какой-то деятельностью, и порой настает такой момент, когда вы теряете смысл происходящего.

Человек застывает в раздумьях – что делать дальше и стоит ли?

Так вот, когда у вас есть план действий на будущее, вы гораздо быстрее выходите из этого кризиса, в отличии от человека, который по большей части вообще даже не задумывался, как он будет жить в ближайшее время.

Когда такого человека настигает кризис, он просто впадает в глубокое отчаяние, потому что ему становится еще страшнее из-за нависшей впереди неизвестности, и он совершенно не знает, как ему быть и что ему делать.

А когда у вас есть цель, когда у вас есть план, даже во время кризиса вы видите вдалеке этот маячок, свет которого ведет вас сквозь туман и мрак. Вы знаете ваш путь и идете, ни



смотря ни на что, потому что понимаете, что вы все равно действуете и придете к определенному результату.

Лично меня это много раз выручало в такого рода мрачные моменты – именно наличие дальнейшего плана действий.

Я глубоко убеждена, что нужно брать ответственность за достижение своих задач в жизни как можно раньше, чтобы как можно больше успеть сделать, и чувствовать больше удовлетворения от прожитого времени.

Время уходит и уходит оно безвозвратно, и только от нас зависит как мы его проведем. Либо мы его проведем наиболее продуктивно и получим с этого результаты, обогащающие нас духовно и материально, либо мы потратим его впустую.

Надеюсь, вы почерпнули в этой книге для себя полезную информацию для размышления и примените ее в улучшении своей жизни.

*Я желаю вам веры в себя и мужества идти к своей цели, ни смотря ни на что. Если продумать шаги вашего пути - у вас все непременно получится!*

**Анна Калёнова,  
автор блога о развитии  
в профессиональном творчестве [www.orixe.ru](http://www.orixe.ru),  
персональный коуч**