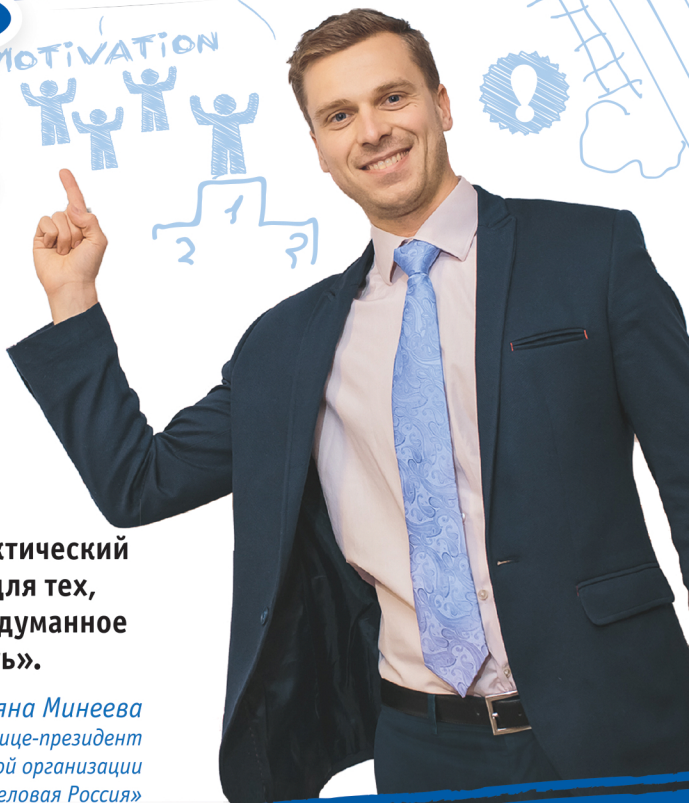


Павел Вербняк

Как вывести жизнь на новый уровень

УСПЕХ СВОИМИ РУКАМИ



«Книга Павла — это практический путеводитель по жизни для тех, кто верит в то, что все задуманное им возможно реализовать».

Татьяна Минеева
Исполнительный вице-президент
Общероссийской общественной организации
«Деловая Россия»

ББК 88.5

УДК 316.6

В31

Павел Вербняк

В31 Успех своими руками. Как вывести жизнь на новый уровень. — СПб.: Питер, 2015. — 192 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-0293-8

Почему одни добиваются успеха в отношениях, обретении хорошей физической формы, финансах и живут полноценной, насыщенной жизнью, а другие нет? Тренер по эффективности Павел Вербняк учит тому, как достигать высот в карьере и многих других сферах.

16+ (Для детей старше 16 лет. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.5

УДК 316.6

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

ISBN 978-5-4461-0293-8

© Павел Вербняк, 2015

© ООО Издательство «Питер», 2015

Оглавление

Введение.....	11
Отзывы о семинарах и тренингах Павла Вербняка.....	13
Моя история, или Как зарождалась концепция постоянного развития и успешного мышления	16
Концепция непрерывного развития и самосовершенствования	21
Глава 1. Самосовершенствование и успех в развитии личности	24
Развитие ума и характера	24
«Русские развивают свое мышление»	24
Будьте вечным студентом.....	26
А что ВЫ можете сделать лучше?	27

Найдите время.....	29
Что значит гибкость ума?.....	31
Решите, что нужно изменить к лучшему	33
Каждый день — маленькая жизнь.....	34
Практика	35
Образование — ключ ко всему.....	36
Постоянно читайте	38
«Общение» с великими	39
Шесть причин, объясняющих, почему чтение необходимо каждому.....	42
Практика	44
Самосовершенствование и постановка целей	45
Как личная цель Валентина Дикуля спасла тысячи людей	45
Вы среди 3%?	47
Первая иномарка	48
Постановка промежуточных целей	50
Каждодневные цели	51
Разработайте план действий	52
Практика	53

Глава 2. Самосовершенствование в работе, бизнесе и финансах	56
Самосовершенствование и работа	56
История Питера Дэниелса	56
Сколько нужно времени, чтобы стать профессионалом?	58
Личное развитие посредством упорного труда	59
Ориентация на рост	60
Извлеките уроки не только из успеха, но и из неудачи	61
Неудача — ключ к успеху	63
Не пренебрегайте	64
Выйдите из зоны комфорта.....	65
Практика	66
Самосовершенствование и лидерство	67
Лидерами рождаются или становятся?.....	67
Начните с мелочей	71
Поведение, отличающее лидера	72
Три кита лидерства	73
Работа с командой.....	76

Среда формирования лидера	77
Универсальные навыки лидера	78
Лидеры не используют слово «проблема»	80
Практика	82
Самосовершенствование и тайм-менеджмент.....	84
Максим Фалдин (Wikimart.ru): время стоит денег	84
Планирование времени помогает достичь цели	87
Принципы планирования времени	91
Планирование деятельности — один из секретов успешных людей!	93
Методы планирования времени	93
Самосовершенствование и деньги	97
Александр Евстегнеев: «Как улучшить свою жизнь?»	97
Не «Что я получаю?», а «Кем я становлюсь?»	101
Уровень дохода пропорционален уровню личного развития	101
Правила Уоррена Баффета	102
Практика	103

Самосовершенствование и бизнес	103
Джон Лавения: «Целостность — это всё»	103
Поиск решения	106
Нужна мотивация	108
Мысли и слова успешных	112
Хотите успеха — учитесь общаться	113
Без дисциплины в бизнесе никуда	114
Прибыль или зарплата?	117
Самосовершенствование и умение продавать	117

**Глава 3. Самосовершенствование
и качество жизни..... 123**

Самосовершенствование и чувство счастья	123
Хотеть лучшего для себя	123
Три мифа о счастье	125
Практика	128
Самосовершенствование и здоровье	128
Лилия Осия: «Целостность — это все»	128
Постановка целей важна для вашего здоровья	130

Жить до 100	131
Пусть крепкое здоровье будет в списке ваших целей	132
Практика. Три несложных привычки для здорового образа жизни.....	133
Используйте правильные продукты	135
Больше тренируйтесь и отдыхайте	137
Сон.....	140
Самосовершенствование и физическое развитие	142
Алексей Пантелеев: думать о будущем.....	142
Необходимость хорошей физической формы	145
Практика. Оцените свое состояние	147
Самосовершенствование и взаимоотношения с окружающими	149
Артем Мельник: «Если ты пришел к успеху, то поделись с другими»	149
Выбирайте круг общения	151
Как строить отношения	153
Конкретные действия важны для построения отношений.....	155

Улыбаться глупо?	156
Принцип бумеранга.....	156
Практика. Поддержите положительное отношение.....	157
Самосовершенствование и брак	158
Радислав Гандапас: понимание в семье открывает большие перспективы.....	158
Пример семьи Фордов.....	161
Определите, чего вы хотите для своей семьи.....	163
Для родителей важно изначально определить цели воспитания.....	163
Дети должны чувствовать вашу поддержку	165
Питание для детей	166
Успехи в школе — это легко	166
Практика	167
Самосовершенствование и дружба.....	168
Необходимость постановки целей.....	170
Цель рождается из мечты.....	171
Сорвать белый цветок	172
Отличие цели от мечты	173

Представляйте себя достигшим своей цели ..	174
Что же дальше?	175
Всему можно научиться	178
Время действовать.....	179
Успехов вам!.....	185
Дорогие друзья!	186
Посетите семинары Павла Вербняка.....	187
Важнейшие ключи к достижениям и успеху	187
Вы узнаете:	187
Пройдя тренинг, вы:.....	189

Введение

Приветствую вас, дорогие читатели!

Вы готовы стать личностями, обладающими успешным мышлением?

Составляя эту книгу, я, прежде всего, хотел ответить на самые часто задаваемые вопросы разных людей: участников моих вебинаров и тренингов, посетителей моего сайта, в конце концов, друзей и знакомых. В ней я постарался дать ответы максимально сжато. И буду считать цель достигнутой, если книга поможет вам добиться большего!

В конце каждой главы вы найдете практические рекомендации и упражнения, касающиеся того, что конкретно нужно делать для совершенствования себя в той или иной области.

Хочу особенно отметить людей, без помощи которых подготовить книгу, которую вы сейчас видите перед собой, было бы невозможно.

Это, в первую очередь, Брайан Трейси и Джек Кэнфилд, благодаря книгам и тренингам которых я начал путь самосовершенствования и изучения идей, кардинальным образом изменивших мою жизнь в лучшую сторону.

Конечно, огромное спасибо маме, брату Мише и его семье, друзьям за поддержку и вдохновение. Спасибо моим тренерам по биатлону Сергею Ивановичу и Валентине Петровне Богдановым, а также первой учительнице по физкультуре Елене Георгиевне Лянгиной.

Особую благодарность за помощь в подготовке книги на всех этапах ее формирования, включая подбор, структурирование и обработку материала, выражаю Михаилу Мешкову.

Эта книга не состоялась бы без советов, рецензий, отзывов, поддержки и идей следующих людей: Павла Подлипского, Радислава Гандапаса, Леонида Бугаева, Игоря Манна, Николая Мрочковского, Татьяны Романишиной, Татьяны Селиверстовой, Алексея Пантелева, Сергея Ватутина, Артема Мельника, Ильи Тесакова, Алексея Милешевина, Вадима Чочиева, Андрея Ключева, Сергея Андреева, Ирины Иткид, Виктора Оксенчука, Гила и Екатерины Петерсил, Сергея Озерова, Вадима Курилова, Лилии Осия, моих коллег по ИР-Сервису и других интереснейших людей и профессионалов своего дела.

Отзывы о семинарах и тренингах Павла Вербняка

Виктор Оксенчук, бизнес-консультант ОАО «Газ-энергобанк»:

Однажды мне посоветовали прочитать книгу Павла «Как раскрывать свой потенциал и достигать в жизни большего». Я проглотил ее на одном дыхании. И, что самое интересное, в небольшой по объему книге было сконцентрировано все самое лучшее — то, что действительно способно изменить мышление среднестатистического жителя планеты.

Я узнал, что нужно взять ответственность на себя и не обвинять в своих ошибках других; отчислять средства и инвестировать, чтобы обеспечить себе жизнь на пенсии, так как взносы в Пенсионный фонд не сделают старость безбедной; быть благодарным за все, что имеешь; учиться выработать привычки успешных людей. В тот момент книга заставила меня задуматься, а впоследствии грандиозно повлияла на мою дальнейшую жизнь.

Илья Тесаков, студент, начинающий предприниматель:

Для меня как для человека, который интересуется предпринимательством и хочет создать свой собственный бизнес, было очень важно послушать, понять и реализовать все то, о чем говорил Павел Вербняк. Он дал огромное количество ценной и своевременной информации четко и грамотно. Я получил ответы на многие вопросы.

Натали Харитонова, руководитель интернет-направления компании «Ярмарка»:

Благодарю за вебинар и выбранную тему «Секреты успеха: привычки, о которых знают немногие». В привычке скрыта сила, которую можно использовать себе на благо. Не все это понимают, к сожалению. Чтобы улучшить жизнь, быть счастливее, важно выбрать правильные привычки и достигать целей! Замечательно то, что на вебинаре упоминались очень полезные книги, к примеру, Малкольма Гладуэлла, Брайана Трейси. Мне нравится то, что вебинар пробудил эмоции и новые мысли. А это очень важно!

Ольга, специалист:

После семинара-тренинга я сконцентрировалась на личных планах реализации идеи. Столько нового можно узнать за небольшое количество времени! А возвращалась с семинара я просто на крыльях. Скачала Наполеона Хилла (пришло его время), утром уже начала погружаться. И действовать ежесекундно, идти по направлению к мечте. Спасибо Павлу за вдохновение!

Светлана, предприниматель:

Спасибо огромное Павлу за тренинг! Его открытость и доброта вызывают доверие. Он дает практические задания, которые помогают ставить себе цели. Многие об этом знают, но ничего не делают. Более того, Павел мотивирует! Его успех, энергетика подталкивают тебя к действиям по совершенствованию собственной жизни! Не надо чего-то ждать, надо делать!

Павел Павлюхевич, офисный работник:

Тренинг-ОГОНЬ! Тренинг-ПЛАМЯ! Не ожидал, что «прокачка» будет настолько всеобъемлющей и результативной! Сразу после тренинга стал менять существующие планы, модернизировать их и строить новые! А главное — появились огромное желание и заряд энергии для претворения идей в жизнь! Понравилась структура тренинга: не было «перегруза» информации, все по делу, step by step, от простого и очевидного — к тому, о чем раньше и не задумывался!

Моя история, или Как зарождалась концепция постоянного развития и успешного мышления

Меня зовут Павел Вербняк, я вырос в обычной семье в небольшом городе на Северо-Западе России — в Петрозаводске.

Моя жизнь шла своим ходом и ничто не предвещало отклонений от стандартного для большинства людей сценария: учеба, работа, пенсия — в целом, ничего многообещающего. Я жил с мамой и братом, учился в школе, затем поступил в университет на исторический факультет. Но не пошел по тому самому ожидаемому пути.

В начальной школе я начал заниматься бегом на лыжах, позже перешел в секцию биатлона. Каких-то значимых высот в спорте не достиг, но тот опыт стал для меня потрясающей закалкой характера: он приучил к тому, что для получения каких-либо результатов нужно долго тренироваться. Тренироваться постоянно и до победного конца стало моей привычкой. Я до сих пор каждый день встаю в 6 часов утра и бегаю в парке.

Еще мне очень повезло с моим дедушкой — Михаилом Александровичем Десятковым — отличным учителем и великолепным человеком. Я учился у него позитивному отношению к жизни, трудолюбию, взаимопомощи, организованности и даже искусству рыбалки и охоты. Что бы ни происходило в жизни, на его лице всегда была улыбка, а в руках — книга.

Возможно, поэтому с 18 лет я стал задаваться вопросом: почему одни достигают успеха в отношениях, обретении хорошей физической формы, финансах и живут полноценной, насыщенной жизнью, а другие нет?

Я пришел к выводу, что есть стандартный путь жизни человека, но он далеко не единственный. Наш мир многообразен. У всех разные исходные позиции, но и варианты жизненного пути тоже различны.

Я почувствовал тягу меняться к лучшему и стал искать ответы на свои вопросы. И буквально «заглатывал» по несколько книг в месяц.

Мне хотелось вывести жизнь на другой уровень. Эта тема увлекла меня настолько, что я начал поглощать информацию из всех доступных источников, и вот уже на протяжении более чем 8 лет активно и глубоко изучаю и применяю полученные знания. За указанное время мной были прочитаны сотни книг по психологии и бизнесу, автобиографии и биографии великих личностей, я провел массу встреч с преуспевающими в разных областях людьми, от политиков и бизнесменов до ученых и спортсменов, и попытался выяснить, что их всех объединяет.

Переломным моментом и настоящим открытием для меня стало понимание того, что достижение выдающихся результатов, успех или долгосрочная неудача и поражение предсказуемы и неслучайны. Мне удалось выяснить, что самые успешные люди, в подавляющем большинстве, начинали свой путь, не имея богатых и влиятельных родителей и покровителей. Также у меня сформировалось четкое понимание, что есть ряд принципов, взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга, которые используются постоянно и приносят желаемые нами результаты, такие как финансовая свобода, гармоничные отношения и здоровье.

Первые два года плотного изучения «науки успеха» и психологии достижений мне казалось, что ничего не меняется: я по-прежнему учился в университете, занимался спортом и общался с теми же людьми. Но, оглянувшись, я увидел несколько незаметных на первый взгляд изменений. Казалось бы, первая поездка в Соединенные Штаты Америки на 4 месяца по студенческой программе была случайностью, но на самом деле я готовился к ней более 2 лет: учил английский, мысленно представлял жизнь, которой хочу жить, ставил и достигал новые цели. Путешествие в одну из самых развитых стран мира открыло для меня новые возможности и разорвало оковы ряда ограничивающих убеждений. Затем последовали поездки в Англию и другие страны, о которых я даже не мог мечтать 5–10 лет назад. Все стало способствовать обретению того, что я себе представлял.

Постепенно (прошло уже несколько лет) я открыл сайт, который сейчас называется «Клуб Павла Вербня-

ка „Успешное мышление“» (<http://verbnyak.com>). Мы три раза меняли его концепцию, пока, наконец, не пришли к «Успешному мышлению». Сейчас там аккумулируются основные идеи по достижению целей, я веду блог и размещаю программы по развитию личности.

Многие думают, что известные люди смогли преуспеть случайно — они просто «поймали удачу за хвост». Но эта удача, как правило, приходит в результате нескольких лет ударной работы и благодаря жизни по законам природы.

Три важнейшие характеристики, или привычки, которые могут гарантировать успех в выбранной вами области и о которых мы подробно поговорим далее:

- 1) постоянное развитие;**
- 2) применение знаний на практике;**
- 3) мышление, нацеленное на успех.**

Закон природы гласит, что ваша жизнь будет становиться лучше только тогда, когда вы сами начнете совершенствоваться. Какие навыки и привычки вам нужно приобрести, чтобы жить так, как вы мечтаете? Причем важно здесь не то, будете ли вы зарабатывать определенную сумму, а то, каким человеком станете в процессе достижения цели. Навыки, знания и привычки — это то, что останется с нами на всю жизнь, а деньги и социальное положение можно с легкостью потерять.

О том, что такое принципы успеха, успешное мышление, необходимые привычки и т. д., я постараюсь подробно рассказать в этой книге.

Надеюсь, она поможет вам иначе взглянуть на уже известные идеи, даст мотивацию и «дорожную карту» для новых действий и достижений.

Успехов вам! А если я чем-то смогу вам помочь и подействовать в дальнейшем, связывайтесь со мной через контакты, которые приводятся в конце книги, а также заходите на сайт <http://verbnyak.com>.

С верой в вас и ваш успех,

Павел Вербняк

Концепция непрерывного развития и самосовершенствования

Тот человек сможет получить от жизни все, что захочет, кто научится управлять своим разумом.

Неизвестный автор

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

Сенека

Авторы множества появившихся в последнее время книг по саморазвитию часто дезориентируют читателей, настраивая их на то, что можно в кратчайшие сроки добиться результатов, в одну ночь стать успешным во всех сферах жизни, а затем почивать на лаврах. Заманчивая, но неправильная концепция.

На опыте многих известных людей и, в конце концов, своем собственном я убедился, что самосовершен-

ствование — процесс длиною в целую жизнь. Начать его можно в любом возрасте, но, разумеется, чем раньше, тем эффективнее.

Как к этому приступить и осуществить все на практике?

В середине прошлого века, в период восстановления экономики после Второй мировой войны, в Японии стала набирать популярность философия, которая в дальнейшем получила название «кайдзен». Термин впервые ввел писатель Масааки Имаи в книге «Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success». Особое развитие концепция получила, став официальной философией компании *Toyota*, впоследствии приведя ее к феноменальному успеху.

Кайдзен основывается на нескольких основополагающих принципах, которые могут быть использованы и для личного совершенствования:

- непрерывные изменения — позиция, характеризующая суть данной философии. Имеются в виду постоянные малые изменения во всех сферах организации или личной жизни человека;
- открытое признание проблем — понимание того, что там, где их нет, совершенствование невозможно;
- развитие самодисциплины — выработка самоконтроля и уважения как к самому себе, так и к другим работникам и организации в целом;
- ответственность за решение определенных вопросов;
- планирование и анализ результатов.

Понятие «кайдзен» подразумевает непрерывное совершенствование методов работы и личной эффективности в бизнесе и других сферах. Эта философия предполагает, что все стороны жизни должны постоянно и бесконечно улучшаться.

Опираясь на кайдзен, исследования в области психологии, опыт, полученный мною на тренингах и в различных ситуациях, я хочу донести до вас мысль о жизненной необходимости постоянного совершенствования.

Важно понять, что это непрерывный процесс, который не должен останавливаться. Благодаря открытости и готовности к развитию создается движение по восходящей спирали, которое и определяет все аспекты нашего бытия и личного развития.

О том, как осуществить такой подход на практике во всех сферах жизни, мы и поговорим в следующих главах книги.

Глава 1.

Самосовершенствование и успех в развитии личности

Развитие ума и характера

Главное — мудрость... Высоко
цени ее, и она возвысит тебя.

Притчи царя Соломона 4:7–8

Не желайте меньше проблем;
желайте больше умений... Не
желайте меньше испытаний;
желайте больше мудрости...

Джим Рон

«Русские развивают свое мышление»

В июле 2013 года я общался с учеником и членом команды Роберта Кийосаки (автора серии книг «Бо-

гатый папа, бедный папа» и др.) Роном Сальвадором. Рон поведал мне свою необычную историю.

Он жил на Гавайях и в то время считал, что все складывается довольно хорошо. Как наставляли родители, Рон старательно учился, для того чтобы в будущем получить достойную работу. Так и вышло: ему удалось устроиться на отличную должность в крупнейшей газете штата Гавайи. И он уже мог позволить себе многое, в том числе отдых в любом желаемом месте.

Но через какое-то время эта компания объявила, что сотрудники должны быть готовы к увольнению. Тогда весь мир Рона Сальвадора по-настоящему перевернулся. Все представления о деньгах, финансах и подобных вещах пришлось пересмотреть (по его признанию, такие познания были довольно скудны). Ранее он был уверен, что для хорошего заработка нужно работать в крупной фирме, которая платит тебе зарплату. Но когда стабильный доход оказался под угрозой, кризис заставил его понять, что есть и другой способ увеличить достаток. Тогда он начал знакомиться с философией Роберта Кийосаки и изменил свои взгляды на многие вещи в жизни. Конечно, на это потребовалось определенное время.

Но к изменениям нужно быть готовым всегда. Во время своего визита в Россию Роберт Кийосаки сказал Рону, что Россия сейчас отдаляется от коммунизма, в то время как Америка движет-

ся к нему, так как многие американцы ждут, что правительство решит все их проблемы, обеспечит новые рабочие места и тому подобное. Они хотят, чтобы Штаты их поддерживали, а в России многие уже понимают, что не могут полностью полагаться на правительство. Их привлекают капитализм и предпринимательство. Русские меняют свой склад ума, чего в настоящее время не скажешь об американцах.

Сейчас Рон уверен: независимо от того, что человек считает правильным, нужно продолжать себя воспитывать, приобретать знания помимо тех, что мы получаем в обычной образовательной системе. Следует искать наставников или людей, которые могут быть образцом для подражания, которые делают то, чем хотели бы заниматься вы, и учиться у них.

Такая жизнь показала ему больше возможностей. В настоящее время Рон с удовольствием приобретает новый опыт, продолжая развиваться.

(Полностью интервью читайте здесь: <http://verbnyak.com/intervyu-s-ronom-salvadorom-predprinimatelem-i-chlenom-komandyi-roberty-kiyosaki-rich-dad>).

Будьте вечным студентом

Преобразование и самосовершенствование невозможны без постоянного, ежедневного развития ума

и характера. Это непростая работа, но необходимо каждый день прикладывать усилия, чтобы становиться лучше. Ваш духовный путь — развитие и рост. Никогда не прекращаясь, он ведет вас к высшему сознанию, к высшему добру.

Чтобы развиваться, вы должны действовать каждый день, все время. Пословица гласит: «Бог дает каждой птице червя, но не бросает его в гнездо».

Брайан Трейси, лектор и писатель, советует: «Будьте вечным студентом. Чем активнее вы учитесь, тем лучше зарабатываете и приобретаете больше уверенности в себе».

Конечно, под обучением Брайан имеет в виду не только формальное образование, которое мы получаем в школе или университете.

А что ВЫ можете сделать лучше?

Успевающие ученики — в бизнесе ли, спорте или искусстве — непрерывно занимаются самосовершенствованием. Если вы хотите быть более успешными, то должны научиться спрашивать себя:

«Как я могу сделать это лучше?»

«Как я могу сделать это более эффективно?»

«Как я могу сделать это более профессионально?»

«Как мы можем сделать это с большей любовью?»

В современном мире постоянное улучшение необходимо хотя бы для того, чтобы не отставать от быстрого темпа жизни. О новых технологиях объ-

являют почти каждый месяц. Новые слова входят в употребление снова и снова, новые тренды завоевывают популярность. Мы продолжаем неустанно узнавать новое о себе, нашем организме, способностях мышления.

Сегодня улучшение необходимо, просто чтобы выжить. Но чтобы процветать, как делают успешные люди, требуется особый подход, добиться которого можно, делая маленькие шаги. Каждый раз, когда вы намереваетесь совершенствовать свои навыки, изменить поведение, наладить семейную жизнь или бизнес, продвижение маленькими, контролируемые шагами дает больший шанс для достижения успеха.

Если вы много работаете, причем делаете все быстро, это не только подрывает силы, но и может обречь ваше дело на неудачу. Ведь появляется ощущение, что преуспеть будет трудно, даже невозможно. Когда вы начинаете с маленьких, продуманных шагов, то можете легко справиться с задуманным, это укрепляет вашу уверенность в победе. Определите вещи, которыми необходимо заниматься понемногу каждый день, и делайте их.

Запишите сегодня семь лучших качеств людей, которыми вы восхищаетесь, и положите этот список рядом с кроватью. Утром, когда вы встанете, сосредоточьтесь на одном из качеств, которое вы будете стремиться воплотить в течение дня. Через неделю вы заметите в себе небольшие изменения. Через месяц эти черты начнут в вас укрепляться. Через два месяца они уже станут вашей неотъемлемой частью.

Научитесь управлять собой. Человек не может воспитывать детей, если он не способен воспитывать себя, не может управлять корпорацией, если не в состоянии управлять собой.

Не старайтесь быть выше другого. Задача в том, чтобы превзойти самого себя. Улучшайте себя, а не окружающих. Когда вы трансформируетесь, меняются и люди вокруг. Не стремитесь подняться выше других, вместо этого растите над собой. Когда вы хотите опередить кого-то, то сосредоточиваетесь на том, что делает он, а не вы. Будьте внимательны: это расходует ваши силы и время — бесценные ресурсы.

Что же еще предпринимать ежедневно, чтобы развивать свое мышление и способности на протяжении всей жизни? Как считает Малкольм Гладуэлл, чтобы стать признанным экспертом, потребуется 10 000 часов (почти два года!) изучения темы и практики в выбранной области. Конечно, олимпийцы и чемпионы тренируются больше.

Найдите время

В буддистской философии есть принцип: любое дело начинать с малого. Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей. Каждый мастер когда-то был любителем. Если вы последовательны и терпеливы, поверьте: вы добьетесь своего! Никто не может преуспеть всего за одну ночь или неделю: успех приходит к тем, кто готов начинать с малого и усердно трудиться, пока кувшин не заполнится.

Выделите один час утром на самосовершенствование. Начните вставать пораньше.

За этот час: медитируйте, молитесь, представляйте свой день, изучайте вдохновляющие тексты, которые зададут тон в делах, слушайте мотивационные записи или читайте великие книги. Такое время — ваш «золотой час». Используйте его, чтобы наполнить свой дух силой и энергией для реализации намеченного. Раз в неделю наблюдайте восход солнца или выходите на природу. У вас будет время подумать и выстроить тактику дня.

Хорошее утро — очень эффективный способ самообновления.

Вспомните Аристотеля: «Совершенство — это искусство, которое достигается тренировкой и выработкой привычек. Мы — то, что мы делаем систематически. Совершенство — не поступок, а привычка».



Эксперт мирового уровня Брайан Трейси называет пять составляющих, которые обязательно присутствуют в течение каждого его дня:

Медитация. Можно посидеть около озера, послушать музыку, найти то занятие, которое вас успокаивает.

Физические упражнения (зарядка). Даже небольшая тренировка с утра помогает привести тело в тонус, а мысли в порядок.

Визуализация цели. Всегда и каждый день нужно представлять то, к чему вы стремитесь.

Чтение. Не важно, сколько времени на это будет потрачено — 5 минут или несколько часов. Также не важно, о чем книга, она может быть как профессиональной, так и приключенческой или касаться личных отношений, — хорошее чтение развивает.

«Золотой час». Главное правило: самые важные дела нужно выполнять в первой части дня. Для каждого эти вещи свои.

Брайан советует вставать пораньше, чтобы максимально успевать за день и использовать энергию продуктивно. При этом не существенно, сколько вам лет, главное выяснить, что для вас представляет собой успех. Вот три простых правила: 1. Решить, 2. Поверить, 3. Действовать. И никогда не сдаваться — тогда вы будете продолжать расти всегда.

Что значит гибкость ума?

Постарайтесь вместо того, чтобы развлекаться простыми играми, использовать шахматы. Если у вас нет партнера, не беда — сегодня существует множество сервисов, позволяющих играть на разных уровнях с виртуальным партнером или с компьютером.

Кстати, я не говорю о том, что игры, в том числе компьютерные, плохие. Отнюдь, многие из них представляют собой настоящие шедевры. Это не простые

игры, а сложные, они помогают развивать гибкость ума. Эффективны как головоломки, так и высокоинтеллектуальные стратегии.

Но здесь важно не переусердствовать и не стать зависимым человеком. 32-летний киевлянин Андрей потратил 10 лет своей жизни, чтобы полностью пройти популярную онлайн-игру World of Warcraft. Он заигрался так, что даже не был в курсе, что на Украине недавно случилась революция.

Для развития гибкости ума важно размышлять, улучшать память, повышать творческие способности и изучать не только какую-то одну область. Если вы никогда не читали философские труды, то обязательно начните прямо сейчас. Возможно, вам будет трудно понять написанное и усвоить новые мысли, но в том-то и состоит задача: открывать для себя неизвестное, расширять кругозор. В этом деле ничего не бывает лишним — чем больше вы знаете о внешнем мире и людях, тем более понятным будет становиться для вас собственный внутренний.

Знания лишь условно поделены на отдельные области, будь то, например, история и математика. Если вы начнете хорошо разбираться в обоих предметах, то, возможно, сможете на стыке двух наук изобрести что-то новое, полезное человечеству. Кстати, на эту тему я порекомендовал бы книгу ученых В. Ким Чана и Рене Моборна «Стратегия голубого океана». Если еще не читали ее, вы — счастливчик, так как вам предстоит погрузиться в очень интересную и работающую теорию, посвященную выбору своей ниши.

Решите, что нужно изменить к лучшему

Если вы — владелец собственного дела, то вашей целью может быть улучшение качества продукта или сервиса, программы для обслуживания клиентов или рекламы. Возможно, на работе вы желаете подтянуть знание компьютера, скорость печати, мастерство продаж или ведения переговоров. Дома вы хотите совершенствовать навыки воспитания, общения с близкими или приготовления пищи. Вы можете также сосредоточиться на своем здоровье, игре на фортепьяно, умении инвестировать и управлять денежными средствами. Не исключено, что вы пожелаете достичь большего душевного спокойствия посредством размышлений, йоги и молитвы.

Подумайте, что конкретно вы хотите изменить и что необходимо сделать, чтобы достигнуть результатов. Это освоение нового навыка? Тогда, возможно, вы сочтете необходимым поступить на вечернее отделение университета. Или захотите найти дополнительный час в неделю, чтобы сосредоточиться на своем постоянном развитии. Спрашивайте себя каждый день:

«В чем я могу совершенствоваться сегодня?»

«Как я могу добиться большего успеха, чем прежде?»

«Где я могу освоить новый навык или стать более компетентным?»

Поступая так, вы будете всю жизнь развиваться и достигнете успеха.

Каждый день — маленькая жизнь

Один из неоспоримых фактов: серьезные улучшения занимают время. Они не происходят быстро. Но сегодня, когда все куда-то спешат, а многие продукты и услуги обещают решить проблему за одну ночь, мы привыкли ожидать мгновенного удовлетворения. Мы обескуражены и разочарованы, когда этого не происходит. Однако если вы возьмете на себя обязательство изучать что-то новое каждый день и ежедневно становиться немного лучше в определенной области, то, в конечном счете, в течение какого-то периода (он зависит от вас) достигнете того, чего хотите. И это происходит всегда, без исключений.

Овладение любым навыком требует времени. Вы должны практиковаться и практиковаться. Вы должны заточить свои навыки посредством постоянного применения. Требуются годы, чтобы обрести глубокий опыт, который дает экспертные знания, понимание и мудрость. *Каждая книга, которую вы читаете, каждый курс, который изучаете, каждый опыт, который получаете, является кирпичиком в вашей карьере и жизни.* Не обкрадывайте себя, оказавшись не готовыми, когда появляется возможность прорыва.

Удостоверьтесь, что вы сделали домашнее задание и отточили свое мастерство. Актеры должны пройти большую подготовку — курсы актерского мастерства, самодеятельный театр, выступления, дополнительные курсы, уроки постановки голоса или танцев, изучение боевых искусств, верховой езды, исполнение эпизодических ролей — до того дня, когда они полу-

чат роль своей мечты. Успешные баскетболисты учатся делать броски точнее и сильнее. Художники экспериментируют с различными техниками. Пилоты авиакомпаний обучаются приемам для каждого вида чрезвычайной ситуации в симуляторе полета. Врачи возвращаются к учебе, чтобы освоить новые процедуры и методы лечения. Все они заняты постоянным и бесконечным саморазвитием.

Возьмите на себя обязательство **добиваться улучшения каждый день** всеми доступными способами. Если вы это сделаете, то будете наслаждаться ростом чувства уверенности в себе, самооценки, а также окончательным успехом, который неизбежно последует за.

Леонид Бугаев, работавший техническим директором в Студии Артемия Лебедева, ныне основатель «Академии Экспертов» и digital-агентства «Nordic Agency AB», автор книг-бестселлеров по мобильному маркетингу, в интервью советовал мне жесткое планирование на день совмещать с гибким и, таким образом, выполнять планы на день не на 100%, а на 120%. Как? Просто делая больше запланированного!

Практика

Впрочем, про планирование и цели мы поговорим дальше. А пока коротко повторим то, что необходимо делать для развития вашего ума и характера.

Учите иностранные языки, решайте головоломки, математические задачи.

Возьмите за правило каждый день прочитывать не менее 20 страниц интересной вам книги.

Выберите тему, в которой вы разбираетесь меньше всего, но находите ее интересной, и попробуйте самостоятельно разобраться в ней, а затем постарайтесь обсудить с кем-нибудь. Это поможет постоянно расширять ваш кругозор, узнавать новое и не заикливаться на одних и тех же вещах.

Займитесь самоанализом. Запишите свои сильные и слабые стороны. Какие черты характера вам помогают в жизни, какие мешают? Составьте таблицу с колонками «Я реальный» и «Я идеальный» и соотнесите их: что вы готовы изменить прямо сейчас? Не бойтесь пробовать меняться, вы становитесь только лучше!

Образование — ключ ко всему

Ключ к мудрости — это знание
всех правильных вопросов.

Джон Симон

Владимир Довгань в своей посвященной саморазвитию книге описал историю восхождения знаменитого продюсера бокса Дона Кинга. Это яркое свидетельство того, как чтение умных книг может повлиять на человека.

Чернокожий парень вырос в негритянском гетто, в месте, куда многие жители города никогда

не суются, где царствуют алкоголь, наркотики, преступность. Что ждало его впереди? Скорее всего, криминал, тюрьма или смерть в молодом возрасте. Поначалу все к тому и шло. Пристрастившийся к азартным играм Дон Кинг владел незаконным тотализатором. Однажды, после неудачной драки с должником, закончившейся смертью последнего, Дона посадили в тюрьму. Там его жизнь и начала меняться. С утра до ночи Дон читал умные книги, его мировоззрение трансформировалось. Администрация тюрьмы, заметив позитивные изменения в заключенном, выступила с ходатайством о досрочном освобождении.

Из тюрьмы вышел уже совершенно другой человек. Высокообразованный, начитанный, Дон постоянно цитировал Достоевского, Сократа, Платона, Эйнштейна. Он стал заниматься продюсированием профессионального бокса, поднял его на совершенно новый уровень и сделался настоящей легендой. Дон Кинг вошел в историю как человек, который впервые организовал бой между Мухаммедом Али и Джорджем Форманом с призовым фондом в немыслимую тогда сумму 10 миллионов долларов. В данном случае толчком послужила потеря свободы, и, возможно, не произойди в его жизни такое, он в итоге просто стал бы наркоманом или спился.

Любое препятствие, неудачу и падение нужно воспринимать как шанс по-новому взглянуть на свою

жизнь, возможно, даже как толчок к движению вперед. В экономике есть закон, согласно которому самый стремительный рост идет именно после спада, кризиса, когда экономика обновляется и ищет пути развития. Так же происходит и в сознании человека: если он умеет подняться, то пойдет навстречу своей цели с еще большим энтузиазмом, в противном случае он просто опустит руки.

Тот, кто мечтает о лучшей жизни, должен сначала стать личностью. Ему нужно упорно заниматься самосовершенствованием, развивать, менять свою жизненную философию и жить согласно ее требованиям. Привычка к чтению — фундамент создания такой философии и самый короткий путь к успеху и счастью.

Постоянно читайте

В мире вездесущих гаджетов легко забыть о простом удовольствии от чтения хорошей книги.

Между тем, чтение — эффективный способ приобрести опыт, который кто-то копил годами, всего за несколько часов. Например, большинство книг-биографий отражают стратегию и философию великих лидеров или выдающихся личностей. Прочитайте их и возьмите за образец. Освоение методики быстрого чтения позволит вам поглощать большое количество материала за сравнительно короткое время.

Читая хотя бы по часу в день, вы можете освоить 1 книгу в неделю или более 50 книг в год, а за десять лет в вашем багаже их будет свыше 500. Таким обра-

зом, вы овладеете любым выбранным предметом в совершенстве и станете самым образованным и высокооплачиваемым специалистом в своей области даже на мировом уровне.

Знаменитый нейрохирург Бен Карсон, который сделал первую в мире успешную операцию по разделению сиамских близнецов, вырос в бедной семье. Мать одна занималась воспитанием двоих сыновей и очень хотела, чтобы они достигли успеха в жизни. Эта необразованная, но умная женщина ограничила мальчикам просмотр телевизора и потребовала, чтобы они читали по две книги в неделю. Конечно, ребята были недовольны тем, что пришлось отказаться от спортивных передач. Зато очень скоро им удалось исправить неважные школьные оценки и достигнуть прекрасной успеваемости. Бен Карсон считает, что благодаря привычке к чтению он смог подготовиться к поступлению в колледж, а затем получить медицинское образование.

У вас всегда должно быть время для вдохновляющих книг. Те, кто говорят, что у них нет времени заниматься спортом или почитать, обманываются.

В книгах можно найти ответы почти на любые вопросы. Поэтому, чтобы раскрыть свой потенциал, читайте каждый день. Но в наш век засилья информации будьте критичны к тому, что вы читаете.

«Общение» с великими

Сконцентрируйтесь на своих целях и читайте только те материалы, которые вам полезны. Не пытайтесь

изучать все. Выбирайте то, что важно, и отбрасывайте то, что не имеет ценности. Позаботьтесь о том, чтобы ваше чтение было разнообразным. Будьте избирательны: информация должна нести позитив, заряжать энергией и вдохновлять на хорошие идеи. Решение любой задачи есть на бумаге, все человеческие ошибки уже были сделаны. Книги, которые мы хотели бы прочесть, чтобы стать богатыми, здоровыми, счастливыми, сильными, удачливыми, давно написаны. Они должны приближать вас к целям.

Например, вы хотите читать материалы по истории, бизнесу, восточной философии, здоровью и т. д. Возьмите себе за правило регулярно посещать библиотеку. В библиотеках, букинистических магазинах можно найти сведения на разные темы: об организации публичных выступлений, улучшении привычек, управлении временем, здоровье и многом другом.

Ищите книги в разделе «Успех», и вы найдете огромное количество информации: вдохновляющие истории жизни людей, которые достигли величия, столкнувшись с бедой; стратегии улучшения своего физического, умственного и духовного состояния; труды, помогающие открыть в себе неограниченное стремление к высоким результатам. Вбирайте в себя эти знания. Окружите себя ими и читайте ежедневно в дороге или дома перед сном. Пусть они вдохновляют и мотивируют вас. Не тратьте ни одной минуты своего времени впустую.

Именно с помощью книг мы можем взаимодействовать с личностями, обладающими умом, превосходящим наш собственный.

Ваша жизнь изменится, если посредством изучения биографий вы будете общаться с такими людьми, как Нельсон Мандела, Бенджамин Франклин, Мать Тереза, Махатма Ганди, Уоррен Баффет и другими.

Люди, прошедшие самые разные пути, достигшие невероятного жизненного успеха, начинавшие с пени в кармане и обретшие богатство, пробившиеся от неудач к успеху, описали собственную жизнь в книгах. Они вручили нам свою мудрость и опыт, чтобы мы, вдохновленные глубиной и силой их знания, могли выработать личную философию успеха. Мы не можем с точностью повторить чужой путь, но, пользуясь проницательностью и опытом этих людей, способны избежать их ошибок, строя собственные планы. И можем трансформировать свою жизнь, прислушавшись к их советам.

Вся мудрость человечества, которая может нам понадобиться, уже собрана в книгах другими людьми. Ценнейшие сведения, могущие изменить к лучшему наши благосостояние, взаимоотношения, здоровье, судьбу детей или карьеру, собраны в них. И вот возникает вопрос: сколько книг вы прочитали за последние девяносто дней?

Почему мы пренебрегаем книгами, которые помогут нам измениться? Почему жалуемся, но продолжаем поступать по-прежнему? Человек, стремящийся улучшить свою жизнь, не может позволить себе пропустить книги, в которых содержится импульс, направленный на крутое ее изменение. Книга, которой вы пренебрегли, вам не поможет!

Шесть причин, объясняющих, почему чтение необходимо каждому

Чтение книг — больше, чем развлечение. Ниже приводятся шесть причин, по которым стоит им заняться.

1. Чтение может ободрить вас.

Проведенные исследования показали, что чтение — самый эффективный способ преодолеть утомление. Оно поможет лучше, чем слушание музыки, наслаждение чашкой чая или кофе и даже прогулка. Участникам эксперимента потребовалось всего шесть минут, чтобы расслабиться (оценивались сердечный ритм и мышечное напряжение), после того как они начали переворачивать страницы.

Погружаясь полностью в захватывающую книгу, вы можете укрыться от забот и суеты повседневности и посвятить некоторое время изучению воображаемых миров автора.

2. Чтение помогает сохранять остроту ума.

Исследования показывают, что интенсивная работа мозга на протяжении жизни человека важна для умственного здоровья в старости.

3. Чтение может предотвратить болезнь Альцгеймера.

Согласно наблюдениям, у пожилых людей, посвящающих время чтению или отгадыванию загадок, меньше вероятность развития болезни Альцгеймера.

Мозг — такой же орган, как любой другой. Он стареет в зависимости от того, как используется. Так же, как физическая активность укрепляет сердце, мышцы и кости, интеллектуальная деятельность стимулирует работу мозга.

4. Чтение помогает победить бессонницу.

Многие эксперты рекомендуют установить регулярный режим снятия стресса перед сном. Он поможет успокоить ум и подаст сигнал телу о том, что пришла пора ночного отдыха. И чтение может быть отличным способом сделать это (конечно, если книга не настолько увлекательна, что вы будете читать всю ночь). Яркий свет, в том числе свет экрана электронных устройств, сигнализирует мозгу о том, что пора проснуться. Поэтому чтение книги под приглушенным светом настольной лампы усыпляет лучше, чем чтение с экрана ноутбука.

5. Чтение хорошей книги делает человека более чутким.

Беллетристика может значительно повысить уровень вашей эмпатии. Исследователи из Нидерландов провели два эксперимента, которые показали, что у людей, которые эмоционально «погружались» в художественную литературу, повышалось чувство сопереживания.

6. Книги по самосовершенствованию могут ослабить депрессию.

Книги по самосовершенствованию могут научить вас, как помочь самому себе. Они эффективны даже в случаях тяжелой депрессии. Согласно недавним ис-

следованиям, люди с неразвитыми навыками чтения, вероятно, менее здоровы, чем те, кто читает легко. Некоторые не способны получить необходимую медицинскую информацию, просто потому что они — плохие читатели.

Различие между людьми, которые не умеют читать и которые не хотят этого делать, невелико. Результат в обоих случаях один — невежество. Тот же, кто решил заняться самосовершенствованием, должен серьезно развивать свои читательские умения и навыки. Чтение необходимо для тех, кто хочет возвыситься над посредственностью. Ничто не должно стоять между вами и книгой, которая может изменить вашу жизнь.

Практика

В этой главе задание максимально простое, но, уверяю вас, оно будет одним из самых эффективных: каждый день старайтесь узнавать что-то новое. При возникновении проблем уходите от привычных способов их решения, пробуйте другие! Читайте по одной книге в неделю. Смотрите обучающие видео, экспериментируйте, узнавайте мнение окружающих!

Самосовершенствование и постановка целей

Самый медлительный человек, не теряющий из виду своей цели, все же проворнее того, кто блуждает без цели.

Г. Лессинг

Ежедневно я встречаюсь с интересными личностями, добившимися успеха в жизни: предпринимателями, артистами, менеджерами. Они все разные, но их объединяет как минимум одна черта — они входят в те 3% людей на нашей планете, которые правильно ставят перед собой цели.

Как личная цель Валентина Дикуля спасла тысячи людей

Наверняка многие знают Валентина Ивановича Дикуля, артиста цирка и руководителя Центра заболеваний опорно-двигательного аппарата. Уже с малых лет, в непростые послевоенные годы, он работал в цирке. В нерабочие месяцы упорно тренировался, занимался гимнастикой, акробатикой, борьбой, поднимал тяжести и ставил рекорды.

Когда Валентину было 16 лет, во время его выступления в каунасском дворце спорта на 13-метровой высоте неожиданно лопнул штамп-берт — стальная перекладина, к которой крепилась страховка. Диагноз врачей: компрессионный перелом позвоночника.

Всё? Прикован к постели навсегда? Конец жизни в 16 лет? Для кого-то — да, но Валентин Диккуль не сдался. Именно с этого момента, самого тяжелого, он начинает постепенно идти к своему истинному делу. После перелома цели Валентина меняются, теперь главное — научиться ходить и... вернуться на арену! Через 8 месяцев после травмы Диккуля выписывают из больницы, и он в прямом смысле слова направляется к своей цели — тому самому дворцу спорта. Правда, пока в инвалидной коляске.

Начались долгие годы тренировок. Но впереди цель, а значит, есть мотивация, есть понимание, зачем все это: костыли, отжимания, растягивания резинового жгута и пр. Он занимался по 6 часов в день, изучал литературу о позвоночнике, лишь бы вернулась двигательная способность! Доктора упрашивали его остановиться, не истязать себя.

Но годы тренировок, разработка собственных методик, жажда достичь цели и упорство принесли плоды: через 6 лет после травмы Валентин Диккуль вернулся в цирк, в качестве... нет, не кассира, — силового жонглера!

Тогда о нем узнала вся страна, с просьбами о помощи Дикую стали писать люди с такими же травмами, как у него. В этот момент личная цель спортсмена превратилась в более глобальную: с 1988 года начали открываться центры Дикую по реабилитации больных со спинномозговыми травмами. В настоящее время Центр и его методики помогли тысячам людей встать на ноги.

Вы среди 3%?

Возможно, на моих семинарах вы слышали об исследовании Марка Х. Маккормака. Студентам старшего курса Гарварда задали вопрос: «Ставите ли вы четкие, письменно оформленные цели на будущее?»

Оказалось, что только 3% опрошенных записывали свои цели, 13% ставили цели, но не фиксировали их, 84% не имели никаких конкретных целей, кроме как стремления окончить учебу и отдохнуть летом.

Через 10 лет учащиеся этого курса были протестированы снова. Оказалось, что 13% имевших цели, но не записывавших их, зарабатывали в среднем вдвое больше, чем 84% бывших студентов, не имевшие никаких устремлений.

Но самое потрясающее, что 3% людей, письменно фиксировавших свои цели, зарабатывали в среднем в 10 раз больше, чем оставшиеся 97% в сумме.

А вы записываете свои цели?

Первая иномарка

Мой друг Сергей Ватутин, основатель быстрорастущей туристической компании «1001 тур», который теперь работает в области недвижимости, рассказал свою историю.

В студенческие годы они с другом подрабатывали, перегоняя подержанные автомобили из Тольятти. Поэтому у них достаточно часто менялись машины. Все «Жигули» и «Самары» смешались в памяти в одну кучу. Свой первый автомобиль Сергей выбирал долго и заранее знал, что это будет изумрудная «Девятка», а ко второй машине требований было намного меньше — главное, чтобы не белая. В итоге третья оказалась белой. В какой-то момент тот бизнес завершился, молодой человек захотел остепениться и, наконец, решился на первую в своей жизни иномарку. Ей оказалась четырехлетняя «Skoda» синего цвета. По его словам, те ощущения, когда он пригнал ее к дому из комиссионного магазина и поставил на стоянку, он не забудет никогда. «Офигеть, какой я крутой! Какая тачка!» — вспоминает он свои мысли. В дальнейшем уже ни один автомобиль не вызвал у Сергея таких же ярких эмоций, как первая «иностранка» в его жизни.

Нынешняя цель Сергея — розничная туристическая компания № 1. Он считает, что, обозначая пе-

ред кандидатами на вакансию весь масштаб проекта, фирма делается для них значительно привлекательнее. Сильные сотрудники, которые не хотели работать в «обычной» организации, зажигались грандиозными целями: для амбициозных людей работа сразу выглядела намного заманчивее.

Главное — не забывайте периодически возвращаться к этим целям, превращая их в конкретные шаги и задачи.

Определение конкретных целей

Для того чтобы ставить эффективные цели, во-первых, необходимо ясно и четко осознавать, для чего вам это надо. Вы должны видеть конечный результат, представлять его себе настолько явно, чтобы он отложился в вашей голове и других вариантов вы уже не видели. Во-вторых, нужно понимать, какие цели требуются для достижения ожидаемых результатов.

В этом помогут обычные лист бумаги и ручка.

Опыт показал, что письменная фиксация цели с датами действительно работает. Добавьте фотографии, а также сильное желание — и работайте. Используйте свое воображение!

Запись ваших целей на аудионоситель и частое их прослушивание тоже окажут неоценимую услугу. Обязательно используйте позитивные мысли и устремления.

Постановка промежуточных целей

Сначала ваша цель покажется вам очень большой и долговременной. Вы и понятия не имеете, как приступить к ее реализации.

Прекрасное решение: разбейте глобальную цель на промежуточные, которые легко достижимы. Они конкретизируют шаги к обретению желаемого. Обязательно поставьте конечные даты выполнения каждого этапа. Это поможет вам определиться с планом действий.

Пошаговая стратегия для осуществления цели сделает ваши представления о ее размерах более реалистичными. Она не будет теперь казаться такой большой, как вначале. Все серьезные достижения складываются из маленьких. Разуму проще воспринимать множество мелких целей, чем одну грандиозную. Вы почувствуете значительное облегчение, выполнив требования этого пункта.

Единственное отличие цели от мечты — это временные рамки. Для каждой цели существует дата ее осуществления. Она имеет чисто психологическое значение. Ни в коем случае не вздумайте разочароваться, если вы не успели вовремя. Просто перенесите дату выполнения и сделайте выводы, проанализируйте неудачу и продолжайте путь. Это очень важный момент. Вряд ли Валентин Дикуль обозначал конкретную дату для своей цели, но прошло 6 лет, и он вышел на арену!

Вы сумеете своевременно реализовать цель, однако дату, возможно, придется переносить несколько раз. Не существует нереальных целей, есть нереалистичные даты. Поэтому смело ставьте цели. Просто никому не говорите о них, и тогда не будет страшно не достичь их в срок (если они действительно не привязаны к дате).

Каждодневные цели

Цели должны быть ежедневными. После того как вы определили мечту, разбили ее на достижимые (промежуточные) этапы, пришло время начать действовать. Причем каждый день. Если у вас нет ежедневных целей, к вам подходит определение «фантазер».

Сами по себе цели ничего не стоят. Без веры они ничто — так, смутные желания. Только действием можно поддерживать веру на уровне, достаточном для того, чтобы мечта стала реальностью. Как раз ежедневные цели заставят вас работать, деятельность поддержит веру, а с помощью веры ваши замыслы реализуются. Без ежедневных целей сложно продвинуться вперед для обретения чего-то глобального.

Большие цели долгосрочны, и их достижения может занять от 1 года до 15 лет. Очень длительный срок. И если вы будете думать о том, сколько за это время надо преодолеть препятствий, то, скорее всего, не дойдете до конца. Тут вам и помогут ежедневные цели. Как пройти 100 км? Шаг за шагом. Даже если вам придет в голову, что 100 км можно легко перепрыгнуть (ведь хочется моментально достичь желаемого), то вы сразу же откажетесь от такой затеи — это

ведь человеку не под силу. А если рассмотрите задачу под другим углом, то решение окажется простейшим. Так и здесь: вы держите в уме свою генеральную стратегию, а концентрируетесь на выполнении целей сегодняшнего дня. Для их достижения нужно немного сил и времени. Так день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем вы будете идти к вершине.

Обретение желаемого подобно строительству здания из кирпичей, каждый из которых сам по себе кажется незначительным. Но кирпичик за кирпичиком вырастает огромный дом. Успеха нельзя достичь одним большим рывком, он приходит постепенно. Вы сами определяете длину своего шага. Если выбрали слишком большой, можете разбить его на два. Если шаги, которые получились, все равно представляют для вас сложность, разделите их еще раз. И так до тех пор, пока не обнаружите, что каждый этап дается вам легко. Человек, желающий достичь максимального результата, должен четко уяснить, что процесс идет не быстро.

Любой крупный успех — сумма маленьких достижений. Мечта, не осознанная как совокупность конкретных целей, навсегда останется фантазией. Большие цели нужны, чтобы вы знали, куда стремиться, но внимание должно быть сосредоточено на промежуточных шагах к вершине.

Разработайте план действий

Ваша мечта уже приобрела реальные черты. Но все же вы еще не верите в ее реализацию, так как не знаете, какие конкретные шаги сделать.

Подумайте о плане действий. Если ваша мечта грандиозна, вначале в голову, быть может, и не придет никакой хорошей идеи. Но не сдавайтесь. Ваше сознание ограничено, оно не знает ответов на все вопросы. Как раз тут на помощь придет подсознание.

Время появления идеи может колебаться от 1 часа до 3 месяцев в зависимости от интенсивности вашего желания. Подсознание приняло запрос и работает над его осуществлением. Идея может прийти к вам абсолютно случайным образом. Просто думайте о плане и представляйте, что вас ждет в случае его реализации. А когда начнете разбивать цель на множество мелких шагов, поймете, что решение рядом, и оно не такое уж неподъемное.

Практика

Представьте, что прошло 10 лет. Опишите во всех подробностях, как вы живете, как проводите время, чем занимаетесь. Чем детальнее окажется рассказ, тем легче вам будет действовать на этапе постановки цели.

Существует одно важное условие: сочиняйте подробно, учитывайте все.

1. В области работы/бизнеса.

- 1) Чем вы занимаетесь?
- 2) Какой доход имеете?
- 3) Какой у вас уровень ответственности?
- 4) Какое количество людей у вас в подчинении?

- 5) Сколько времени в сутки вы работаете?
- 6) Сколько у вас источников дохода?
- 7) Что это за источники?

2. Семья.

- 1) Какой стиль жизни вы обеспечиваете для своей семьи?
- 2) Какие отношения преобладают в вашей семье?
- 3) В какой стране вы живете?
- 4) В каком доме или квартире вы поселились?
- 5) Как вы проводите досуг?
- 6) Где вы отдыхаете?
- 7) Сколько времени вы уделяете семье?
- 8) Какие у вас автомобили?

3. Социальная сфера.

- 1) Каких друзей вы имеете?
- 2) К каким социальным группам принадлежите?
- 3) Какую пользу приносите обществу?
- 4) Каким образом вы позитивно влияете на этот мир?

Теперь из написанного вами текста вы легко можете выделить свои цели и расставить приоритеты. Выберите самые значимые. К примеру, вы имеете список из 20 целей. Представьте себе, что вы можете достичь только одну. Какую вы выберете? Обведите ее кружком. Далее найдите следующую цель по тому же принципу.

Определите три самых важных цели. Сосредоточьтесь на их реализации.

Думайте о целях как можно чаще, представляйте себя достигнувшим намеченных высот. Вживитесь в них. Чувствуйте себя комфортно. Делайте это, по крайней мере, 2 раза в день.

Цели должны быть представлены позитивно. Негативное оформление не допускается, потому что подсознание воспримет его искаженно — противоположно тому, что вы подразумевали. На подсознательном уровне «не проиграть» означает «проиграть», «не опоздать» — «опоздать». Это связано с особенностью нашего сознания: психологи утверждают, что оно пропускает частицу «не».

Очень хорошо это прослеживается в поведении маленьких детей. Если им говорят «не балуйся», они начинают озорничать еще больше.

Глава 2.

Самосовершенствование в работе, бизнесе и финансах

Самосовершенствование и работа

Мастерство приходит только с практикой и не может появиться лишь в ходе чтения инструкций.

Наполеон Хилл

История Питера Дэниелса

Питер Дэниелс — один из лучших специалистов в области постановки целей и их реализации, а также развития личностных и деловых качеств руководителей. Он достиг невероятного успеха в бизнесе, стал мультимиллионером и сам является примером эффективного следования своим принципам.

Детство Дэниелса, родившегося в 1932 году, оказалось нелегким. Семья была бедна и неблагополучна, поэтому Питеру пришлось пережить лишения и болезни. В школе мальчик далеко не преуспевал.

В работе Дэниелсу поначалу тоже не очень везло. В 26 лет он стал каменщиком и жил на небольшую зарплату. Он желал лучшего, но понимал, что обучение в университете не даст ему знания основных принципов самореализации и навыков успешного ведения бизнеса. Тогда молодой человек решил заняться самосовершенствованием.

Начал Питер Дэниелс с изучения биографий людей, которые достигли успеха в жизни. Он упорно искал причины и принципы, которые помогли им выдвинуться. Проводил свободное время за чтением полезных книг, на покупку которых уходили все заработанные деньги. Много внимания уделял пополнению и расширению словарного запаса, штудирюя толковый словарь.

Такие люди, как Питер Дэниелс, не сдаются ни при каких обстоятельствах, а наоборот, закаляются и обретают стимул к неуклонному движению вперед. Он сделал не одну попытку открыть бизнес, но все его дела неизменно заканчивались банкротством. Потерпев очередную неудачу, обремененный долгами, он поднимался снова и снова, каждый раз начиная с нуля. Методом проб и ошибок он все же добился своего, осуществил мечту и построил успешный и прибыльный бизнес в сфере недвижимости.

В настоящее время Дэниелс возглавляет крупнейшую компанию, которая занимается недвижимостью в Австралии, а кроме того, является членом международного совета директоров во многих престижных компаниях по всему миру.

Все 30 лет, которые Дэниелс посвятил бизнесу, он ставит на первое место не только зарабатывание денег, но и понимание самой системы ведения дела. Постоянно экспериментирует и внедряет новые достижения в свою практику. И не прячет от людей добытые таким образом знания, а охотно делится ими, выпуская книги, проводя тренинги и бизнес-программы для тех, кто желает заниматься бизнесом и самосовершенствованием.

Сколько нужно времени, чтобы стать профессионалом?

Профессиональное и личное развитие происходит на протяжении всей жизни.

Главная причина, по которой у многих людей не получается сделать карьеру, заключается в том, что они не понимают, сколько времени необходимо затратить, чтобы достигнуть мастерства в какой-либо сфере. Обширные исследования в этой области дают основания полагать, что требуется около пяти-семи лет тяжелого труда, чтобы подняться на вершину профессионализма, продолжая учиться всю жизнь.

Это означает пять-семь лет сосредоточенной, решительной и нелегкой работы над собой для достижения

лучших результатов в ключевых областях, которые отвечают за ваше личное развитие. Нет никаких более коротких путей.

Некоторые люди считают, что пять-семь лет, потраченные на достижение мастерства в своей области, — слишком долгий срок. Это действительно немало. Но стоит помнить, что годы пройдут, так или иначе. Лучше, чтобы они прошли не впустую.

Больше всего люди сожалеют о том, что «они не начали достаточно рано». Но время — пять-семь лет — пролетит. Естественный вопрос: где на карьерной лестнице вы окажетесь через данный срок? *Эти годы могут пройти в поисках более коротких путей к достижению желаемого. Так вот, задумайтесь: не лучше ли сразу начать с того, что не может не принести плоды?*

Личное развитие посредством упорного труда

Хорошая новость: если вы ставите себе цель в карьере, составляете план и работаете над ним каждый день в течение пяти-семи лет, начиная с этого момента, то окажетесь среди 10% лучших профессионалов в данной области. Благодаря личному развитию вы станете одним из самых высокооплачиваемых и наиболее уважаемых в своем деле людей. С помощью напряженного труда вы достигнете больших результатов и получите достойное вознаграждение.

Помните это. Как говорит Брайан Трейси — человек, которого я безмерно уважаю и чьи идеи сильно на меня повлияли: «Никто не лучше вас и никто не умнее вас».

Если кто-то добился большего успеха, чем вы, это просто означает, что он начал работать над собой раньше. И независимо от того, каких результатов кто-то достиг, вы можете получить не хуже. Нет никаких пределов, кроме границ, которые вы устанавливаете для себя сами.

Тот факт, что другие оказались в состоянии выделиться, стартовав в какой-то области без опыта или навыков, является доказательством, что и вы можете стать победителем благодаря напряженному труду. Ваша работа состоит в том, чтобы подавить сомнения, начать действовать, расти над собой всю оставшуюся жизнь.

Примите сегодня решение сделать личное совершенствование привычкой и сосредоточьте всю энергию на том, чтобы войти в 10% лучших профессионалов в вашей области. И как только начнете делать это, будущее откроется перед вами. Вас уже будет не остановить.

Ориентация на рост

Другая ключевая привычка — размышлять и действовать; успешные люди также развивают ее в себе. Это дорога, которую необходимо пройти, чтобы сформировать важный навык быть оптимистом, стремление к постоянному прогрессу и превосходству.

Ориентация на рост помогает выработке привычки непрерывно учиться, профессионально и лично совершенствоваться. Так же, как вы делаете зарядку, чтобы оставаться здоровыми и подтянутыми, нужно

ежедневно тренировать свое мышление, чтобы становится лучше и лучше в выбранной области.

Итак, важные условия профессионального роста и успешной карьеры:

- постоянное обучение;
- личностное развитие;
- упорная работа.

Извлеките уроки не только из успеха, но и из неудачи

Ветры обстоятельств, разочарования, отчаяния и горя налетают на каждого человека. Но почему в конце плавания люди оказываются в разных местах? Ведь все плывут в одном и том же море!

Существенное различие — выбор способа мышления. По этому поводу есть такая притча.



Встретились как-то комар и муха. И комар спрашивает:

— Интересно, а цветы здесь в окрестностях растут?

На что муха и отвечает:

— По поводу цветов понятия не имею. А вот мусора и нечистот полным-полно. В каждой канаве!..

И муха стала перечислять все окрестные помойки, где комару обязательно стоит побывать.

Улетел комар искать «сказочные» помойки. По пути ему встретилась пчела.

— Не встречала ли ты поблизости канавы? — спросил у нее комар.

— Канавы? Помойки? Нет, не видела, — удивленно ответила пчела. — Здесь везде так много благоухающих цветов!..

И пчела стала подробно рассказывать, где недавно распустились фиалки, на какой полянке растут прекрасные лилии...

Несмотря на максимальные усилия, которые мы предпринимаем, у каждого случаются моменты, когда, кажется, все разваливается. У богатых и бедных сходные проблемы, которые могут привести к финансовому краху и отчаянию.

Что делать, когда такое случается? Когда ветры меняют направление, нужно измениться и нам, иначе трудности и беды разрушат нашу жизнь. Взгляды и личная философия должны быть гибкими, это очень важно.

Объективное мнение уважаемого человека может помочь вам оценить то, что произошло, и принять верное решение. Прислушайтесь к голосу того, кто способен видеть лес за деревьями.

Наблюдайте за успехами и бедами других людей. Беседы с теми, кто потерпел неудачу, могут быть очень полезны. Вы увидите, что они делали не так, и сможете извлечь урок. Прошлые промахи побуждают нас менять свое поведение. Таким образом мы избегаем повторения ошибок.

Исследуйте жизнь людей, которые преуспевают. Необходимо постоянно находить личностей, которы-

ми мы восхищаемся и уважаем, чье поведение можем смоделировать. Намного лучше сознательно выбрать позитивные примеры, опыт, который можно взять на вооружение, чем позволить плохим образцам воздействовать помимо нашего сознательного выбора.

Неудача — ключ к успеху

Интересна история возникновения империи *Ферреро*, знаменитой мировой компании с оборотом более 10 миллиардов долларов, производящей популярные конфеты «Ферреро роше», «Раффаэлло» и «Киндер-сюрприз» — известные всем шоколадные яйца с забавными игрушками внутри.

Все началось вскоре после окончания Второй мировой войны в маленьком провинциальном итальянском городке. Микеле Ферреро решил создать бизнес по продаже самодельных конфет. Он закупил какао, сухое молоко, масло, сахар. На это ушли все семейные сбережения. Семья Ферреро активно готовилась к предстоящему городскому празднику. Было сделано множество конфет, которые рассчитывали выгодно продать. До праздника оставался один день, когда произошло непредвиденное. Выдался чрезвычайно жаркий денек, и, о ужас, все приготовленные конфеты растаяли. На складе осталась лишь растекшаяся бесформенная сладкая масса. Это была настоящая катастрофа! Ферреро поседел, увидев, что случилось.

Но он не отчаялся и не бросил своего дела. Весь оставшийся до праздника день семья дружно нарезала хлеб и намазывала на него необычную сладкую па-

сту. Получались оригинальные бутерброды, которые влет разошлись во время праздника, принеся предприимчивому семейству неплохие деньги. Так появилась известная шоколадно-ореховая паста «Нутелла». А из семейного бизнеса выросла огромная компания *Ферреро*, которая славится своей великолепной пастой уже многие десятки лет.

Не пренебрегайте

Пренебрежение — главная причина, по которой люди не имеют то, что хотят. Если вы не заботитесь о каких-то важных для жизни вещах, это приводит к плохим результатам. Если вы не думаете о деньгах, времени, здоровья, то можете многое потерять. Не пренебрегайте ежедневной заботой о насущном. Учитесь управлять своей жизнью.

Гибкость — ключевое качество блестящих специалистов. Они никогда не заикливаются на отдельно взятом деле или действии. Они допускают возможность того, что могут быть не правы, так же как имеют в виду и альтернативные пути достижения цели.

Успех или неудачу определяет не то, что вы имеете, а то, как вы используете то, чем обладаете. Ваша способность реагировать и приспосабливаться к жизненным обстоятельствам является истинной мерой того, кем вы являетесь и чего, скорее всего, добьетесь.

Ваш наиболее ценный актив — способность к обучению, способность своевременно применить знания и навыки, чтобы получить результаты, способность ре-

ально управлять своей жизнью и самим собой. Личное развитие — трамплин, позволяющий высоко прыгнуть и добиться превосходства. Непрерывное и безостановочное, оно снимает всякие ограничения для ваших достижений.

Выйдите из зоны комфорта

Выбирайтесь из своей зоны комфорта. Вы можете расти в деловой сфере, как и в любой другой, только если не боитесь чувствовать себя недостаточно ловким, знающим и умелым, постоянно пробовать что-то новое. Для этого нужна смелость. Зато чтобы плыть по течению — не нужно ничего. Но и меняться ничего не будет.

Только преодолевая препятствия, которые, кажется, превосходят ваши возможности, вы можете подниматься все выше и выше — до бесконечности.

Чем сильнее вы жаждете безоблачного существования, тем меньше его имеете. Но чем активнее ищете возможности роста, тем вероятнее, что достигнете безопасности, которой желаете.

Самый большой ресурс — время. Лучшее его использование заключается в увеличении вашей компетентности, знаний в ключевых областях, помогающих достигнуть нужного результата.

Определите для себя, что все, чем вы занимаетесь, делается наилучшим образом. Никто не обретет успеха, если согласен работать с посредственными результатами.

И конечно, успешные люди понимают, что не достигнут вершины в одиночку. Они всегда ищут возможности помочь другим, в то время как неудачники задаются вопросом: что я могу получить от того или иного человека.

Это качество делает вас способным не просто построить личную карьеру или достигать успеха в бизнесе, но и сформироваться как настоящий лидер.

Практика

Сформулируйте для себя четкие представления о своих профессиональных и карьерных целях:

- обозначьте их на 5 лет. Они должны быть ясными (что это будет за позиция, каких навыков требует), реалистичными, согласовываться с базовыми жизненными планами;
- выпишите отдельно свои сильные и слабые стороны как специалиста;
- спланируйте собственное профессиональное развитие: определите, каких знаний и умений вам не хватает, иницируйте свое обучение по соответствующим программам.

В течение дня «сканируйте» окружающий мир, станьте хорошим слушателем. Постарайтесь находиться в обществе тех людей, которых вы уважаете и которыми восхищаетесь. Найдите личностей, которые успешны и стимулируют, очаровывают, вдохновляют вас.

Одна из главных причин неуспеха кроется в том, что люди пытаются преодолеть тяготы текущего дня, в то время как необходимо выйти из этой ситуации. Будьте внимательны. Бодрствуйте. Часто самые экстраординарные возможности скрыты среди того, что кажется неважным.

Самосовершенствование и лидерство

Лидерство — способность обрести экстраординарный успех, работая с обычными людьми.

Брайан Трейси

Мы делали то, чего не делали другие; мы стали лидерами, другие следуют за нами.

Акио Морита, основатель компании «Sony»

Лидерами рождаются или становятся?

Хорошая новость для каждого из нас: лидерами не рождаются, лидерами становятся. Многие, возможно, знают Федора Овчинникова, предпринимателя из Сыктывкара, известного по видеоблогу «Сила ума» и в настоящее время выстраивающего сеть пиццерий

«Додо Пицца». Его путь был непростым, но он не сдавался, о чем и поведал мне в личной беседе.

Федор занимался книжным бизнесом. Если возникали сложности, он читал биографию Сэма Уолтона — она придавала ему сил. Узнавая о ситуациях, из которых выходили люди, о том, чего они сумели добиться и как делали это, он по-новому смотрел на собственный путь. И когда Федор завершил свое дело, оставшись практически без денег, его настроение было омрачено тем, что четыре года жизни и куча энергии были потрачены зря на строительство неудачного бизнеса.

Ему нужно было определяться и выбирать дальнейший путь. Окружающие, и в том числе родители, советовали перестать «заниматься глупостями» и устроиться на нормальную работу. В такие моменты ему на ум приходила биография Рэя Крока, которому вплоть до 52 лет не везло с ведением бизнеса — он постоянно терпел неудачи. И лишь в 52 года мужчина претворил в жизнь идею, которая перевернула всю его жизнь, — создал великую компанию «Макдональдс».

Безусловно, эта история была как нельзя кстати в тот момент, когда важно не сдаться и продолжать искать свою стезю.

После выхода из книжного дела Федору нужна была идея, которая мотивировала бы его в долгосрочной перспективе. В итоге он пришел к вы-

воду, что нужно развивать бизнес, потенциально способный вырасти до огромных масштабов. Тогда он начал выявлять свои интересы и осознал, что ему хочется не договариваться с каждым клиентом, а создавать систему. Ему доставляло удовольствие оттачивать бизнес-процессы, строить бизнес-машину, где все максимально отлажено.

Далее пришла очередь выбора рынка: он должен был находиться в стадии роста и при этом быть стабильным, маржинальным. Такому критерию соответствовали массовое общественное питание и элитные рестораны. И Федор занялся изготовлением пиццы. По его словам, это не просто продажа повседневного продукта, а транслирование неких ценностей: сервиса, скорости, вкуса.

Сейчас, когда компания Федора развивается, он постоянно проверяет себя: какие дела можно делегировать другим? По признанию предпринимателя, в нем идет настоящая борьба: всегда хочется что-то сделать самому, но становится понятно, что тогда не успеть реализовать другие вещи. Работу чужими руками Федор сравнивает с ходьбой на ходулях. Тебе неудобно, ты можешь спотыкаться, но, тем не менее, все равно идешь быстрее, потому что шаги длиннее.

(Полностью интервью с Федором Овчинниковым читайте здесь: <http://verbnyak.com/interview-with-fedor-ovchinnikov>).

В настоящее время Федор — успешный предприниматель, он выстраивает франчайзинговую сеть пиццерий и не собирается останавливаться на достигнутом.

Люди должны воспринимать вас как динамичную, харизматичную личность. Уважение — ключ к высокоэффективному лидерству. Тем, насколько другие уважают вас, определяется их готовность следовать за вами. Федор Овчинников не сдался после неудач в первом бизнесе и начал строить новый. Хотя ему было сложнее, чем многим, ведь он публично рассказывал в блоге обо всех своих делах, в том числе неудачных.

Станьте таким лидером, за которым люди следовали бы добровольно, даже если у вас нет звания или руководящего положения.

С чисто психологической точки зрения каждое событие и явление создаются дважды: сначала в уме, а затем в реальности. Концентрируйтесь на положительном. Будьте стойки духовно, чтобы ничто не могло сдвинуть вас с намеченного пути к успеху. Представляйте то, чего вы хотите, и твердо в это верьте. Все обязательно произойдет.

Лидеры думают и говорят о решениях, в то время как ведомые люди думают и говорят о проблемах.

Такой подход не кажется трудным, но мало кто так поступает. Джон Кеннеди в юности, да и в зрелые годы много болел и вполне мог привыкнуть жаловаться на жизнь, отказаться от борьбы. Однако он сумел преодолеть физическую немощь и стать самым харизматичным и привлекательным политическим лидером в истории США.

Начните с мелочей

В нашем мире работает принцип «80/20», то есть на 20 лидеров приходится 80 обыкновенных людей. Согласитесь, вы вполне можете быть в этой двадцатке.

Поставив цель сделаться лидером, начинайте с малого. Прослушайте курс лекций Дейла Карнеги о публичных выступлениях. Пойдите в библиотеку или поищите в Интернете книги об искусстве беседы и личном совершенствовании. Общайтесь с людьми. Вы будете получать удовольствие и создадите вокруг себя круг друзей и партнеров.

Вырабатывайте то неуловимое качество, которое мы называем харизмой. Вот качества лидера:

- будьте преданны тому, что делаете;
- выглядите победителем и действуйте как победитель;
- имейте грандиозные желания, мечты и стремитесь к звездам;
- упорно продвигайтесь к достижению своих целей;
- готовьтесь к выполнению любой задачи и работайте над ее реализацией;
- интересуйтесь другими людьми и проявляйте доброту;
- развивайте чувство юмора.

Поведение, отличающее лидера

Будьте известны силой своего характера. Целостность — самое ценное и уважаемое качество лидера. Всегда держите слово.

Проявляйте изобретательность в сложных обстоятельствах. По мнению Джона Кеннеди, «неуловимые полшага, отделяющие среднего менеджера от настоящего лидера, — это изящное поведение в напряженных ситуациях». Не бойтесь смелых решений, они в любом случае лучше, чем ничего.

Пусть вас знают как человека, который работает больше других, как человека, который берется за решение большого числа задач и выполняет их с успехом.

Станьте личностью, которая всегда заботится о других, в первую очередь — о членах своей семьи. Будьте доброжелательны со всеми. Сильный человек не копит злобу и справляется со своими проблемами, не вымещая ее на окружающих.

Не бойтесь выделиться среди других, совершенствуя личные и профессиональные качества. Почувствуйте себя звездой, которая ярко светит, восхищая других людей.

Робин Шарма считает, что необходимо ежедневно делать два самых трудных для вас дела. Пусть это будет что-то небольшое, просто выполните данную работу! Со временем подобные обязанности уже не будут казаться чрезмерно обременительными. Сила вашего характера укрепитя, а с ней вырастет и производи-

тельность. Кстати, такая методика поможет закалить характер.

Три кита лидерства

Три кита, на которых стоит лидерство, — умение размышлять, забота и любезное отношение к людям.

Чтобы добиться настоящего успеха, нужно понимать, что житейская мудрость и проницательность — важнейшие черты, которые необходимо в себе воспитывать. Станьте экспертом по психологии личности и научитесь определять людскую сущность. Не позволяйте себя использовать и отдавайте отчет в том, что происходит вокруг вас. Не опускайтесь до мелких сплетен и внутриофисных склок, но понимайте, что они действительно существуют, и старайтесь быть в курсе того, что творится за вашей спиной. Так поступает каждый настоящий лидер.

Лидер — человек, который ведет за собой людей. Но лидерство начинается с умения контролировать самого себя и, в первую очередь, свои мысли и эмоции. Ведь, как вы знаете, от них зависит вся ваша жизнь. Прежде чем командовать другими и увлекать их за собой, вы должны научиться управлять собой. Это первый и самый важный этап в лидерстве. Смог бы иначе Федор Овчинников выстроить успешный бизнес?..

Лидер — не манипулятор, лидер — мотиватор. Его действия направлены на создание и поддержку благополучия других людей. Конечно, не будем скрывать, что каждый человек в первую очередь думает о себе.

Если кто-то говорит иначе, знайте, что он обманывает. Возможно, ненамеренно и неосознанно, искренне веря в то, что в большей степени заботится о людях.

Лидер может думать о других, потому что способен позаботиться о себе и у него остаются энергия и силы, чтобы отдавать их окружающим. Это как с деньгами: когда вы зарабатываете достаточно, чтобы самому жить в удовольствие, то способны отдавать свои сбережения на благо людей. Но когда вам не хватает даже на себя, то о других и речи быть не может.

Под свободной энергией будем понимать созидательную энергию, которую человек использует для творчества. У большинства сил хватает лишь на поддержание существующего уровня жизни, у некоторых их нет даже на это, и тогда их планка снижается. И только у немногих энергии достаточно, чтобы, укрепив базовый уровень, создавать еще и будущий.

Свободная энергия — как свободные деньги, которыми вы способны распоряжаться после того, как оплатили все счета. Кстати, количество энергии и количество денег прямо пропорциональны друг другу.

Лидер — в первую очередь человек, который прекрасно управляет собственной жизнью. Свободной энергии у него в избытке, она бьет ключом. Именно за счет сильной и стабильной энергетики он способен вести за собой массы.

Лидеры обладают глубокой уверенностью в себе. Она служит ядром их жизненной позиции и формирует отношение к миру и другим людям. Уверенность дает им возможность принимать себя такими, какие

они есть. Она будто создает защитный слой между ними и окружающим, что позволяет двигаться более целенаправленно.

Человек способен эффективно управлять своей жизнью только в спокойном состоянии. Когда вы переживаете, негативные эмоции отравляют ваш разум, и, как следствие, вы принимаете неправильные, зачастую необдуманные и поспешные решения. Человека, уверенного в своем будущем, невозможно поколебать. Это спокойствие души позволяет мыслить кристально чисто и делать верные шаги. Вспомните пословицу: «Собаки лают, а караван идет». Так же и лидеры: обыватели стараются их очернить, обидеть, но те чувствуют свою силу и лишь улыбаются в ответ.

Люди, которые уловками и хитростью добиваются лидерства, испытывают неуверенность в себе. Они хотят показать, насколько важны в этом мире, и потому стараются подчинять людей и управлять ими исключительно для того, чтобы поднять самооценку. Они хотят лишь удовлетворить собственное эго. Истинные же лидеры становятся таковыми по выбору других. Они не стремятся к лидерству ради него самого, просто окружающие чувствуют сильную личность, которая способна позаботиться о них, и объединяются вокруг нее.

У большинства не хватает свободной энергии, чтобы вершить великие дела, и когда они видят человека, у которого ее в избытке, то стараются приблизиться к нему и получить хотя бы частичку. Лидеры

никогда не жалеют своей энергии, потому что чем больше они отдают, тем больше обретают и тем сильнее становятся.

Это стихийный процесс. Лидеры знают, кто они на самом деле, и их уверенность невозможно поколебать. Помните, что первым этапом лидерства является управление собой. Если человек с этим прекрасно справляется, то другие люди не в состоянии что-либо изменить.

Работа с командой

Поскольку роль лидера заключается в эффективном управлении и координировании, ему очень важно уметь находить общий язык с людьми. Лидеры должны быть настоящими командными игроками. Им нужно руководить общей игрой и быть в ее центре, вместо того чтобы прятаться за спины и указывать, кто и что должен делать. Важное качество лидера — скромность. Он должен брать всю ответственность за ошибки на себя и решать проблемы по мере их возникновения. А за успехи публично хвалить других людей, то есть выставлять все таким образом, будто хороший результат — заслуга команды.

Не бойтесь просить помощи. Эта отличительная черта людей с характером, сильных и мужественных. И охотно делитесь, чем можете, с другими. Это свидетельство ответственности, сострадания и силы человеческого духа. Великое дело не совершается в одиночку.

Философ и психолог Наполеон Хилл писал, что если вы дадите мыслям других людей «влииться» в ваши собственные, то ваш разум породит такие идеи, которых у вас никогда еще не было.

Ошибки нужно встречать мужественно и стараться избегать таковых в дальнейшем. Настоящие лидеры умеют признавать просчеты и превращать их в благословенный дар, делая множество выводов из сложившейся ситуации. В этом случае промахи играют положительную роль.

То, как вы справляетесь с трудностями, является ключевым фактором в лидерстве.

Первым и важнейшим условием в отношении к ошибкам должна быть позитивная реакция. Принимайте их и помните, что лидеры — тоже люди, они имеют полное право заблуждаться.

Среда формирования лидера

Для развития лидерских качеств нужна подходящая среда.

Найдите наставника! Наша образовательная система не готовит нас к реальной жизни. Поэтому не думайте, что, окончив вуз, вы получите все необходимые знания. Вряд ли это так. Вы должны продолжать учиться. Наиболее успешные люди посещают семинары и клубы, читают книги, присоединяются к группам по интересам, разыскивают наставников, даже нанимают высокооплачиваемых бизнес-тренеров, чтобы обеспечить наибольшую вероятность успеха.

Ищите себе такого наставника, который уже добился того, о чем мечтаете вы. Ищите себе наставника, с которого вы хотите брать пример и который будет сопровождать вас на жизненном пути.

Лидерство — вопрос выбора. Лидером становится человек, который способен заботиться не только о себе. Эффективный лидер достигает своих целей, помогая людям реализовывать их желания. Он действует по принципу: «Ты достигнешь в жизни всего, чего только пожелаешь, если сможешь другим обрести то, чего хотят они». В этом и заключается философия лидера.

Уровень успеха определяется вашим окружением. Свою самую большую мечту вы можете реализовать только при помощи других людей.

Универсальные навыки лидера

Навыки, которые присущи лидерам, а именно умения принимать решения и планировать, координировать действия, усердно работать, а также такие качества, как ответственность, дальновидность и прочие, можно применить в собственной жизни. Вы способны быть лидером, не управляя другими людьми.

Например, вы можете стать лидером и создать отличный бизнес в Интернете, и для этого вам никто не нужен (при условии, что вы во всем разберетесь сами). В данном случае вам достаточно руководить самим собой. Лидерство необходимо и в семье — оно заключается в понимании своих детей, супруги. Даже если

вы делаете самую рутинную работу, лидерство выражается в добросовестном ее выполнении. Оно может проявиться в посвящении себя конкретному делу.

Стефан Лаймберг писал: «Научитесь принимать решение — вести за собой кого-то, следовать за кем-то или уступить дорогу. Как правило, промедление и бездействие стоят гораздо дороже, чем продвижение вперед с редкими ошибками».

Сказано абсолютно верно. Не принимать решение — это тоже решение. Промедление, откладывание — плохие методы управления своим временем. Необходимо проанализировать имеющиеся данные, оценить все возможные варианты действия. На основе проделанной работы вы сможете прийти к определенному выводу. Однако некоторые вопросы более важны, чем другие. Решаясь на что-либо, необходимо отметить их в числе первостепенных.

Выработайте важнейшие навыки, которые помогут вам более разумно подходить к принятию решений. На все полученные письма отвечайте незамедлительно — либо по телефону, либо письменно. Когда вам предлагают посетить или созвать совещание, мгновенно решайте, стоит ли тратить на это время. Если нет — откажитесь.

Правда, случается и так, что поспешные решения оказываются продуктивными. Так же как и первая реакция (после недолгого обдумывания вариантов) бывает наилучшим ответом. Поэтому, если вы ограничены во времени, а решение не будет иметь больших последствий, смело выносите свое заключение, дабы

не увязнуть в переживаниях типа: «А чем все это обернется для меня в будущем?».

Лидеры не используют слово «проблема»

Лидерство — это не пункт назначения, лидерство — это путь, упорная работа, в первую очередь над собой. Лидерство — процесс улучшения самого себя и своих качеств.

Лидеры не используют слово «проблема» — оно рождает отрицательный образ, что притягивает негативные ситуации. Его просто исключают из словаря. Вместо него обычно употребляется слово «ситуация».

С помощью слов невозможно передать точно тот образ, который сформирован воображением. Лидеры мыслят следующим образом.

Они используют только положительные эпитеты, поскольку знают, что разум воспринимает образы, и стараются создать картину, благоприятную для работы. В мрачном или тревожном состоянии невозможно добиться эффективной деятельности.

Лидеры осознают суть проблемы и стараются представить ее объективно таким образом, чтобы упростить. Если тигра уменьшить до размера кота, он будет вовсе не страшен. Обычно люди преувеличивают масштаб беды, что приводит к усложнению ситуации.

Лидеры улыбаются. Попробуйте улыбнуться и в то же время подумать о чем-либо плохом. У вас не получится. Или пропадет улыбка, или мысли потекут в положительном русле.

Лидеры могут казаться серьезными, но в душе они совсем не таковы. Серьезность увеличивает значимость и размер проблемы. Улыбка же, наоборот, разряжает обстановку, снижает пафос, и задача легче решается. Осознание важности вопроса блокирует мышление. Чем сложнее материал, тем сильнее переживание. В таком состоянии непросто адекватно реагировать на задачи и решать их правильно. Лидеры это понимают и потому стараются уменьшить для подчиненных значимость проблемы.

Лидеры используют объемные образы. Они строят большие планы. Яркие образы способны намного сильнее мотивировать людей.

Вместо того чтобы задаваться вопросом, насколько долг путь к цели, лидеры фиксируют внимание на том, сколько уже пройдено. Они знают и стараются показывать людям, которых ведут, как много работы уже сделано.

Лидеры видят дело в перспективе, в будущем. Каждый бизнесмен представляет свое начинание в период полного расцвета, ради этого он работает и готов преодолеть все трудности. То, что есть теперь, — всего лишь переходный этап. Ваша настоящая жизнь происходит у вас в сознании, а действительность — только отражение его работы.

Лидеры положительно относятся ко всем происходящим событиям. Они видят ситуации в благоприятном свете, даже если последние такими вовсе не являются. Каждая несет в себе зерно следующей победы. Наша жизнь — это последовательность выборов. Ре-

агируя позитивно, вы трансформируете негативные обстоятельства в позитивные.

Вот, например, история появления компании *Sony*. Сначала ее будущий основатель, конструктор Акио Морита, спроектировал рисоварки, но крайне неудачно. Рис в них то и дело сгорал, да и ломались они очень часто. Полный провал! Однако он не заставил Мориту отступить.

Акио начал работать над созданием транзистора, а затем первого магнитофона. Бизнес пошел по новому пути, который оказался чрезвычайно перспективным. В 70-х годах прошлого века Акио Морита стал самым богатым человеком мира.

Практика

Ответьте себе честно на вопрос «Почему я хочу стать лидером?» Постарайтесь прояснить его себе как можно четче. Чем точнее вы поймете, для чего вам нужно быть лидером, тем быстрее станете им.

Будучи лидером, я:

1. _____
2. _____
3. _____

Например, возможно, что:

- лидерство принесет вам моральное удовлетворение;
- вы значительно поднимете доход и сможете обеспечить себе и своей семье хороший уровень жизни;
- вы чувствуете, что лидерство — ваше призвание;

- вы хотите помогать другим людям или просто желаете управлять;
- это всего лишь ступень на пути к очередным достижениям.

В душе вы ощущаете, что должны стать лидером и руководить. Но помните: необходимо единство разума и сердца — без этого вы не добьетесь серьезных результатов. Желание можно проживать на уровне эмоций, но разуму нужны факты. Объясните себе, зачем вам становиться лидером. Объясните ему логически, и разум на все 100% поддержит вас в вашем решении.

Запишите ответы на бумаге. Так вы сможете более точно сформулировать причины, нежели в уме. Нужны четкость и ясность. Разум воспринимает цифры. Будьте максимально конкретны, так же как в магазине, когда приходите за продуктами.

Итак, вы определили, для чего хотите стать лидером. Причины прописаны. Следующая ступень — готовность действовать и стать лидером. Это и есть намерение.

Далее понаблюдайте за наиболее успешными руководителями. Какие способы влияния на людей они используют? Как добиваются сплочения команды? Как воодушевляют и мотивируют своих сотрудников? Опишите идеального лидера. Задайте себе вопрос: чего не хватает лично вам, чтобы быть более успешным?

Выделите из своего окружения двух человек, с которыми вам труднее всего вести переговоры. Как можно более полно опишите этих людей: индивидуальные

особенности, цели и приоритеты, что вызывает одобрение/неприятие. Попробуйте мысленно встать на их позицию. «Примерьте» на них разные способы воздействия. Заранее готовьтесь к встречам, продумывая применимые к данному оппоненту стили влияния. Проведите не менее пяти встреч с этими людьми.

Проникайтесь духом великих лидеров. Учитесь у них, читайте их биографии и книги. Вы получите мощнейший заряд энергии. Примеры вдохновят и заставят двигаться вперед. Лидер — это человек, который научился превращать мечты в реальность.

Самосовершенствование и тайм-менеджмент

Время — золото. Но никакого золота не хватит, чтобы купить время.

Китайская пословица

Всему свое время, и время всякой вещи под небом.

Книга Екклесиаста 3:1

Максим Фалдин (Wikimart.ru): время стоит денег

Сейчас Wikimart.ru — один из самых успешных проектов в России в области электронной коммер-

ции, в ассортименте этого интернет-магазина более 2 миллионов товаров. И естественно, его сооснователю Максиму Фалдину нужно очень грамотно планировать свое время, чтобы все успевать. Информацией о том, как это ему удается, Максим поделился в нашей беседе.

Он родился и вырос в 1990-х годах в городе Подольске. Атмосферу тех тревожных лет все наши соотечественники помнят или представляют: бандиты, криминал, как в фильме «Бригада». Максим даже дружил с подобными людьми. Но он не попал под их влияние, так как его воспитание было совсем другим: все-таки мама и папа — физики.

Любовь к чтению Максиму привили с детства. В те времена Интернета не было, и поэтому вместо того, чтобы играть в компьютерные игры, он ходил в читальные залы библиотек и коротал вечера там.

Его любимым занятием было переделывать правила разных игр: дополнять, изменять по своему усмотрению. Друг Максима даже шутил, что он скоро перепишет правила игры в футбол и хоккей.

После окончания экономического факультета МГУ Максим поработал управленцем в английской страховой компании, финансистом в «Сибуре» и «человеком, отвечающим за все» в американской компании прямых инвестиций, а затем

решил начать свое дело. Позже Максим поступил в Стэнфордскую школу бизнеса, где вместе с другом Камилем придумал Wikimart.ru — сайт, ныне являющийся одним из крупнейших онлайн-ритейлеров страны.

К сожалению, говорит Максим, все равно есть что-то, на что времени не хватает, здесь нет чудесного ответа и правильного баланса.

Однако предприниматель поделился своими практиками, которые приносят плоды.

Первая: никогда не пропускать тренировки. 2–3 раза в неделю обязательно заниматься спортом. Сам Максим предпочитает бокс.

Вторая: лучше поселиться в центре Москвы. В противном случае — не жить в городе вовсе, переехать. Максим не верит в разговоры о чистом воздухе за МКАД. Когда занимаешься бизнесом и тратишь 8 часов на сон и 4 часа на езду за МКАД, больше ни на что времени не хватает. Максиму достаточно 20 минут на дорогу до работы, поэтому у него всегда есть силы на тренировки и многое другое.

Третье: время стоит денег. Тебе говорят: «Удели час», а ты в ответ: «Дай сто долларов». Время легко отдаем, а деньги — подумаем.

(Полностью интервью с Максимом Фалдиным читайте здесь: <http://verbnyak.com/pvi-maksim-faldin-nuzhno-deystvovat-a-ne-razmyishlyat>)

Планирование времени помогает достичь цели

Есть такая притча о Времени.



Жил-был маленький Мальчик. Он бегал, прыгал и радовался жизни. И всегда рядом с ним ходило и радовалось его Время. Было оно большое, толстое, румяное — его было много. Хватало на все и всегда: и в футбол с ребятами сыграть, и телевизор посмотреть. И не было у Мальчика проблем со временем, а у времени — с Мальчиком.

Когда Мальчик вырос, у него появились товарищи и коллеги, возникли так называемые Дела. Каждое Дело требовало чуть-чуть времени. Мальчик отрезал от времени понемногу: то машину починить, то с девушкой погулять. А оно шло за Мальчиком да улыбалось — было еще время!

Друзья, знакомые, коллеги приходили к Мальчику со своими проблемами и заботами. И каждое их дело требовало его времени. Не всегда хотелось Мальчику убивать время, но ему помогали другие люди. То сосед заглядывал вечером в гости просто так поболтать, то шурин просил в город с ним съездить, а то одному скучно. А тут еще телевизор, телефон, компьютер и каждый день свою долю требуют.

Оглядывался иногда Мальчик на время, которое он сам кромсал, которое рвали на куски другие, но ничего не говорил: тут стыдно, тут

страшно, тут неудобно. Пришел час, когда Время его погибло: не было его больше у Мальчика!

Пришел к нему сын:

— Папа, пойдём в зоопарк или в кино!

— Извини, сынок, у меня нет времени!

Позвонил отец и спросил:

— Как ты там, почему не звонишь?

— Извини, отец, у меня времени нет.

Время — самый незаметный, но невосполнимый ресурс.

Научитесь распоряжаться им, и тогда вы начнете управлять жизнью.

В сутках 24 часа — для любого человека, в этом все равны. Людей отличает только то, как они их используют.

Планирование времени позволит вам все уравновесить. Иначе вы будете делать только то, что неотложно, что приведет к дисбалансу и в итоге к несчастью. Не позволяйте другим тратить ваше время. Нужно быть безжалостным к тому, что его крадет, научиться говорить «нет» второстепенному.

Ключ к успешному управлению временем в том, чтобы делать дела в срок. Только так вы достигнете всех целей и будете успевать самое важное. Оставайтесь гибким, ибо туго натянутый лук может сломаться, но помните: чтобы следовать расписанию, нужна простая дисциплина.

Научитесь распоряжаться своим временем. Если вы тщательно его распределяете и живете по четкому плану, это не значит, что вы становитесь догматичными. Наоборот, правильная организация позволяет вам добиваться значимых целей, одновременно наслаждаясь свободными минутами. Хороший режим высвобождает больше времени на отдых. Вы включаете досуг в недельный план, как и другие дела, которые могут казаться безотлагательными. Ничто не приносится в жертву.

Выработайте дисциплину и перестаньте тратить время на многочисленные срочные, но не очень существенные дела (например, звонки по телефону). Сконцентрируйтесь на том, что действительно имеет значение для вашей жизненной миссии.

Миссия предполагает нахождение времени для саморазвития, создания прочных взаимоотношений, физических упражнений, чтения и глубоких размышлений. Научитесь организовывать работу, руководствуясь главными приоритетами вашей жизни. Эффективное управление временем позволяет быть гибким, делать то, что вы действительно хотите, а не то, что вынуждены.

Помните: вы можете распоряжаться только тем временем, которое есть прямо сейчас, у вас имеется лишь этот миг.

То, что вы делаете в данный момент, и определяет ваше будущее. Если каждый день и каждый час своей жизни вы будете проживать по максимуму, то накопите ценный ресурс, который позже будет рабо-

тать на вас. Недаром Библия говорит: «Не заботьтесь о завтрашнем дне... довольно для каждого дня своей заботы».

Время, потраченное на дела, которые не дают большого вознаграждения, кроме мимолетного чувства расслабления, — навсегда потеряно. Отдых необходим, но выбирайте наиболее эффективные его виды и занимайтесь продуктивным трудом, который постепенно будет приближать вас к совершенству. Счастье приходит вместе с деятельностью, но не с бездействием.

Время, найденное даже при напряженном рабочем и личном графике для личностного роста, никогда не будет израсходовано впустую. Некоторые люди считают, что час, отданный утром на то, чтобы понаблюдать за детьми, играющими в соседнем парке, или на прогулку, потерян. Но на самом деле, уделяя внимание простым радостям и привнося тем самым равновесие в свою жизнь, вы тратите оставшиеся часы более продуктивно.

Невозможно совершать хорошие поступки, если вы плохо себя чувствуете. Когда вы спокойны, расслаблены и полны энтузиазма, выше эффективность вашего труда, вы мыслите более динамично и творчески. Это очевидно, и, тем не менее, мы постоянно запутываемся в паутине кажущихся срочными дел и не видим леса за деревьями.

Научитесь управлять временем. В неделе приблизительно 168 часов. Этого достаточно для достижения желаемых целей. Строго распределяйте свои ресурсы.

Принципы планирования времени

Принципы управления временем известны и применяются преуспевающими людьми на протяжении всей истории, во всех организациях и во всех сферах деятельности. Это фундаментальные законы. Они неоспоримы и неизменны.

Выделяйте несколько минут каждое утро, чтобы продумать свой день.

Планируйте согласно приоритетам и концентрируйтесь на тех задачах, которые важны, хоть и не срочны, потому что именно они развивают вас как личность и профессионала. Значимые, хотя и не экстренные дела дают серьезные результаты; это может быть разработка стратегии, формирование взаимоотношений или образование. К настоящему счастью ведет один путь — достижение целей: личных, рабочих или каких-либо других. Вы испытываете самое большое удовлетворение жизнью, когда чувствуете, что приносите пользу и продвигаетесь к своей мечте. Тогда вы замечаете, что у вас появляются безграничная энергия и жизненная сила.

Научитесь говорить «нет» .

Никогда не позволяйте самым главным вещам быть отодвинутыми на задний план теми делами, которые менее важны для вас.

Не давайте мелочам отвлекать вас от существенного. Постоянно спрашивайте себя: «Трачу ли я свое

время и энергию наилучшим образом?», «Как я могу максимально разумно и плодотворно использовать их сейчас?», «Приближает ли то, что я сейчас делаю, меня к моей главной цели?» Занимайтесь первостепенным, а неважное вовсе отбросьте.

Быть незаменимым для всех — сумасшедшая, нереальная и невыполнимая цель. Навык говорить «нет» — не самоограничение. Это твердое знание того, что необходимо для достижения успеха самым коротким путем. Не говоря уже о том, что дисциплина помогает вашим сотрудникам научиться отвечать за собственные результаты.

Устанавливайте сроки и следите за их соблюдением.

Стремясь взять управление временем в свои руки, вы должны выработать привычку устанавливать рамки для каждого дела и учитывать их. Планируя день, прикидывайте, сколько времени понадобится для осуществления намеченного, старайтесь завершить к установленному сроку.

Определяйте лимит выполнения проекта без большого запаса. Согласно известному закону Паркинсона, работа длится столько времени, сколько отпущено на ее выполнение. Это значит, что если вы дадите себе два дня на подготовку презентации — столько и потратите, а если четыре — справитесь как раз за четыре. Так что, думая о сроках, ставьте жесткие рамки. Лучше выполнить заказ раньше, это создает положительный имидж в глазах клиентов.

Планирование деятельности — один из секретов успешных людей!

Планирование деятельности служит картой дня, для того чтобы выиграть минимум 1 час производительного времени. Каждая минута, потраченная на продумывание плана, экономит 10 минут исполнения, то есть дает огромную отдачу от вложенных умственных усилий, эмоциональной и физической энергии.

Чтобы запланировать работу на следующий день, требуется 10–12 минут. Эта небольшая трата экономит вам 100–120 минут, что обеспечивает увеличение продуктивного времени на два часа в день, то есть на 25% повышает вашу ежедневную производительность. В месяц это получается 2000–2400 минут, что составляет 4–5 полных рабочих дней!

Планирование деятельности также помогает расставить приоритеты. Список главных областей деятельности позволит организовать время так, чтобы достичь своих целей.

Процесс составления плана работы программирует наш ум. Когда вы четко формулируете свои желания, они сбываются. Такой процесс помогает нам понять, что мы хотим и к чему стремимся. Это приводит к тому, что Вселенная быстрее исполняет наши мечты.

Методы планирования времени

Для самого простого планирования вам достаточно иметь листок бумаги и ручку.

Каждый вечер составляйте список всех дел, которые вам нужно сделать на следующий день, в том порядке, в котором будете их выполнять. Некоторые пункты обязательно будут повторяться много раз, изо дня в день, пока, наконец, не исчезнут. С утра начните с дела № 1 и занимайтесь им до тех пор, пока не закончите. Не завершив его, не переходите к делу № 2. Работайте так со всем списком, при этом не приступайте к следующему проекту, не реализовав предыдущего. Прервать деятельность разрешается лишь в одном случае: если вам помешали обстоятельства, неподвластные вашему контролю.

Постепенно вычеркивайте сделанное. Способ очень простой и эффективный. Он позволяет видеть и планировать вашу жизнь всего лишь на 1 день вперед, но и это является уже большим плюсом, потому что 95% людей так не поступают.

Для более детального планирования вам потребуются:

1. Дневник

В дневнике стоит фиксировать полезную информацию и мудрые мысли. Откровения могут быть высказаны практически каждым человеком. Великая идея способна осенить в любое время, потому будьте готовы к этому и не допускайте, чтобы хорошие мысли ускользали от вас. Такой подход может изменить вашу жизнь. Всегда имейте дневник при себе, независимо от того, где вы находитесь.

2. Ежедневник

Купите себе ежедневник, который может оказаться отличным инструментом для упорядоченного назначения встреч и записи ваших планов. Используйте его и как средство для фиксации основных моментов дня или недели. В нем достаточно места, чтобы записывать важные мысли и делать другие заметки. Считайте его центральным хранилищем, куда ежедневно заносится вся информация.

Не забывайте планировать каждый день. Это бесценный элемент стратегии вашей жизни на пути обретения счастья и богатства.

Если вы не продумаете день с вечера, то считайте, что, в лучшем случае 2 часа времени заведомо потеряете. В худшем же весь день пропадет полностью. Не определив приоритеты, человек занимается неважным. В конце дня оказывается, что время было потрачено попусту.

3. Календарь планирования

Такой календарь служит для постановки целей на более длительный срок. Когда вы научитесь строить планы на день, вы готовы распространить этот принцип и на неделю. Правило таково: не начинайте дел следующей недели до тех пор, пока не закончите их планирование.

Далее беритесь за составление программы дел на месяц. Спрашивайте себя: «Что я должен сделать за

этот период?» Правило то же самое: не начинайте проект следующего месяца до тех пор, пока не закончите его планирование.

Затем вы научитесь координировать краткосрочные задачи с вашими целями на три месяца, шесть месяцев и год.

Конечно, процесс планирования вызывает напряжение и забирает немного времени. Но уверяю вас, что, поступая так, вы достигнете большего. Все ваши действия будут намного более эффективными и осмысленными. Они приобретут необычайную ясность. От вас потребуются проявить высокую дисциплинированность. Но если вы выполните это, то вы станете хозяином своего времени.

Сам акт планирования способствует обдумыванию вами своих действий. Чем больше вы о них размышляете, тем быстрее достигаете своей цели.

Регулярное составление планов позволит уделять больше времени деятельности, представляющей наибольшую ценность. Это повысит эффективность вашей работы, чем бы вы ни занимались. Преимуществом календаря является то, что вы можете зафиксировать целостное видение своей жизни, записывая свои цели на 5, 10, 20 лет вперед.

Итак, упорядочьте свою жизнь, составив подробный список всего того, что вам предстоит сделать завтра, через неделю, месяц, год, несколько лет.

Тщательно проанализируйте список и установите четкие приоритеты для каждого пункта, прежде чем начнете действовать.

Приучите себя заниматься только самыми важными делами. Выполняйте их быстро и хорошо. Если вы выработаете в себе привычку планировать и расставлять приоритеты, производительность труда существенно повысится, что благоприятно отразится на вашей карьере и личной жизни.

Тайм-менеджмент — это не просто учет времени, а забота о правильном образе жизни и работа для достижения целей.

Ваш успех зависит от качества использования вами времени. Управление им — это управление всем, поэтому относитесь к своему времени с большой заботой.

Самосовершенствование и деньги

Лучше одалживать кому-то деньги, чем тратить их.

Джим Рон

Александр Евстегнеев: «Как улучшить свою жизнь?»

Александр Евстегнеев — предприниматель, инвестор и создатель проекта «Азбука денег». Вот уже более 20 лет он работает с ценными бумагами по все-

му миру, является одним из лучших финансовых экспертов по версии крупнейшей управляющей компании «Альфа-капитал». И, как вы уже догадались, это человек, разбирающийся в деньгах. Что же советует Александр?

Не новость, что сегодня для многих вопрос «Как улучшить свою жизнь?» является синонимом вопроса «Как заработать денег?». Перед большинством людей он стоит остро, ведь, как известно, денег всегда не хватает. Многие хотят что-то изменить, но не знают как. Редко кто понимает, что делать это необходимо, прежде всего, начиная с себя.

Успешные люди утверждают, что нужно действительно чего-то сильно захотеть и разжечь внутри себя огонек желания. Он станет движущей силой, ведущей к поставленной цели.

Это называется самомотивацией. Часто бывает достаточно прочитать книги таких известных всему миру людей, достигших финансовой свободы, как Роберт Кийосаки, изучить биографии успешных родственников или знаменитостей. Так и возникает движение в сторону желаемой финансовой независимости.

Сделав первый, порой самый сложный шаг, человек начинает лучше понимать, в какую сторону следует двигаться. На пути к успеху, если он выбран правильно, будет появляться необходимая информация, встречаться полезные люди и многое другое. Главное, что произойдет, — это

настоящая трансформация человека. Именно внутренние изменения приведут к переменам во внешней жизни, то есть станут улучшаться ее условия, возникнут новые перспективы, которых вы ждали.

Этот путь, конечно, не складывается в течение нескольких дней, нужно долго изучать себя и свое направление, возможно, проходя через тернии и преодолевая преграды. Только так появляется истинный шанс добиться настоящего успеха в какой-то определенной сфере.

И вот представим: у вас накопилась довольно приличная денежная сумма (у каждого свои представления о ней). Конечно, хочется, чтобы она начала увеличиваться, то есть приносить доход.

Зададимся вопросом: «Куда можно инвестировать деньги в наше время?»

А теперь, чтобы определиться с методом вложения, необходимо проанализировать ситуацию, то есть ответить себе на несколько вопросов.

Имеет ли эта сумма для вас значение? Сколько денег вы сможете отложить без ущерба для своей повседневной жизни?

Как часто у вас появляются деньги? Допустим, раз в месяц, раз в неделю...

Являются ли данные средства свободными? Готовы ли вы расстаться с ними в случае непредвиденных рисков навсегда?

Понадобится ли вам определенная сумма в течение 5–10 лет?

Есть ли у вас «подушка безопасности» — запас, которого хватит на несколько лет безбедной жизни?

При положительном ответе на все эти вопросы можно с уверенностью сказать, что вы готовы приступить к рискованным, но доходным формам инвестирования.

В случае отрицательных ответов можно предложить нерискованные методы — облигации, депозиты в разных банках.

Теперь поговорим о том, как рисковать по-умному.

Для этого есть фондовые биржи, подобные Форекс. Но здесь лучше довериться профессионалам, причем найти такого, чтобы он действительно мог на практике управлять деньгами. Ему нужно дать некоторую часть денег, чтобы он занимался ими.

Часть денежной суммы можно вложить в какой-то бизнес, к примеру, создать франшизу.

Рисковый капитал пустить, допустим, на развитие своего дела.

Выделить деньги на обучение, свое и сотрудников, чтобы научиться зарабатывать еще больше. Если не вкладываться в работников, то они уйдут туда, где им будет комфортнее.

Сделать вклад в недвижимость, лучше даже в зарубежную. Существуют также паевые фон-

ды коммерческой недвижимости, которые сдают помещения под рестораны.

(Полностью интервью с Александром Евстегнеевым читайте здесь: <http://verbnyak.com/pvi-aleksandr-evstegneev-kak-sozdat-finansovuyu-podushku-i-cto-s-ney-delat>).

Не «Что я получаю?», а «Кем я становлюсь?»

Финансовая независимость — важная составляющая личного развития. Необходимо научиться надеяться только на собственные ресурсы. Джим Рон уверяет, что если о вашей пенсии будет заботиться компания или государство, то доходы придется поделить на пять, а если вы сами, их можно будет умножить на пять.

Когда дело касается получения денег, условие то же самое: саморазвитие на протяжении всей жизни.

Работая для заработка, необходимо контролировать свои действия, постоянно задавая себе не вопрос «Что я получаю?», а совсем другой вопрос: «Кем я становлюсь?» Личностный рост и доходы взаимосвязаны. Перемены в вас самих непосредственно влияют на то, что вы получаете.

Уровень дохода пропорционален уровню личного развития

Уровень дохода редко превышает уровень личного развития. Иногда получаемые средства внезапно воз-

растают, но если вы не научитесь справляться с новыми обязанностями, они быстро уменьшатся до прежней суммы.

Если кто-то вручает вам миллион долларов, вам придется потрудиться, чтобы действительно стать миллионером. Один умный и богатый человек однажды сказал: «Если бы все деньги в мире разделили поровну между всеми, то скоро они вернулись бы в те же карманы, в которых были прежде».

Нелегко удержать то, что не было получено посредством личного развития.

Понятно, что основное внимание необходимо сосредоточить на том, чтобы измениться и стать лучше. Если вы остаетесь на месте, то всегда будете иметь то же, что и сейчас.

Правила Уоррена Баффета

Запомните шесть золотых правил от Уоррена Баффета, которые помогут вам контролировать отношения с деньгами:

- 1) держитесь подальше от кредитных карт;
- 2) инвестируйте только в себя, помните, что не деньги создают человека, а человек — тот, кто создал деньги;
- 3) живите как можно проще;
- 4) не делайте то, что советуют другие; просто слушайте их, а поступайте так, как считаете правильным, даже если это противоречит всему, что вам рекомендовали;

- б) не гоняйтесь за брендами, носите те вещи, в которых чувствуете себя комфортно;
- б) управляйте своей жизнью сами — она ваша, а не чужая!

Практика

Если вы только планируете исправлять ситуацию с вашими деньгами, то рекомендую начать с простого правила: заведите банковский счет и кладите на него 10% своих доходов. Очень важно делать это постоянно. Ваша цель — не накопить, а обеспечить себе психологическое спокойствие благодаря денежной «подушке безопасности».

В целом ваш резервный фонд должен помочь вам прожить при отсутствии доходов от 3 месяцев.

Самосовершенствование и бизнес

Вы должны выбрать: либо сеять весной, либо просить подаяние осенью.

Брайан Трейси

Джон Лавения: «Целостность — это всё»

В России Джон Лавения, к сожалению, не очень известен, но на Западе его хорошо знают. Это успеш-

ный предприниматель, автор книг и создатель собственных маркетинговых «фишек». Вот его непростая история.

По словам Джона, путь, который он прошел благодаря постоянному развитию, можно сравнить с мостом. Мост, как мы все знаем, соединяет противоположные берега. Джон из обычного работника превратился в бизнесмена, что стало для него совершенно естественным. Его первый предпринимательский опыт был связан с музыкальным бизнесом — он управлял собственной группой. Тот период был запоминающимся и интересным, но мало что дал с финансовой точки зрения.

После не слишком удачного старта молодой человек ушел в мир франчайзинга. Он занимался займами, но спустя несколько лет потерял интерес к этой работе: она начала казаться ему трудоемкой и энергозатратной. Джон считал, что применял необходимые принципы предпринимательской деятельности, однако успех не приходил к нему в течение долгого времени.

Современное общество не зря называют обществом потребления. Большинство населения городов привыкло жить на готовеньком и хочет, чтобы все было максимально просто. Однако Джон призывает обратить внимание на то, что люди, преуспевающие в бизнесе и жизни, обладают менталитетом производителей, их

мышление уходит от потребительского и рабочего. В юном возрасте, конечно, люди думают лишь о собственной выгоде. Но постепенно Джон отучил себя от непродуктивных мыслей, порожденных обществом, в котором он жил. Это был мост, который он перешел. Тогда к Джону пришло осознание, что единственный и неизменный творец собственной эволюции — он сам. В тот период он сумел заработать первые крупные деньги. Также Джон любит рассказывать о таком понятии, как «неприкосновенность», понимая под ним состояние, когда человек живет в соответствии со своими представлениями и тем, что в действительности делает. Это важно для формирования объективного видения себя и своих поступков.

С приходом крупного успеха стали появляться и люди, которые интересовались путями его обретения. По прошествии нескольких лет Джон начал устраивать семинары о предпринимательском деле, где делился информацией, которую, в общем-то, все могли слышать и раньше. Разница была лишь в одном, но очень важном факте — Джон действовал, он ощущал некую целостность внутри себя.

Спустя несколько лет вышла первая книга бизнесмена под названием «Целостность — это всё», в ней он рассказал о ключах к успеху, которые на самом деле ни для кого не были большим секретом. Если человек хочет, он в состоянии

сделать все так же, как Джон. Или, в противном случае, может просто сидеть и рассуждать, удивляясь, почему ничего не выходит. Для Джона это философия жизни.

Грустная правда состоит в том, что часто мы знаем, что нужно сделать, но ничего не предпринимаем. Джон, по его признанию, лишь указывает на такое бездействие, — главную всеобщую ошибку.

В нашем обществе проблема даже не в отсутствии действий, а в отсутствии полноты действий. Мы этого не замечаем и считаем такой подход нормой. Вредные привычки (любые, включая просмотр ТВ и видеоигры), отнимающие много времени и рассеивающие внимание, только ухудшают ситуацию. Джон говорит, что пытается помочь людям тем, что указывает на их силу и возможность делать то же, что и он. Все, что ему остается, — надеяться, что это кому-то поможет.

(Интервью с Джоном Лавения можно прочитать здесь: <http://verbnyak.com/john-lavenia>).

Поиск решения

Как писал Джим Рон, чтобы стать финансово независимым, вы должны превратить часть своего дохода в капитал, капитал — в предприятие, предприятие — в прибыль, прибыль — в инвестиции, инвестиции — в финансовую независимость.

Брайан Трейси, в свою очередь, указывал, что любому большому успеху, в том числе в бизнесе, предшествует много трудностей и уроков. Поднимаясь на вершину, трудно не встретить препятствия. Преодолев очередное затруднение, задайте себе вопросы: что я делал правильно? что я сделал бы по-другому?

Анализируйте ситуацию в поисках решения, спрашивайте себя: что я могу поменять, чтобы справиться с ситуацией? Как поступать в экономическом хаосе? Что предпринять, когда все идет не так, как должно? Что делать, если меня постигло банкротство и дела совсем плохи?

Знайте: несмотря ни на что, вы в состоянии совершать удивительные поступки. Иногда люди способны на великие, ни с чем не сравнимые дела вопреки самым ужасным обстоятельствам.

Почему это так? Потому что люди — удивительные и уникальные создания. Только они, натываясь на сорняки, могут не просто вырвать их с корнем, но и превратить заросли в сады.

Практически каждый может из ничего сделать что-то. Человек способен перейти от бедности к достатку, превратить грош в целое состояние, а беду преобразовать в успех.

Почему люди в состоянии совершить такое? Причина — в человеческой уникальности. Загляните в себя, и вы увидите, что природа наделила вас потрясающими способностями, которые могут быть раскрыты и использованы во благо.

Эти способности — ваш ценнейший актив. Благодаря им вы можете изменить все, что захотите. На-

пример, трансформировать свою жизнь, если она вам не нравится, добыть все, чего не хватает. Не обязательно всегда оставаться на одном месте. Вы можете преобразовать ситуацию, свой дом, все, что угодно. Самое замечательное качество, которым вы обладаете, — способность делать то, что необходимо, добиваться желаемого результата, превращать невезение в успех.

К неудаче ведут такие неприятные явления, как необоснованная критика, неуверенность в себе, чувство отверженности, споры, стресс, ревность, обида, боль, страдание. Нельзя позволить им преобладать в вашей жизни. Если вам неприятны чьи-то обидные слова, злость, критика — не поддавайтесь. Заставьте плохое семя засохнуть, чтобы дать жизнь чему-то новому и светлому.

Любая неудача может стать зерном, из которого вы каждый день будете выращивать будущие успехи.

Пройдя через боль, преодолев трудности, вы достигнете вершины.

Нужна мотивация

А вот история известного голливудского актера, рассказанная в книге В. Довганя:

«Сильвестр Сталлоне мечтал сниматься в фильмах. Он ходил на кинопробы, участвовал в массовках, но никто его не брал. Пару раз его сняли в массовках, где на заднем плане ему кто-то

врезал по морде, — это было все, чего он добился за несколько лет обивания порогов студий, преследования режиссеров и кинопродюсеров. В двадцать пять лет он был все еще никому не известен. Он даже не обладал актерским опытом! Вероятность того, что Сталлоне пригласят на главную роль, не просто равнялась нулю, она была отрицательной. Своей мечтой сниматься в кино он раздражал абсолютно всех. У него закончились деньги. Его жена много раз говорила ему: „Слушай, займись настоящим делом. Хватит бредить, хватит тешить себя иллюзиями! Нам уже не на что жить“. Им пришлось продать все сколько-нибудь стоящие вещи. Вскоре жена хлопнула дверью и ушла от этого „сумасшедшего“. У Сталлоне остались только собака и пустая квартира без отопления и электричества. Он превратился в нищего, был страшно беден — денег не хватало даже на продукты. Все друзья и родные говорили ему: „Что ты делаешь? Остановись! У тебя нет никаких шансов!“.

Когда стало холодно и в доме невозможно было находиться, он ходил греться в публичные библиотеки, листал там журналы и читал книги. И вот однажды его осенило — он сказал себе: „Я напишу сценарий, добьюсь благодаря ему главной роли, и моя мечта стать актером сбудется!“

Он начал писать один сценарий за другим, но никто их не принимал, отказ следовал за от-

казом. Когда стало совсем худо и нечего было есть, Сталлоне вынужден был попроситься с единственным другом — своей собакой. Когда он продавал ее, то сказал покупателю: „Я тебя обязательно найду. Я не продаю друзей, я не продаю свою собаку — просто мне нечем ее кормить. Когда у меня будут деньги, я обязательно тебя найду и выкуплю пса“. Но средств не было и шансов тоже.

Полный тупик, одиночество, нищета. И вот однажды, когда он увидел по телевизору бой Мухаммеда Али, его озарило! Он почувствовал такое вдохновение, такую дрожь в теле, что его буквально „заколбасило“. Сталлоне взял ручку, бумагу и написал сценарий фильма „Рокки“.

Вдохновленный своей работой, он в тысячный раз пошел по бесконечному кругу от продюсеров к режиссерам, от режиссеров к продюсерам. Но никто не хотел брать его сценарий. Все отказывались даже обратить на него внимание. Так продолжалось несколько недель, пока два молодых продюсера его не прочитали. Они сказали ему: „Отлично, парень. Хороший сценарий. Вот тебе 15 тысяч долларов. Мы покупаем его, и будь счастлив!“ На что получили неожиданный ответ: „Нет! Я не отдам сценарий просто так. Я должен сняться в главной роли“. Они были поражены его наглостью и послали Сильвестра Сталлоне куда подальше. Но через некоторое время снова позвонили ему и предложили уже 100 тысяч долларов. Он снова не согласился.

Продюсеры популярно объяснили ему: „Посмотри на себя. Ты маленький, неказистый, у тебя нет никакого таланта, ты непрофессионал. Какая, к черту, главная роль. Возьми деньги! Мы найдем хорошего актера и заработаем еще больше, а тебе дадим проценты от кассового сбора“. Находясь в самом бедственном положении, испытывая страшную нужду, Сильвестр Сталлоне ответил: „Нет! Я не согласен. Я должен сыграть главную роль!“ Прошло время, и снова состоялся разговор: „250 тысяч долларов, очень хороший, выгодный процент от кассовых сборов — и все твои проблемы закончатся. Зачем тебе эта главная роль? Почему ты упускаешь, может быть, свой единственный шанс в жизни?“ „Нет! — сказал Сталлоне. — Я подпишу документы только при условии, что сыграю главную роль“.

Так как продюсерам очень понравился сценарий, они согласились. Но, естественно, дали Сильвестру только 15 тысяч долларов и процент от сборов в кинотеатрах.

Получив первые деньги, он обрадовался и бросился искать свою собаку. Найдя того покупателя, Сталлоне попросил продать ему верного друга обратно. Но ловкий коммерсант, прослышавший об удаче будущей звезды, ответил: „Нет. Не продам“. Он согласился вернуть пса, купленного всего за 50 долларов, только после того, как Сталлоне выложил ему весь свой гонорар — 15 тысяч.

Сегодня Сильвестр Сталлоне — культовый актер. Его сценарии, его фильмы, его роли стали классикой мирового кинематографа. Он добился исполнения своей мечты, он добился своей цели».

Мысли и слова успешных

Мне жаль того человека, который унаследовал миллион долларов, но не является миллионером.

Джим Рон

Язык, которым мы изъясняемся, во многом определяет отношение к миру. Разительные перемены в нашей судьбе часто зависят именно от него. Джим Рон в книге «Витамины для мозга» советует действовать так.

Вместо «Что, если они скажут „нет“?» говорите: «Что, если они скажут „да“?».

Вместо «Что, если ничего не выйдет?» говорите: «Что, если все получится?».

Когда вы думаете и рассуждаете о том, чего действительно хотите, ваши мысли меняются и начинают двигаться в правильном направлении.

Денег много, хватит на всех, но чтобы получить их, надо говорить нужные слова.

Приводя пример с семенами, Рон так формулирует разговор человека с землей:

«Вы не можете попросить у земли: „Дай мне урожай“. Вы знаете, что земля улыбнется и скажет: „Кто этот клоун, который приходит ко мне и требует от меня чего-то, не дав мне ни одного семени?“.

А если вы скажете земле: „У меня есть семена и, если я их посажу, будешь ли ты работать, пока я сплю?“, та ответит: „Без проблем. Дай мне семена, иди отдыхать, и я буду работать, пока ты спишь“» (Д. Рон. «Витамины для мозга»).

Правила успешного языка просты, их надо просто понять и применить. Но для этого нужно развиваться, не переставать много читать, заниматься всю жизнь.

Хотите успеха — учитесь общаться

Есть определенные правила общения. Следуя им, вы добьетесь того, что люди послушают вас и последуют за вами.

Делайте больше, чем обещаете.

Формулируйте мысли кратко и логично. Старайтесь не удивить людей, а выразить свои идеи. Не вываливайте на окружающих все, чем вы располагаете, а говорите лишь то, что им необходимо знать.

Готовьтесь к общению серьезно. Прежде чем рассуждать о чем-то, узнайте все подробности. Говорите только о том, что чувствуете. Прежде чем делиться чем-то, материальным или нематериальным, постарайтесь это приобрести.

Важно не просто знать, а уметь должным образом преподнести свои знания.

Навык общения особенно необходим, когда вы начинаете управлять другими, становитесь наставником.

Брайан Трейси вывел золотое правило: управляйте другими таким же образом, как вы хотели бы, чтобы они управляли вами.

Важно находить правильных людей для общения. Партнерство с уверенными, целеустремленными людьми, которые поощряют и вдохновляют вас, чрезвычайно полезно для развития.

Без дисциплины в бизнесе никуда

Все, что имеет ценность, требует не только внимания, но и дисциплины. Мысли должны подчиняться установленным вами границам и правилам. Тогда мышление будет четким и мы не затеряемся в лабиринте жизни. И результаты окажутся конкретными и очевидными.

Необходимо дисциплинировать себя в повседневной жизни и бизнесе. Все должно делаться вовремя. Тогда не придется дорого платить за пренебрежение планами. Вовремя платить налоги, подавать отчеты, писать письма, оказывать внимание людям — своим партнерам и сотрудникам.

Вы не способны побудить других работать эффективно и продавать больше, если не можете правильно организовать самого себя. Вы не в силах убедить людей учиться, если сами не делаете этого.

Дисциплинированность позволяет использовать каждый появившийся шанс, оказываться в нужное время в нужном месте. Целеустремленность дает возможность развернуться вашим талантам и амбициям.



Так, мой друг и предприниматель Павел Подлипский вспоминает, что уже с детства стремился открыть свое дело. В 9 классе в сочинении на тему «Кем вы хотите стать» он написал, что желает быть бизнесменом. Конечно, одноклассники долго над ним смеялись. Однако он смог претворить детскую мечту в жизнь. В 11 классе после уроков Павел работал на стройке. Тогда его сознание кардинально изменилось: он пришел к выводу, что нужно зарабатывать не руками, а именно умственным трудом.

Много получает тот, кто много отдает

Жизнь многократно вознаграждает тех, кто готов отдавать. Чтобы вырастить цветы и плоды в саду, за ними нужно ухаживать, вкладывать труд и средства. Зато и отдача велика.

Не жалея для других времени, усилий, терпения, опыта, вы получаете от жизни благодарность. Политый сад подарит вам замечательный урожай.

Прикладывая силы, чтобы усвоить знания, вы обретаете успех. Помогая другому человеку добиться всего, что он хочет, вы увидите реальные плоды своей самоотдачи.

В основе хорошего результата в любом деле лежит библейский закон: «Что посеет человек, то и пожнет» — причем получит даже гораздо больше, чем ожидает.

Главный закон: каждое значительное усилие получает вознаграждение.

Джим Рон советует учиться быть щедрым еще во времена бедности. Тогда вы успеете понять, что отдавать лучше, чем получать.

Среди полезных советов для людей, занимающихся бизнесом, обращу ваше внимание на следующие

1. Делитесь своими идеями. Рассказав о них десяти слушателям, вы обдумаете и сформулируете их 10 раз.
2. Заботьтесь о людях. Это делает вас лучше и помогает выбраться из бедности. Дающий всегда выигрывает.
3. Формулируйте для себя мощные долговременные цели. Хорошие и вдохновляющие, они помогают преодолеть любые преграды. Благодаря правильно выбранной цели вы достигнете всего, чего пожелаете.
4. Не используйте чужие планы. Развивайте собственные идеи, уникальные результаты не заставят себя долго ждать.
5. Не полагайтесь на суждения толпы. Возьмите свою жизнь в собственные руки.

6. **Предприимчивость** — очень полезное качество, дающее надежду на прекрасное будущее. Оно помогает добиться успеха. А тот, в свою очередь, зависит от способностей, готовности использовать все свои возможности, постоянно трудиться и меняться, становясь мудрее и лучше.

Прибыль или зарплата?

Для успеха хороший финансовый план необходим больше, чем просто деньги.

Лучше получать прибыль, чем зарплату. Последняя позволяет выжить, но только прибыль делает богатым.

Есть много способов заработать на жизнь, но идея разбогатеть, как правило, увлекает гораздо больше.

В идеале способности, приводящие к богатству, такие, как предприимчивость, воспитываются с детства. Но если трудиться над собой, то их можно развить в любом возрасте.

Самосовершенствование и умение продавать

Чтобы не отстать от движущегося вперед мира, необходимо владеть многими навыками, в частности, умением продавать. Если вы уже занимаетесь торговлей, маркетингом, имеете свой бизнес или планируете создать его в будущем, то они очень пригодятся в дальнейшем.

Акио Морита, основатель корпорации Sony, советует учить продавать: «Мы говорим нашим менеджерам: „Не бойтесь совершать ошибки. Но удостоверьтесь, что не делаете одни и те же ошибки дважды“».

Необходимо составить план обучения, следуя которому, вы сможете приобрести новые умения и навыки для успешной работы в торговле. Не разрешайте делу приносить только доход, позвольте ему изменять вас самих.

1. Для начала необходимо научиться продавать самому, представлять товар на рынке, рассказывать о его достоинствах. Нужно уметь подвести человека к тому, чтобы он сказал «да», а затем обслужить клиента по высшему классу.

Это нелегкая задача. Однако основатель крупнейшей сети магазинов Woolworth Фрэнк Уинфилд Вулворт сумел улучшить обслуживание, придумав саму идею супермаркетов, а также продуктовые ценники. А ведь это был застенчивый деревенский юноша, страдавший заиканием. Он устроился помощником продавца в небольшой магазинчик. Указывать цены на товарах, расставленных на прилавке, в те времена было не принято. Продавец прикидывал платежеспособность покупателя и называл цену произвольно. Тот торговался или уходил. Но Фрэнк не мог разговаривать с людьми, он очень боялся зазывать покупателей, расхваливать товар и вступать в торг. Однажды он упал в обморок от страха и напряжения прямо во время работы. Владелец магазина в наказание заставил его торговать в одиночку на протяже-

нии целого дня. Он поставил условие: если выручка будет меньше обычной дневной, Фрэнк отправится на улицу. Перед открытием магазина юноша прикрепил к каждому товару бумажки с минимальной ценой. На огромном столе он разложил вещи, завалывшиеся на складе, прикрепив табличку с надписью «Все по пять центов». Стол был поставлен у окна таким образом, чтобы и ассортимент, и рекламу было видно с улицы. Все готово, но придут ли покупатели? Они пришли и раскупили товары за несколько часов. Дневная выручка оказалась равной обычной недельной. Покупатели не торговались.

После такого успеха Фрэнк уволился сам, занял денег и открыл собственный магазин. В 1919 году империя Woolworth имела тысячи магазинов. Фрэнк стал миллионером. Он построил в Нью-Йорке самый высокий небоскреб того времени — Woolworth building.

2. Предпринимателю, занимающемуся продажами, очень важно научиться набирать персонал. Это позволяет расширить бизнес и создать команду. Умение подбирать квалифицированные кадры — очень важный навык в управлении любым предприятием. Акио Морита так говорит об этом: «Я всегда ставил себе цель знать наших сотрудников, стремился посетить каждое подразделение компании, попытаться встретиться и познакомиться с каждым работником».
3. Не менее существенна для предпринимателя и организация работы: своей и команды в целом. Не-

которым нелегко составить даже собственное расписание. А в торговле необходимо координировать усилия многих людей. Наличие команды очень полезно и часто повышает эффективность продаж. Даже если вы только начинаете торговать, то можете взять количеством, а не умением.

Стив Джобс отметил: «Моя бизнес-модель — группа „Битлз“. Четыре парня контролировали негативные проявления друг друга. Они уравнивали друг друга, и общий итог оказался больше суммы отдельных частей. Вот как я смотрю на бизнес: крупные дела не делаются одним человеком, они совершаются командой».

Акио Морита считает: «Самая важная миссия для японского менеджера состоит в том, чтобы развить здоровые отношения с его служащими, создать ощущение семьи в пределах корпорации — ощущение, что служащие и менеджеры разделяют одну и ту же судьбу».

4. Продвижение или реклама — чрезвычайно важный навык. Для того чтобы успешно продавать, вы должны постоянно предлагать нечто особенное. Ведь невозможно предугадать, когда кто-нибудь захочет приобрести ваш товар или сотрудничать с вами. Нужно уметь организовывать рекламные кампании: весеннюю, осеннюю, по итогам месяца и т. п.
5. Признание — серьезный инструмент успеха в продажах. Некоторым людям важнее получить признание своей работы, чем даже материальное вознаграждение.

граждение. Чтобы побудить членов своей команды проявить самостоятельность в каком-то деле, вы можете поощрить их по итогам месяца или квартала. Расходы невелики, зато польза может быть значительной.

6. Еще один необходимый навык — общение. Он позволяет словесно вдохновлять людей. Это замечательное умение. Воодушевляйте сотрудников, чтобы они казались себе лучшими в своем деле и стремились стать еще профессиональнее. Убеждайте их, что они приняли мудрое решение. Люди, которые занимаются коммерцией, должны в некотором смысле учиться у детей. Что слово «нет» означает для ребенка? Почти ничего. Чтобы преуспеть в торговле, нужно просто разговаривать с людьми каждый день, делая это правильно. Торговля — по большому счету общение. И хотя сегодня люди предлагают друг другу товары и услуги часто без личного контакта, этот аспект коммуникации в торговле все равно остается. Вы не можете продать товар, послав человеку простой справочник с перечнем чего-либо. Вам нужно преподнести все таким образом, чтобы убедить потенциального покупателя в необходимости приобретения. В этом поможет искусство коммуникации.

Все эти умения готовят вас к движению вперед, к тому, чтобы достойно встречать и преодолевать вызовы жизни. В наше время вы становитесь уязвимы, если имеете в своем арсенале только один вид деятельности. Поэтому не стоит пренебрегать возможностью

получить новую профессию и расширить свои горизонты.

В противном случае вам придется умерить амбиции. Джим Рон сравнивает неквалифицированного работника с человеком, пытающимся срубить дерево молотком. Это займет около 30 дней. Тот же, кто имеет нужные умения и применяет их на практике, подобен лесорубу с топором. Он справится с деревом за 30 минут. Такова эффективность обретения навыков.

Умения имеют такую же ценность, как и торговля. Последняя поможет вам выжить, а умения и навыки сделают богатыми.

Глава 3.

Самосовершенствование и качество жизни

Самосовершенствование и чувство счастья

Хотеть лучшего для себя

Так же как естественным физическим состоянием человека являются здоровье и жизнерадостность, его естественное эмоциональное состояние — мир и счастье.

Рассказывают такую современную притчу:



Группа выпускников престижного вуза, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришла в гости к своему старому профессору. Во время визита разговор зашел о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы.

Предложив своим гостям кофе, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми. Одни были простыми, другие — изысканными и дорогими.

Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал:

— Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как дешевые остались. И хотя такой подход нормален для вас — хотеть для себя только лучшее, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не сделает кофе вкусным. Чаше всего она просто стоит дорого, но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности вы хотели кофе, а не чашку. Но сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая досталась.

А теперь подумайте: жизнь — это кофе, а работа, деньги, положение в обществе — чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашего существования. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе.

Самые счастливые люди — не те, которые имеют все лучшее, но те, которые извлекают все лучшее из того, что имеют.

Каждый раз, когда вы ощущаете, что утратили душевное спокойствие и счастье, это означает одно: вы

что-то неправильно делаете или говорите. Человек устроен очень сложно. Ощущения благополучия и болезни, удовольствия и несчастья могут быть вызваны несметным количеством факторов. Ваше внутреннее чувство счастья — лучший индикатор, говорящий вам, на что обратить внимание и чего постараться избежать.

Неудачи в жизни — как боль для тела. Они посылаются, чтобы предупредить: то, что вы делаете, — не полезно для вас.

Три мифа о счастье

Люди не прислушиваются к себе по многим причинам. Почему-то они отказываются использовать чувство счастья в качестве индикатора, по которому можно судить о событиях жизни. Сложилось три главных мифа о счастье, и каждый из нас в некоторой степени им подвержен.

Первый миф. Счастье — нечто не заслуженное вами. Главное, чтобы оно было у других, а ваше подождет. Многие люди непреклонны в своем убеждении, что счастье не может быть целью жизни: цели — одно, а счастье — иное, не каждому дано. Они считают, что важнее сделать счастливыми окружающих, чем себя.

Такое мнение не имеет смысла. Люди нацелены на счастье, ориентированы на поддержание и увеличение его уровня. Мы устроены так, что на наши эмоции воздействует на все, что мы делаем. Неоспоримым является и тот факт, что вы не можете дать людям боль-

ше, чем имеете сами. Так же, как вы не способны подарить деньги бедным, если у вас их нет, вы не можете сделать кого-то счастливым, если сами несчастны. Самый лучший способ гарантировать счастье другим состоит в том, чтобы стать счастливым самому и затем разделить это с ними.



Как-то один мудрец шел по дороге, любуясь красотой природы и вкушая все радости жизни. И вдруг увидел сгорбившегося несчастного человека, который нес непосильную ношу.

— Зачем ты, странный человек, обрекаешь себя на эти муки? - спросил мудрец.

— Страдаю я ради счастья детей своих и внуков своих, — с гордостью ответил человек. — Страдали все: и прадед ради счастья деда, и дед ради счастья отца, и отец ради моего счастья. А теперь настала моя очередь, чтобы дети и внуки были счастливыми.

— А кто-нибудь был счастлив в вашей семье? — спросил его мудрец.

— Да нет. Но я верю, что дети или внуки мои когда-нибудь будут счастливы! — с грустью ответил несчастный человек.

— Да, неграмотный не научится читать, да и кроту не суждено воспитать орла! — тихо сказал мудрец. — Сначала нужно научиться быть счастливым самому. Вот тогда ты поймешь, как сделать счастливыми детей и внуков!

Второй миф тесно связан с первым: прежде всего мы должны служить другим, а не себе. Есть много книг, которые повторяют такую тему. Они говорят, что мы

оправдаем жизнь на земле, только если сделаем кого-то счастливым. В чем-то это верно, в чем-то нет.

Верно в той степени, что служение другим — одна из главных целей человека. Именно так мы приобретаем чувство значимости, смысл существования. Осознание, что мы приносим кому-то пользу, дает нам ощущение свободы, мы поднимаемся над скукой и рутинной. Перефразировав Р. Л. Стивенсона, можно сказать: «Все зарабатывают на жизнь, служа кому-то». Однако суть в том, что служение должно исходить от вашей переполненности счастьем.

Да, мы должны служить другим, но нам нужно и самим получать радость и удовлетворение. Одно из требований высокой самооценки и уверенности — чувство, что мы вносим вклад в мир, в котором живем, что отдаем больше, чем берем. Таким образом, мы служим другим, чтобы быть более счастливыми самим.

Третий миф о счастье — счастье должно быть таким, каким его представляет кто-то другой. Часто мы чувствуем неудобство, если не испытываем радость от какого-то события, которое, по мнению окружающих, должно сделать нас счастливыми. Многие люди позволяют родителям влиять на выбор карьеры и в результате страдают. Они хотят нравиться своим близким, но не способны испытать положительные эмоции от того, что делают.

Жизнь и счастье напоминают шведский стол. Если 100 человек подойдут к такому столу и положат себе на тарелки той еды, которой им хочется, то у каждого окажется свой набор продуктов. Даже муж и жена

возвратились бы с тарелками, наполненными совершенно по-разному.

Счастье выглядит примерно так же. Оно составлено из множества разнообразных компонентов — физических, умственных, эмоциональных и духовных. Каждый человек требует особой их комбинации, чтобы почувствовать себя счастливым.

Практика

Счастье в ваших руках! Будьте позитивными, активными творцами своей жизни. Вечером подумайте, что хорошего произошло за день, даже незначительная мелочь способна поднять настроение, не упускайте эти моменты!

Самосовершенствование и здоровье

Лилия Осия: «Целостность — это все»

Лилия Осия — чемпионка мира по фитнесу, чемпионка СССР ВС по акробатике, судья международной категории по фитнесу и тренер чемпионов мира и Европы, успешно практикующая собственную методику создания гармоничного тела. Однажды она рассказа-

ла мне историю чемпионки Европы по фитнесу, которая никогда не стала бы ею, если бы не внутренняя самоорганизация и стремление совершенствоваться.

Однажды Настя попала в автокатастрофу, провела 40 дней в коме и потеряла ноги. Ситуация, мягко говоря, непростая, и многие сдались бы уже на этом этапе. Но Настя решила действовать — работать с тем, что есть: нужно было заново учиться нормально говорить, затем ходить. Постепенно она стала обретать себя. А когда Лиля начала тренировать Настю, у той появилась мечта: победить.

Она пыталась образно конструировать свое новое тело, зарядилась позитивной энергией и развила успешное мышление. Сначала был чемпионат России. По словам Лили, это было непередаваемое ощущение: вышла девочка без ног. Чтобы победить. Зал стоял и аплодировал, зал понимал, чего достиг такой Человек.

А затем они уже выступали на чемпионате мира, где Настя показала себя блестяще. Хотя подготовка была тяжелой, но результат превзошел все ожидания.

На этом она не остановилась. Настя мечтала стать дизайнером, и сейчас она работает с Вячеславом Зайцевым.

Поэтому успех — это умение мыслить определенными категориями. Не бывает ситуаций, из которых нельзя найти выход. Всегда можно

вырваться из замкнутого круга и создать совершенно другую жизнь — успешную.

(Полностью интервью с Лилией Осия читайте здесь: <http://verbnyak.com/pvi-intervyu-s-liliey-osiya/>)

Личное здоровье и физическая подготовка с помощью постановки целей

Самый большой подарок, который получает человек, появляясь на свет, — это жизнь. Вместе с ней он обретает множество возможностей — добиться успеха фактически в любой области, испытать множество наслаждений и многое сделать на земле.

Постановка целей важна для вашего здоровья

Одна из ваших главных личных целей должна состоять в том, чтобы прожить до 80 или 90 лет или еще дольше — так, чтобы получать от жизни все наслаждения, которые она может давать. Поставьте себе задачу обладать превосходным здоровьем на протяжении всех лет, сколько бы вам ни было отмерено, сохранять высокий уровень энергии, не страдать от боли и болезней. Большую часть времени вы должны чувствовать себя хорошо, только тогда возможно все остальное. А чтобы сделать так, необходимо взяться за достижение цели сейчас же.

Примечательно, что люди часто выбирают цели, которые касаются денег, карьеры, регулирования

веса, личного развития, приобретения домов, автомобилей и одежды. Но очень редко определяют, сколько лет они хотят прожить и каким стандартом здоровья желают наслаждаться в течение своей жизни.

Если как следует подумать, то можно сделать простой вывод: не имеет значения, что вы достигли всего, о чем мечтали в материальном плане, если у вас не осталось времени воспользоваться всем этим.

Жить до 100

Хорошая новость: большинство опасных для жизни болезней, которые снижали средний возраст человека до 52 лет, на протяжении прошлого века уничтожены или находятся под контролем. Сегодня долгая жизнь — в значительной степени вопрос выбора.

Продолжительность вашей жизни в основном зависит от вас. Справляясь с непредвиденными обстоятельствами или проблемами со здоровьем, вы можете принять решение жить долго и полноценно. Десятки тысяч мужчин и женщин сегодня преодолевают волшебную отметку в 100 лет, их число растет с невероятной скоростью. Вы должны принять решение стать одним из них.

Однако лишь немногие разбираются в вопросах, связанных с заботой о здоровье, правильным питанием, управлением продолжительностью жизни. Даже при том, что книги, журналы и газеты полны статей на указанные темы, только малое число людей вникает в эти проблемы.

Самым большим прорывом во всей истории борьбы с болезнями за последние несколько десятилетий стало понимание того, как функционирует организм, как управлять своим разумом и телом так, чтобы они работали подобно хорошо смазанной машине, десятилетие за десятилетием.

Пусть крепкое здоровье будет в списке ваших целей

Отправной точкой в вопросе здоровья, накопления энергии и долголетия для вас является постановка цели. Необходимо сесть за стол и записать на листе бумаги свое желание — жить полноценной жизнью до 80 или 90 лет. В настоящем времени зафиксируйте мысль примерно так: «Мне 80 лет, я имею превосходное здоровье, я строен, гибок и полностью владею всеми способностями. Я чувствую себя счастливым. Я чувствую себя здоровым. Я чувствую себя потрясюще!»

Поставив эту цель, вы запускаете процесс регулирования всех остальных, определяете точно, как собираетесь продвигаться оттуда, где находитесь сегодня, туда, где хотите быть в будущем. Составьте список всех препятствий, внутренних и внешних, которые могут вмешаться в правильный ход событий. Составьте список дополнительных знаний и навыков, которые вы должны будете приобрести, чтобы достигнуть цели. Постарайтесь получить наиболее полную информацию о витаминах, минеральных элементах, жирах, углеводах, белках и других веществах, которые определяют состав и качество продуктов.

Составьте список людей, групп и организаций, помощь которых потребуется вам, чтобы достигнуть вашей цели. Обратите внимание на необходимость регулярных медицинских осмотров компетентными врачами, которые сегодня способны обнаружить проблемы за годы до того, как вы фактически начнете испытывать дискомфорт. Большинство людей, умерших молодыми от различных болезней, возможно, можно было бы спасти, если бы заболевания диагностировались вовремя.

Когда вы определите все компоненты, необходимые для достижения цели, то разработаете план действий, которому будете следовать каждый день, каждую неделю, каждый месяц и каждый год.

Вы точно установите свой нормальный вес и рацион, план тренировок и их частоту, периодичность медицинских осмотров. Вы можете записаться в спортивно-оздоровительный клуб и на регулярные осмотры в клинику. Вы решите, какие привычки необходимо изменить. Вы будете последовательно двигаться к своей цели. Чем дольше вы будете следовать своему плану, тем вероятнее выработаете навыки, которые гарантируют вам долгую и счастливую жизнь.

Практика. Три несложных привычки для здорового образа жизни

Никогда в истории человечества не было такого времени, как сейчас, когда вы можете жить долго и в свое удовольствие. Невероятные достижения фармацевтической области, медицины и здравоохранения

позволяют людям преодолевать болезни и процветать в любом возрасте.

Как быть в форме и иметь крепкое здоровье

Первый навык, который необходимо развивать, — привычка к достижению и поддержанию оптимального веса. Более 60% американцев сегодня официально классифицированы как «тучные люди». Это означает, что их вес на 20% выше идеального, вычисленного на специальных диаграммах. Несколько миллионов человек официально классифицированы как «болезненно тучные люди». Это означает, что их вес на 40–50% превышает нормальный. Они рискуют умереть от того, что весят больше нормы. В нашей стране проблема лишнего веса тоже стоит остро и усложняется с каждым годом.

Весить больше нормы — в значительной степени вопрос выбора. Никто не может есть за вас. Никто не может затолкать еду в ваш рот, если вы этого не хотите. Привычки в еде — результат ваших собственных решений и ваших собственных действий. Любой, кто весит больше нормы, находится в таком состоянии, потому что оказался неспособен ограничить себя в еде в течение очень долгого времени.

Единственный способ достигнуть надлежащего веса состоит в том, чтобы развить привычку есть меньше и тренировать ее изо дня в день, из недели в неделю. Но так же, как вам требуются месяцы и годы, чтобы стать грузным, вам понадобится много месяцев, чтобы избавиться от лишнего веса, даже если вы принимаете такое решение.

Похудеть нелегко. Трудности вызваны тем, что привычки в еде доведены у вас до автоматизма, их не просто сломать. Вы входите в ритм потребления определенных продуктов: утро, день и вечер. Вы привыкаете перекусывать между основными приемами пищи, переесть вечером или даже на ночь. Преодолеть эти привычки тяжело, но вполне возможно, если вы поставите себе такую цель. Миллионы людей с этим справляются. Главное — мотивация, утверждают все как один.

Используйте правильные продукты

Второй навык, который вы должны развить для полноценной здоровой жизни, — это привычка следовать надлежащей диете, потреблять необходимые продукты в правильных пропорциях и в нужное время.

Все знают, что надо придерживаться сбалансированного питания: есть много фруктов, белков, овощей и цельнозерновых продуктов. В дополнение к этому основному принципу есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы изменить рацион и развить стремление к хорошей пище, что приведет к потере веса и повышению уровня энергии.

Чтобы сбросить килограммы и улучшить функционирование организма, вы должны отказаться от чрезмерного употребления трех белых «ядов» — соли, сахара и муки.

Эти изменения в диете очень просты, но настолько эффективны, что каждый берущий их на вооружение

поражается тому, как быстро получает значимые результаты.

Чрезмерный аппетит можно скорректировать большим количеством воды — идеально выпивать примерно 10 стаканов в день. Она оживляет все системы организма и очищает его. Выработайте привычку есть супы, которые утолят ваш голод и дадут гораздо меньше калорий, чем другая, менее здоровая пища. Вы то, что вы едите. Только вы можете позаботиться о том, чтобы диета способствовала увеличению вашей энергии и ясности ума.

Голодание — очень сильная и успешная восточная методика, которую регулярно используют миллионы людей для сохранения здоровья и улучшения умственных способностей. Применяя ее раз в несколько недель, вы увидите, что ваш энергетический уровень вырос, а походка стала легкой. Обильная пища требует значительного количества энергии, которую стоит направить на достижение продуктивных целей. Внимание: не пробуйте голодать по своему усмотрению, обязательно нужен совет врача.

Хорошее здоровье невозможно без нормального пищеварения. Поэтому тщательно пережевывайте продукты, принимайте еду только в спокойном состоянии и не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.

Лучше меньше, чем больше! Продукты должны на 70 % состоять из воды.

Не переедайте!

Больше тренируйтесь и отдыхайте

Третий навык, который вы должны развить, — привычка к эффективным тренировкам. Многие люди прекращают заниматься спортом в юные годы, даже те, кто был активен на спортивных состязаниях в школе. Однако человеческое тело, состоящее из 610 мышц, предназначено для регулярных занятий физкультурой в течение всей жизни.

Развивайте привычку к ежедневному растягиванию и тренировке каждого сустава в вашем теле. Суставы соединяют мышцы и делают тело подвижным и гибким. Упражнения помогают уменьшить суставные или мышечные боли и решают другие проблемы со здоровьем. Систематические тренировки гарантируют, что вы сохраните подвижность надолго.

Французский писатель Альфред Мюссе очень точно сказал: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

Старайтесь тренироваться 200 минут каждую неделю. Даже если вы будете просто ежедневно выходить на получасовую прогулку, то почувствуете себя более здоровым. Если же дисциплинируете себя настолько, что станете ездить на велосипеде, заниматься физическим трудом, плавать, бегать трусцой или участвовать в занятиях аэробикой, которые развивают ваши легкие и сердце, то существенно улучшите свое состояние и повысите уровень энергии за короткий период.

Регулярные упражнения нормализуют кровообращение, укрепляют легкие и сердце, помогают преодолеть многие физические и психические расстройства. Занимайтесь такими упражнениями, которые доставляют вам радость и при этом заставляют вас вспотеть, сердце — биться чаще, а легкие — работать активнее.

Следующий навык, в развитии которого вы нуждаетесь для обретения превосходного здоровья, — привычка к надлежащему отдыху. Для оптимальной работы вам требуются семь-восемь часов сна каждую ночь. Если его продолжительность меньше шести-семи часов, а вы упорно трудитесь в обычном режиме, то у вас, в конечном счете, разовьется «дефицит сна».

Вы можете улучшить свое самочувствие и работоспособность, развивая привычку ложиться спать рано, например в 22:00, на протяжении всей рабочей недели.

Первопричина всех болезней заключается в негативных эмоциях: страхе, злобе, ревности, тревоге, разочаровании, сожалении и озабоченности, порожденных неудачными попытками многих мужчин и женщин достичь счастья и соответствовать требованиям современной жизни.

Природа является источником положительных эмоций. Научитесь видеть ее красоту и гармонию: золотистые лучи солнца на рассвете, изумительную гамму красок на закате, умиротворяющую зелень деревьев, причудливые фантазии снежной «архитектуры» и многое другое, что есть вокруг нас и чего мы обычно не замечаем.

Проводите время на свежем воздухе. Пейзаж оказывает сильное влияние на ваши чувства, что, в свою очередь, ведет к обновлению и умиротворенности. Люди, находящиеся на пике активности, всегда понимают важность возврата к истокам. Начните выезжать на природу или просто совершайте прогулки по лесу. Отдыхайте у журчащего ручья.

Больше смейтесь! Смех — лекарство для души. Четырехлетний ребенок в среднем смеется 300 раз в день. Взрослый человек — 15 раз. Мы смеемся оттого, что счастливы. Но можно стать счастливым и потому, что мы смеемся.

Смех улучшает способность к концентрации и снимает стресс. Это сильнодействующее лекарство, помогающее избавиться от боли и исцелиться от многих болезней. Он нормализует дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, благодаря ему осуществляется массаж органов малого таза и восстанавливается работа кишечника. Смех стимулирует иммунную систему.

Отдыхайте, слушая классическую музыку, читая хорошую книгу. Отдых омолаживает тело, разум и дух, важен для физического и психического здоровья, на 50 % снижает потребность нашего организма в кислороде. Он уменьшает сердечную нагрузку на 30 %, а также снижает высокое кровяное давление, улучшает кратковременную и долговременную память. Следует соблюдать следующие правила:

- делайте регулярные короткие перерывы во время рабочего дня.

- не тратьте нервы понапрасну, по большому счету это ничего не изменит, разве что будет мешать вам выполнять свою работу в полную силу.
- посвящайте один день недели отдыху.
- помните о том, что правильная осанка необходима для здоровья. Плохая же мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезням. Осанка влияет на наше настроение и эмоции так же, как и на физическое состояние.

Сон

Согласно исследованиям Колумбийского университета США 2010 года, оптимальное время для отхода ко сну наступает через час после заката, а для пробуждения — в течение двух часов после рассвета. Эксперимент проводился с участием сотни добровольцев, которые ложились и вставали в разное время и с различными временными промежутками. Лучшие результаты тестирования показывали испытуемые именно с таким графиком.

Во многих книгах по здоровому образу жизни указывается, что сон до полуночи особенно полезен для организма. В начальной стадии такого сна 1 час равен приблизительно 2 утренним часам.

А вот ложиться спать вечером на закате не рекомендуется, это плохо сказывается на энергетике организма.

Так как все люди уникальны и индивидуальны, то лучшее время для сна стоит определять самому. Все

очень просто: сначала лягте в 22:00 и встаньте в 7:00 — проанализируйте свое состояние через час после пробуждения. На следующий день измените время и снова посмотрите на результат утром. Таким образом вы сможете установить для себя подходящее время для сна, что позволит вам быть максимально активным и пребывать в хорошем настроении.

Ранний подъем полезен для здорового образа жизни. Без ущерба для себя вы тратите на сон меньше времени, чем обычно. В итоге успеваете сделать больше полезного, повышаете свою продуктивность.

Пробуждение в утренние часы оптимально для нашего организма. Можно без спешки пробежаться утром по парку или просто погулять пешком, правильно позавтракать. Это даст заряд бодрости на весь день. Доказано, что люди, которые встают на пару часов раньше, чем основная масса населения, меньше болеют и имеют активную жизненную позицию.

Однако для многих такой подъем — трудная задача. Несомненно, очень тянет остаться в теплой кровати и поспать подольше. Нелегко отказать себе в этом удовольствии.

Попробуйте следовать нескольким советам, которые помогут справиться с проблемой.

1. Ставьте будильник на одно и то же время ежедневно. Это позволит выработать привычку, и с каждым разом просыпаться станет легче. Главное — не давайте себе поблажек, а то ваши усилия пропадут впустую. Когда будильник звонит, не переставляйте его на 10 минут позже. Выспаться все

равно не удастся, а потом вам будет только тяжелее вставать.

2. Ложитесь спать, когда чувствуете усталость, а не когда уже засыпаете на ходу.
3. Приучите себя делать утреннюю зарядку каждое утро. Посвятите этому хотя бы 10 минут.

В первое время вставать рано покажется нелегкой задачей. Но проявите терпение и упорство. Со временем организм привыкнет, и вы получите большую пользу.

Ради достижения и сохранения здоровья стоит отказаться и от некоторых вредных привычек. Не употребляйте алкоголь и табак. Любая доза алкоголя, даже не вызывающая опьянения (начиная с концентрации 1–10 мкг на 1 мл крови), причиняет непоправимый вред человеческому организму.

Самосовершенствование и физическое развитие

Алексей Пантелеев: думать о будущем

Алексей Пантелеев — режиссер, продюсер, бизнесмен и мой хороший друг. В сфере кино известен работой с такими личностями, как Дмитрий Нагиев,

Сергей Белоголовцев, Вадим Шлахтер, Никас Сафонов, Владимир Довгань, Дмитрий Пучков (Гоблин) и другими. В настоящее время трудится над созданием двух масштабных полнометражных проектов. Алексей, как и я, не профессиональный спортсмен, но не может жить без хороших физических нагрузок, так как считает, что они помогают обретать целостность.

В конце 1990-х Алексей занимался пауэрлифтингом (силовым троеборьем со штангой). И до сих пор, уже почти 15 лет, он тренируется с большим удовольствием.

Все начинающие сразу задаются вопросом: как быстро удастся достичь результатов? Моментально ничего не происходит, чудес не бывает. Спорт нужно полюбить, привыкнуть к нему и хотеть им заниматься. Тогда, по прошествии времени, и будут желаемые плоды. Сейчас занятия дают Алексею энергию в работе, закаляют характер и силу воли. Последняя — столь значимая черта, что помогает справиться с любыми сложными ситуациями.

Не нужно ходить в спортзал, если вы не хотите стать успешным и здоровым человеком. Есть небольшой нюанс: по мнению Алексея, самое главное в жизни, во всех ее аспектах, — думать о будущем. Нужно постоянно представлять: каким я буду через полгода, через 5 лет, через 10 лет, кем стану завтра. Следует внимательно следить за тем, что вы делаете сейчас, чтобы через некоторое время у вас были хорошие

результаты. Успешный человек всегда думает о завтрашнем дне.

Не будет лишним рассматривать каждое свое действие как маленький шаг к успеху, к тому самому желаемому будущему. Сравните себя со среднестатистическим человеком: вы тоже пытаетесь получить удовольствие здесь и сейчас? Минутное наслаждение, приводящее к негативу... Допустим, человек берет кофе, пьет, получает радость. Через 3–4 часа он и не замечает, к какому эффекту приводит кофеин, — он повышается нервозность. Но так как многие употребляют кофе регулярно, то не обращают на это внимания и состояние раздраженности становится их постоянным спутником.

Люди всегда гонятся за какими-то удовольствиями. Например, быстрый эффект дает алкоголь — он способен создавать иллюзию счастья. И человек постоянно стремится к обретению этого ощущения, достигая его с помощью затуманивания сознания. А во время занятий спортом вы чувствуете приток позитивной энергии, который действительно заряжает.

Хорошая физическая форма — одна из основ успешной жизни. Алексею как человеку, занимающемуся физкультурой практически всю сознательную жизнь, сложно представить себе, как можно забросить спорт даже на один год. Подумайте, что происходит с вашим телом, — призывает Алексей. Тело всегда должно быть спортивным, всегда должно ощущать приток энергии.

(Полностью интервью с Алексеем Пантелеевым читайте здесь: <http://verbnyak.com/pavel-verbnyak-i-aleksey-panteleev-o-sporte-i-samorazvitii>).

Необходимость хорошей физической формы

Здоровый образ жизни необычайно позитивно влияет на самые разные стороны жизни человека: здоровье, способность к достижению успеха и умение радоваться всему, что происходит.

Бьющая через край жизненная энергия заставляет окружающих воспринимать вас в большей степени позитивно, так как заметно возрастают ваша способность к плодотворной коммуникации и собранность. Ощущение собственной физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистический настрой располагают к вам тех, с кем вы общаетесь: от самых близких людей до случайных встречных.

Достоинства здорового образа жизни выражаются в нескольких аспектах.

В психологическом аспекте они проявляются в:

- здоровье психики;
- хорошем самочувствии;
- нервно-психической устойчивости;
- способности успешно переносить стрессы;
- самообладании, решительности;

- целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели,
- уверенности в своих силах;
- малой подверженности депрессии.

В функциональном аспекте они влекут за собой:

- улучшение здоровья и иммунитета;
- повышение адаптации;
- увеличение работоспособности;
- снижение заболеваемости и болезненных ощущений;
- быстрое восстановление после физических и умственных нагрузок;
- усиление половой потенции;
- нормализацию веса;
- улучшение осанки и походки.

Физическое самосовершенствование — длительный и целенаправленный процесс. Он включает в себя различные приемы и виды деятельности, формирующие активную позицию человека по отношению к своему здоровью и телесному развитию.

Процесс физвоспитания не даст долговременных положительных результатов, если вы не занимаетесь им сознательно. Только в этом случае усвоенные умения и навыки становятся частью образа жизни.

Обретение хорошей формы невозможно без волевых усилий. А воля, в свою очередь, укрепляется в процессе работы над собой, в преодолении трудностей

при движении к цели. Физическое развитие возможно лишь в единстве с нравственным, интеллектуальным самосовершенствованием.

Практика. Оцените свое состояние

Вы должны уметь критически посмотреть на себя со стороны. Это дает хорошую мотивацию.

Физическое развитие происходит в процессе постепенной реализации определенных шагов, включенных в план действий.

Выделяются три этапа этого процесса.

Первый этап включает познание собственной личности. Необходимо определить свои положительные психические и физические качества, а также негативные, от которых нужно избавиться. Самопознание наиболее эффективно при достаточной требовательности к себе.

В качестве его методов используются:

- самонаблюдение;
- самоанализ;
- самооценка.

Глубина и адекватность самонаблюдения зависят от критериев, которыми вы руководствуетесь, целенаправленности и способности к систематическому анализу. Необходимо разбирать каждое действие и его причины. Например, попытаться понять, чем вызван отказ от выполнения запланированных занятий в спортзале и т. д. Правильно выявленная причина сбоя помогает исправить ситуацию в следующий раз.

Второй этап — определение целей и программы саморазвития, составление конкретного плана. Цель ставится как на длительный период (несколько лет), так и на несколько месяцев, недель и дней.

Например, вы можете сформулировать ее так:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Благодаря достижению основной цели формируются позитивные качества личности: настойчивость, целеустремленность, выносливость.

Серьезная цель — улучшение физического развития, подготовленности к выполнению профессиональной деятельности.

Составляя программу, учитывайте условия жизни, свои личные особенности и потребности. На ее основе должен лежать личный план физического самосовершенствования. Запланируйте упражнения, занятия бегом, плавание, езду на велосипеде, определите конкретные комплексы, необходимые для достижения ваших целей.

Третий этап — практическое осуществление намеченного. Первые результаты самосовершенствования будут видны уже на этом этапе.

Заведите дневник самоконтроля и систематически его заполняйте. Ежедневно записывайте свои действия, соответствующие плану. Это позволяет выявить недостатки, от которых нужно избавиться, и внести соответствующие изменения в личный план.

Проводите самоанализ и делайте выводы. Текущий отчет затрагивает короткий отрезок времени — день, неделю, месяц. Итоговый охватывает несколько месяцев, целый год или даже несколько лет.

Самоанализ позволяет заметить любые положительные изменения в физическом состоянии и развитии личности. Это укрепляет уверенность в своих силах, побуждает к дальнейшим действиям и следованию здоровому образу жизни.

Самосовершенствование и взаимоотношения с окружающими

Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними.

Мф. 7:12

Артем Мельник: «Если ты пришел к успеху, то поделись с другими»

Вы, возможно, слышали о передаче инфобизнесмена Артема Мельника «Секреты Новых Богатых», в которой он берет интервью у самых успешных людей России. От них он узнал многое, но и на собственном опыте испытал, что значит правильное окружение.

Однажды Артем уволился с работы и взамен получил 12 свободных часов, которые можно было использовать для обучения. Сначала он стал проходить курсы, посвященные финансовому образованию, созданию источников дохода и т. д. Но, по признанию Артема, в реальности это ничего не меняло. Серьезное и настоящее движение началось с тренингов наставника. Первый, на который удалось попасть Артему, проходил за неделю до его свадьбы, находился в 4000 км от дома (из Сибири он поехал на живой семинар в Казань) и был посвящен именно финансовой независимости. Это случилось через месяц после начала занятий на курсах. Артем купил возможность посещения семинара в Интернете за 600 долларов. Поступок довольно отчаянный, потому что это были практически все деньги, отложенные на свадьбу, и на такой шаг нужно было решиться. Артем прошел курс и вернулся домой уже иным человеком. Он начал окружать себя совершенно другими личностями. На тренинге было немало людей, которые много лет не работали по найму. Из общения с ними Артем вынес столько ценной информации, сколько он не узнал бы за год чтения книг.

Но он и не думал останавливаться на этом: через месяц нашел себе наставника, с которым начал работать персонально, и движение ускорилось. У нашего героя стали появляться пассивные доходы в Интернете, суммы которых достигали нескольких сотен долларов, он

принялся совершать сделки с недвижимостью по системе Роберта Кийосаки и т. д. Дела пошли лучше, Артем создавал для себя все новые источники дохода — как в Интернете, так и офлайне. Уже через полгода наступило то заветное состояние, которое называется финансовой независимостью. Само осознание того, что это возможно, что ты с нуля способен его достичь, дарит массу приятных эмоций. Дальше молодой предприниматель лишь стал увеличивать степень своей материальной свободы. Сейчас его доходы в 5 раз больше расходов. Часть из них активные, часть пассивные: активные — те, ради которых нужно работать, а пассивные в любом случае обеспечивают поступление средств на счет.

(Полностью интервью с Артемом Мельниковым читайте здесь: <http://verbnyak.com/pvi-artuom-melnik-esli-tyi-prishel-k-uspehu-to-podelis-s-drugimi/>).

Выбирайте круг общения

Всегда помните главный принцип: качество вашей жизни — это качество общения. Ваше общение с другими и, что еще важнее, с самим собой — приоритет в системе ценностей. Вы обретаєте то, на чем концентрируетесь. *Если вы ищете положительные эмоции, то их и получаете.* Это основной закон природы.

Избегайте тех, кто что-либо отрицает. Ограждайте себя от тех, кто предупреждает вас о том, что вы по-

терпите неудачу, потеряете свои время или деньги. Дейл Карнеги советует: поступайте, как генерал Эйзенхауэр — не думайте ни минуты о людях, которые вам неприятны.

Ассоциируйте себя с позитивными личностями — мужчинами и женщинами, которые оптимистичны и амбициозны. Отказывайтесь выслушивать возражения и причины, по которым вы не добьетесь успеха. Живите и работайте только с теми, кто вас вдохновляет и хочет, чтобы вы добились успеха. Поймите: люди, которых вы выбираете в качестве своего окружения, могут оказать большее влияния на вашу жизнь, нежели какой-либо другой фактор. А «если человек пытается использовать тебя в своих целях, вычеркни его из числа своих знакомых». Так говорил Дейл Карнеги.

Контактируйте только с позитивными персонами, сфокусированными на достойной цели, у которых вы можете учиться и которые не станут истощать вашу энергию жалобами и плохим настроением. Развивая взаимоотношения с теми, кто занимается постоянным совершенствованием и стремится достичь лучшего в жизни, вы обретете много попутчиков.

«Заразительны» не только неудачники с их неудачами, но и благополучные люди. Поэтому, чтобы стать успешным и счастливым человеком, надо общаться с оптимистами и избегать горемык. Ведь последние уже утопили свой корабль мечты. Поэтому они получают истинное наслаждение, помогая и вам пойти на дно, чтобы лишний раз доказать: жизнь — это сплошная неудача. А вот удачливые, успешные

люди доказывают всем вокруг, что счастливы, и других заражают своим лучезарным оптимизмом. Как говорится, скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.

Кстати, Робин Шарма упоминает, что уровень нашего дохода и благополучия всегда будет величиной, которая окажется средней в сравнении с доходами пяти ближайших друзей. Когда вы уберете из своего окружения недоброжелателей, негативные явления исчезнут из вашей жизни.

Как строить отношения

Стройте отношения с людьми. Концентрируйтесь на помощи другим в достижении их целей, больше заботьтесь о бескорыстном служении, чем о вознаграждении. Вы пришли в этот мир, чтобы сделать его богаче; забывая эту истину, вы предаете себя.

У любого человека можно что-то узнать: это могут быть интересная история, хорошая шутка или жизненный урок. Ральф Уолдо Эмерсон говорил: «Каждый человек, которого я встречаю, в каком-то отношении превосходит меня, и в этом смысле я могу у него поучиться».

Следуйте этому примеру — и вы многое узнаете.

Никто не может обидеть или оскорбить вас без вашего разрешения. Один из ключей к счастью — правильная интерпретация событий, разворачивающихся перед вами. Люди, добившиеся большого успеха, являются в таком деле мастерами. Личности, обрет-

шие величие, развили у себя способность интерпретировать отрицательные события как позитивный вызов, который помогает им расти и продвигаться вверх. Нет отрицательного опыта, есть только тот, который способствует вашему развитию и укрепляет характер, чтобы вы могли подниматься на новые высоты. Нет неудач, есть только уроки, которые мы извлекаем.

Помните имена окружающих вас людей и хорошо относитесь ко всем. Таков один из самых главных секретов успеха. Все в этом мире хотят почувствовать свою значимость и понимать, что их ценят. Звучание собственного имени ласкает слух каждого из нас. Об этом великолепно пишет психолог Дейл Карнеги: *«Умейте встать на позицию другого человека и понять, что нужно ему, а не вам. С тем, кто сумеет это сделать, будет весь мир»*.

Наполеон III обладал способностью запоминать имена всех людей, которых он встречал. Его секрет заключался в том, что при знакомстве он всегда говорил: «Извините, я забыл ваше имя». Таким образом, оно повторялось много раз и откладывалось в памяти. А если имя было трудным, он спрашивал, как оно пишется.

Помните, что способность прощать — добродетель, данная немногим, но она очень важна для поддержания спокойствия ума. Марк Твен сравнил прощение с ароматом, который фиалка дарит башмаку, наступившему на нее. Практикуйте такое умение в особенно сложных ситуациях. Если вы научитесь эмоционально прощать, то мелкие обиды и замечания

не будут вас трогать, и ничто не нарушит вашего спокойствия.

И еще советы от Дейла Карнеги:

- никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им;
- помните, что ваш собеседник может быть полностью не прав. Но он так не думает. Не осуждайте его.

Конкретные действия важны для построения отношений

Регулярно посылайте написанные от руки записки вашим клиентам и деловым партнерам для укрепления контактов. Разработайте систему, которая напоминала бы вам о необходимости делать подарки этим людям хотя бы раз в 4 месяца. Посылайте им открытки, когда вы в отпуске. Если вам придется купить несколько сотен открыток и потратить час, подписывая их, не волнуйтесь. Это исключительно эффективная трата времени.

Еще одна идея — послать вашим партнерам интересную статью. Вложите в нее записку, написанную от руки, в которой сказано, что, как вам кажется, эта информация их заинтересует и что вы по-прежнему цените их дружбу. Построение хороших взаимоотношений всегда должно быть в центре внимания, будь вы главный исполнительный директор, студент, продавец или родитель.

Улыбаться глупо?

Человек использует 12 мышц лица, чтобы улыбнуться, и 113 мышц, чтобы нахмуриться. Когда вы улыбаетесь теплой, искренней улыбкой, то показываете, что собеседник для вас привлекателен, он вам приятен, симпатичен. Единственная улыбка имеет такую силу, что часто может преобразить человека с низкой самооценкой, изменить его отношение к себе — с отрицательного до полностью удовлетворительного.

Множество долгосрочных браков и здоровых отношений начались с единственной улыбки, пойманной на лету. Часто люди говорят: «Когда наши глаза встретились, мы поняли, что предназначены друг для друга».

В любое утро, когда вы приезжаете на работу, улыбнитесь каждому человеку в вашей команде, спросите, как он поживает. Посвятите некоторое время тому, чтобы терпеливо его выслушать и улыбнуться, когда он рассказывает, что делает и как себя чувствует. Когда вы идете от человека к человеку и зажигаете их, как одна свечка другую, люди тоже начинают улыбаться, чувствуют больше желания приступить к делу. Они способны работать на более высоком уровне, потому что их самооценка повысилась.

Принцип бумеранга

Вы получите очень многое, просто улыбаясь людям. Когда ваши губы растягиваются в улыбке, в мозгу вырабатываются эндорфины — природные гормоны сча-

стью. Они заставляют вас чувствовать себя довольными и поднимают самооценку. Когда вы улыбаетесь, то распространяете вокруг себя положительное влияние. Самые популярные и влиятельные люди в большинстве ситуаций — те, которые дарят улыбки окружающим, когда встречают и приветствуют их.

Каждый раз, когда вы улыбаетесь, вы не только заставляете людей чувствовать себя лучше, но и укрепляете собственную самооценку. Вы начнете строить здоровые отношения. И для того чтобы получить все это, необходимо просто принять решение улыбаться всем, кто есть вокруг вас, и выражать искреннюю радость от встречи с ними.

Противоположность улыбки — отрицательное отношение или пассивность. Кто-то идет по офису и бросает на вас мрачный недоброжелательный взгляд. Если это руководитель, то сотрудники быстро улавливают его настроение. Они замедляют работу, их креативность падает. Если руководитель недоброжелателен в течение какого-либо промежутка времени, работники начинают говорить об этом и беспокоиться за свои места. Даже если он будет мрачен, потому что у него болит зуб, окружающие ведь не узнают об этом. Они станут предполагать, что сделали что-то не так, и это вызвало недовольство.

Практика. Поддержите положительное отношение

Примите решение улыбаться каждому человеку, которого вы встречаете, приходя утром на работу.

Обойдите офис и поприветствуйте сотрудников, поинтересуйтесь, как у них дела. Думайте о них, как будто они трудятся бесплатно и их прибытие на работу — добровольное решение. Даже больше: смотрите на них, как будто вы должны им деньги, но не можете пока заплатить, как будто их деятельность важна для вашего личного успеха.

Самосовершенствование и брак

Нет места милее родного дома.

Цицерон

Радислав Гандапас: понимание в семье открывает большие перспективы

Радислав Гандапас — пожалуй, самый известный в России специалист по ораторскому искусству — считает, что поддержка в семье — один из ключей успеха каждого ее члена.

Радислав утверждает, что такая помощь важна в любом деле, каким бы мы ни занимались. Стоит только представить себе семью, в которой жена насмехается над занятием мужа, а дети его стыдятся.

Бизнесмен рассказал историю своих знакомых. Глава этой семьи был актером. Стоит сразу отметить, что не среднестатистическим: на конкурсе в Голландии он получил приз за лучшее исполнение мужской роли. Он был заслуженным артистом, гастролировал по Японии и имел бешеный успех и заработок в валюте. Все, казалось бы, хорошо, если бы не одна деталь — он работал актером кукольного театра. Причем играл в спектаклях не для детей, а для взрослых — более сложных и драматических.

Большинству людей сложно представить себе серьезный кукольный спектакль. Его жена никак не могла с этим смириться. Она причитала: «Тебе уже пятый десяток, а ты все в куклы играешь. Может, найдешь себе другое занятие?» Она не могла понять такого вида творчества, была далека от всего, что с ним связано, — таланта, репетиций, драмы актера. Конечно, поэтому и дети стеснялись говорить, что их отец работает в кукольном театре. Они представляли его просто как актера. Если же их начинали расспрашивать, они скрывали детали и тушевались.

Можно представить его переживания и страдания. Очень тяжело, когда профессия, которой ты дорожишь, обесценивается дома. Он — признанный авторитет в своей области, проводит мастер-классы, к нему съезжаются молодые актеры из других городов, ему рукоплещет публика

Европы, Америки и Японии. А когда он приезжает домой, его встречают неодобрение и порицание. Его не считают за человека, за добытчика.

Данная история показывает ситуацию, при которой человеку приходится разделять работу и семью. Дома он не говорит о творческих делах, ему некуда принести свои проблемы, не с кем поделиться. А ведь когда родные тебя понимают и обсуждают дела, которыми ты занимаешься, это окрыляет.

Еще один пример. Представьте себе человека, работающего в московском офисе. Вдруг его направляют на пару лет в Тюмень, при этом повышают зарплату и должность. Понятно, что стоимость его труда на рынке резко возрастает. Однако представим, что дома эта идея не находит поддержки. Близкие должны понимать, что работа и бизнес человека — не только то, чем он конкретно занимается, но и все то, что с этим связано.

Если в семье не одобряют такого рода повышения, если жена переживает, что из столицы с ее яркой ночной жизнью ей придется переехать в какой-то лес, и не знает, чем она там будет заниматься, сможет ли он двигаться дальше? Такие вещи не редки и актуальны для каждого, у кого деятельность связана с переменами. Поэтому многие мужчины знают, что отсутствие поддержки со стороны супруги может заставить бросить либо любимое занятие, либо

любимую женщину. В противном случае происходит разделение жизни на две части.

(Полностью интервью с Радиславом Гандасом читайте здесь: <http://verbnyak.com/radislav-gandapas-treniruyte-volyu-a-ne-telo> и <http://verbnyak.com/radislav-gandapas-uspeh-ot-slova-uspet-chast-1>)

Выбирая партнера для жизни, помните, что это — самое важное решение. Брак дает вам 90% поддержки, счастья и успеха, поэтому подходите к поиску второй половинки с умом. Ищите такие качества, как привязанность, чувство юмора, ум, целостность, зрелость, совместимость и ту «химию», которую трудно описать словами. Если эти характеристики присутствуют, брак может быть очень удачным. Не спешите и не позволяйте никому влиять на ваше решение.

Доверяйте своему партнеру. Это укрепит ваши взаимоотношения и позволит вам обоим расти одинаковыми темпами. Также очень полезно делиться с близким человеком важными жизненными обстоятельствами. Станьте для вашего супруга или супруги главной опорой, всегда поддерживайте его или ее мечты и надежды. Развивайтесь вместе и уверенно идите по жизни.

Пример семьи Фордов

Дед известного промышленника Генри Форда прибыл в Америку с семьей из Ирландии в середи-

не XIX века. Он начинал строить жизнь фактически на пустом месте.

Трудолюбивое семейство Фордов сумело преодолеть проблемы и обосноваться на собственной ферме, где и родился будущий автомобильный магнат.

Однако фермером Генри быть не захотел. Он разобрался в технике и зарабатывал, ремонтируя для всей округи механические устройства. Пробовал перебраться в Детройт, но вынужден был вернуться на ферму.

Видимое поражение обернулось неожиданной удачей. Именно после возвращения домой Генри встретил будущую жену Клару Брайант, которую считал самым главным приобретением в жизни. Именно ей Форд приписывал немалую долю своего успеха. Клара верила в способности мужа, разделяла его мечты о создании автомобиля. Она неизменно проявляла искренний интерес к делам супруга, но не вмешивалась в них без его просьбы.

Затем последовали переезд семьи в Детройт, работа в электрической компании и сборка в сарайчике возле дома автомобильного двигателя.

В 1893 году в семье Фордов произошли два радостных события: рождение сына и появление первого автомобиля. В 1903 году возникла «Форд Моторс Компани».

А через пять лет Генри осуществил свою мечту по выпуску автомобиля, доступного не только богатым, но любому рядовому американцу.

Это была модель «Ford T» по прозвищу «Жестянка Лиззи». С нее начался бум на автомобильном рынке.

Семья Форд, объединенная одной целью, добилась грандиозного успеха.

Определите, чего вы хотите для своей семьи

Воспитание детей — одна из важнейших обязанностей и величайшая радость в жизни каждого человека, любой семьи. Появление малышей накладывает на родителей огромную ответственность. Они отвечают уже не только за себя, но и за то, каким станет следующее поколение.

Большинство родителей, дети которых уже выросли, очень сожалеют о том, что подходили к их воспитанию неправильно, не знали основных принципов, уделяли недостаточно времени и внимания.

Для родителей важно изначально определить цели воспитания

Брайан Трейси выделяет несколько целей, которых стремятся достичь те, кто воспитывает детей.

1. *Стать хорошими родителями.* Это непросто и требует непрерывной работы над собой. И здесь помогает концепция непрерывного развития. Постепенно, пошагово необходимо развивать в себе необходимые способности и навыки.

Подготовленные родители сталкиваются с меньшими трудностями, но даже им не удастся полностью их избежать. С появлением опыта, прислушиваясь

к советам других людей, можно предвидеть и предотвращать возникновение проблем.

2. *Вырастить счастливых и здоровых детей.* Обязанность родителей — обеспечить ребенка всем необходимым, чтобы он был одет, сыт и здоров.
3. *Воспитать уверенных в себе людей, имеющих высокую самооценку.* Только человек, любящий и принимающий себя самого, может ставить перед собой реальные задачи и решать их вопреки всем обстоятельствам.
4. *Вырастить людей, имеющих четкое представление о том, чего они хотят.* Надо показать детям, что вы гордитесь их достижениями, тогда жизненные успехи будут важны и для них самих.
5. *Сделать детей способными к позитивному общению.* Для того чтобы быть популярным среди сверстников, ребенку достаточно любить и уважать себя и хорошо относиться к другим людям. Поэтому очень важно, чтобы он чувствовал силу родительской любви и был в ней уверен.

С возрастом это помогает детям в построении отношений между полами. Девочка, убежденная в любви отца, при создании собственной семьи будет стремиться к доверительным и счастливым отношениям. У нее больше шансов создать счастливую семью.

Наблюдая за родителями, ребенок формирует представление о том, какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной. Модель поведения,

заложенная в детстве, поможет ребенку в будущем иметь счастливую семейную жизнь.

6. *Сформировать у детей здоровые привычки.* Дело в том, что поведение людей определяется ими на 95%. Часто мы заимствуем их у людей, на которых хотим быть похожими.

Нужны годы обучения, чтобы дети твердо усвоили правила этикета и хорошие привычки. Поэтому требуются терпение и выдержка, чтобы добиться успеха.

Одна из полезных привычек — стремление к здоровой пище и умеренность в еде. Приучайте детей съедать ровно столько, сколько необходимо для утоления голода.

7. *Сделать детей сильными и зрелыми личностями.* Каждый человек должен иметь развитые лидерские качества, быть уверенным в себе, чтобы достигнуть чего-то в жизни.

Дети должны чувствовать вашу поддержку

Детей надо хвалить и поддерживать всегда, даже если они потерпели неудачу. Тогда они спокойнее относятся к неизбежным проигрышам.

Не критикуйте ребенка за то, что он изменить уже не может, не ругайте за ошибки.

Попробуйте разобраться в ситуации и помочь малышу. Для этого надо узнать, в чем заключается про-

блема, и лучше всего — от него самого. Чаще всего ребенок способен извлечь урок из совершенной ошибки и научиться поступать правильно.

Питание для детей

Прекратите покупать вредные продукты и напитки, например газировку. Детям предпочтительно пить минеральную воду или натуральные соки.

Вместо конфет, пирогов и пирожных на десерт предложите им фрукты и овощи. От качественного питания зависят их результаты в школе и умственное развитие.

Обращайте внимание на то, чтобы ребенок получал полноценный завтрак, состоящий, например, из сока, каши и пары яиц. Хорошее питание нужно ему и в школе.

Старайтесь, по возможности, собираться всей семьей за обедом и ужином.

Успехи в школе — это легко

Секрет школьных успехов — интерес. У ребенка пробудить его к чему-либо могут именно родители.

Вы должны проявлять внимание к его школьным занятиям. Проверяйте, сделано ли домашнее задание, помогите, если есть трудности.

Хвалите ребенка за успехи, воодушевляйте его. Познакомьтесь с его учителями и школьными друзьями. За хорошие оценки установите награду.

Внушайте детям, что они умные и творчески одаренные. Подбадривайте в случае неудачи.

Верьте в своего ребенка и всегда говорите ему об этом.

Практика

Основная задача хорошей семьи — создание атмосферы любви, уважения и безопасности.

Очень важно учить детей быть правдивыми и всегда готовыми нести ответственность за свои поступки.

У каждого ребенка должны быть определенные обязанности в семье, за исполнение которых он должен отвечать. Это закаляет характер и закладывает лидерские качества.

Отучайте детей ото лжи. Покажите, что говорить правду неопасно и не влечет за собой неприятности. Не наказывайте ребенка, если он все рассказал честно.

Учите его выполнять свои обещания.

Беседуйте во время семейных ужинов. Это время должно быть радостным и для детей, и для взрослых.

Для того чтобы стать ответственными и дисциплинированными, дети должны иметь перед глазами пример. Демонстрируйте его им сами.

Особое значение имеет для малышей материнское отношение к жизни, так как мать оказывает на них большее влияние, чем отец. Но и он должен чувствовать, что дети берут с него пример.

Признавайте свои ошибки и не срывайте злость на детях.

Брайан Трейси отмечает в книге, посвященной воспитанию детей: «Если в доме царят мир и согласие, ребенок будет спокойным и уверенным в себе, а когда вырастет, он обязательно станет сильной, гармонично развитой личностью и будет способен сам формировать долгие, счастливые взаимоотношения».

Самосовершенствование и дружба

Друзья имеют огромное значение для счастливой жизни, особенно те, кто был с вами и в радости, и в горе. Много работайте над тем, чтобы сделать дружеские отношения (и вообще все отношения) прочнее и богаче. Звоните друзьям, делайте подарки, которые доставят им удовольствие. «Закон фермы» применим к межличностным отношениям и ко всем аспектам жизни — вы собираете урожай только с того поля, которое засеяли. Поэтому чтобы иметь хороших друзей, нужно в первую очередь самому быть верным другом.

Прощайте слабости дорогим вам людям. Если вы ищете недостатки, то обязательно их найдете. Будьте достаточно зрелыми: не обращайтесь внимания на мелкие недочеты других и ищите то хорошее, что есть изначально в каждом. Как пишет Ричард Брэнсон: «Ты можешь быть связан крепчайшими узами дружбы с человеком и все-таки с ним не соглашаться. Если

вы действительно близки, то разногласия не изменят этих отношений, и вы останетесь друзьями».

Напоминайте друзьям, что думаете о них, например, посылайте открытки ко дню рождения и сочиняйте маленькие записки. Мы все очень заняты, но если потратим всего 5 минут в неделю на отправку открыток друзьям или членам семьи, то увидим, что это внимание вернется к нам сторицей.

Вспомните имена трех человек, которые могут подарить вам вдохновение, повысить мотивацию и оказать поддержку. Запланируйте встречи с каждым из них в течение нескольких следующих недель. Слушайте внимательно и размышляйте вместе с ними. Наметьте стратегию и используйте их мудрые советы.

Выберите пять человек, с которыми вы хотели бы улучшить отношения в течение полугода. Запишите их имена и под каждым отметьте, чего вы добиваетесь, что планируете делать и за какое время. Это просто другой аспект постановки целей, который всегда дает отличные результаты.

Возьмите на себя задачу стать лучшим родителем, лучшим другом и лучшим гражданином. Подходите творчески к тому, что вы предпринимаете, чтобы выразить вашу признательность и уважение к любимым людям. Подумайте о необычном и приятном времяпрепровождении, например, о пикнике на природе с деловым партнером или о рыбалке со старым другом.

Познакомьтесь и подружитесь с соседями. Они могут разнообразить вашу жизнь и способны оказать помощь в самых неожиданных ситуациях.

Не перебивайте других. Это очень грубо — прерывать говорящего. Слушайте напряженно, с полным вниманием. Вы не представляете, сколько вы узнаете и как много людей начнет искать вашего совета.

Научитесь работать в коллективе. Заводите новых друзей. Вас удивит, как небольшие знаки внимания помогут вам в жизни позднее. Относитесь к каждому человеку, встречающемуся на вашем пути, как к самому важному. Вас ожидает большой успех.

Укрепляйте новые дружеские связи — такие отношения необходимы для успешной и здоровой жизни. Находите несколько минут в день, чтобы написать теплое пожелание старому знакомому или позвонить по телефону кому-то, с кем вы давно не разговаривали. Проявляйте сочувствие и искреннюю заботу обо всех ваших близких и наблюдайте за результатами, которые последуют незамедлительно. Будьте сами хорошим товарищем. Сделайте своим приоритетом поиск новых друзей, как бы много у вас их ни было. Это одна из самых больших радостей в жизни, и ее многим не хватает.

Сконцентрируйтесь на других. Слушайте их — и вы узнаете много удивительного и заведете новых друзей.

Так зачем нам цель?

Необходимость постановки целей

Мы строим планы, работаем над их осуществлением. Но важно помнить, что это просто дорожные карты, помогающие достигнуть конечных целей. Без последних любые усилия не имеют смысла.

Правильная постановка целей — уникальный процесс, который может сделать вашу жизнь необыкновенно эффективной.

Джим Рон писал, что его наставник считал самым важным шагом к успеху: «Он учил меня устанавливать цели, потому что это оказывает огромное влияние на будущее человека и является самой большой его силой».

Но следует помнить следующее. Цель:

- 1) не может быть направлена на причинение вреда окружающим.
- 2) является средством помощи себе или другим.

Цель рождается из мечты

Разница между большинством, которое с трудом зарабатывает на жизнь, и меньшинством, имеющим все, что пожелает, фактически невелика. Люди, достигшие успеха, обучались в тех же школах, выросли в тех же местах. Но их будущее определилось способностью рационально мечтать.

Мечты помогают преодолеть все препятствия, раскрыть творческие способности. Однако речь идет не просто о туманной грезе. Вы должны точно знать, чего хотите, видеть будущее четко и определенно.

Цель должна быть настолько ясной и желанной, чтобы вы не думали о препятствиях и трудностях на пути. Как Валентин Дикуль.

Сорвать белый цветок

Есть притча о достижении цели.



Была у одного народа примета: тот, кто сорвет белый цветок на горе в канун Нового года, будет счастлив. Гора, на которой расцветал цветок счастья, считалась заколдованной. Она постоянно тряслась, и никто не мог удержаться на ней. Но каждый Новый год находились смельчаки, которые пытались ее покорить.

Однажды три друга тоже решили попытаться счастья. Перед тем как идти в поход, зашли они к мудрецу — совета спросить.

— Упадешь семь раз — поднимись восемь раз, — посоветовал им он.

Пошли трое друзей на гору, каждый выбрал свою тропинку для подъема. Через час вернулся первый юноша, весь в синяках.

— Неправ был мудрец, — сказал он. — Я упал семь раз, а когда восьмой раз поднялся, то увидел, что прошел только четверть горы. Тогда я решил возвратиться.

Второй юноша, весь побитый, пришел через два часа и сказал:

— Мудрец нас обманул. Я упал семь раз, а когда на восьмой поднялся, то увидел, что прошел только треть горы. И тогда решил вернуться.

Третий юноша пришел через день с белым цветком в руках, и на нем не было ни царапинки.

- Разве ты не падал? — спросили его друзья.
- Падал, может, сто раз падал или больше. Я не считал, — ответил юноша.
- Почему на тебе нет синяков и ссадин? — удивились друзья.
- Перед тем как идти на гору, я научился падать, — засмеялся юноша.
- Этот человек научился не падать, а подниматься. Значит, он достигнет любой цели в жизни! — сказал мудрец, узнав обо всем.

Третий юноша был мечтателем. И вы должны стать такими, чтобы достичь своей цели.

Отличие цели от мечты

Главное в постановке цели — определиться, для чего стоит ее достигать, почему она является для вас самой большой ценностью.

Цель — нечто большее, чем мечта, которая может быть эфемерной. Это мечта в сочетании с действием.

Хорошо намеченные и надлежащим образом поставленные цели управляют нашей жизнью.

Мы ставим их и работаем над осуществлением день за днем, неделю за неделей, месяц за месяцем, год за годом.

Грамотно сформулированная цель является базой для будущего подобно тому, как при строительстве дома крепкий фундамент служит залогом надежности здания.

Брайан Трейси считает, что среднестатистический человек без особых талантов и с обычным образованием может опередить в нашем обществе самого блестящего гения, если у него есть четкие, конкретные цели.

Ясные цели в жизни — отправная точка любого успеха.

Цель, глубоко укоренившаяся в разуме, способна вести человека по верному пути к ее достижению. Когда она встраивается в подсознание, вы автоматически начинаете действовать правильно.

Цели программируют наше сознание. Они сосредотачивают его на получении определенного результата, и обстоятельства сами по себе начинают складываться для вас благоприятно. Вы неосознанно принимаете верные решения, учитесь вычленять нужную информацию.

Подсознание работает как фильтр, позволяя сознанию воспринимать только то, что действительно необходимо. Ставьте цели, в которые вы верите, и тогда подсознание сможет быстрее подкинуть вам подходящую идею для их реализации. Когда вы точно знаете, куда идете, намного легче найти дорогу. Если вы не уяснили, чего хотите от жизни, то не сможете ничего добиться.

Представляйте себя достигшим своей цели

Это позволяет настроиться на успех, заставить подсознание работать на вас. Если оно решит действовать против, вы будете обречены на неудачу.

Конфуций учил вносить коррективы в своем движении к желаемому: *«Если очевидно, что цели не могут быть достигнуты, не корректируйте цели, корректируйте действия».*

Если поставленные задачи в какой-то момент кажутся вам невыполнимыми в намеченный срок, то самое время пересмотреть шаги по их достижению. Неудача не должна присутствовать в ваших планах даже как вариант.

Что же дальше?

Достижение долгожданной цели является лишь началом нового приключения.

Цель — не пункт назначения, это всего лишь часть жизненного пути. Не забывайте: ваша жизнь забуксует в тот момент, когда вы достигнете желаемого, если не поставите новую цель. Когда вы уже реализовали ее, необходимо продолжить путь в направлении чего-то большего, лучшего.

Ставить новые цели нужно! И крайне важно, когда вы идете к ним, не забывать о своих предыдущих достижениях. Это придает силы.

Важно развить в себе привычку постоянно быть счастливым и благодарным за то, что вы имеете сейчас, пока поднимаетесь к следующей вершине. Когда вы испытываете благодарность за то, что уже исполнилось, вы приобретаете энергию. И чувствуете себя человеком, который способен достигать желаемого!

Самый лучший способ — это двигаться к новым целям и помнить о том, чего вы уже достигли. Тогда вы

сможете постоянно испытывать благодарность и пребывать в состоянии счастья, ведь вы уже многого добились. Подсознание будет удовлетворено.



Неграмотный слесарь из маленькой японской деревни Соичиро Хонда, мечтавший иметь свой бизнес, является превосходным примером упорства в достижении цели. С трудом ему удалось наскрести деньги, чтобы начать производство некоторых деталей для уже существовавшей автомобильной компании Тойота. Но на этом Соичиро не остановился. Он не прекращал работать над собственными техническими изобретениями.

Окружающие смеялись над ним. Зачем мучиться, считали они, если можно просто продолжать поставлять кольца и ни о чем не заботиться? Многие радовались неудачам Соичиро Хонда. Ведь это было оправданием их собственной бездеятельности.

Начинающему предпринимателю пришлось нелегко. Но именно в это время он придумал нечто необычное: устройство, благодаря которому можно было ездить на велосипеде, не крутя педали. К обычному велосипеду своей жены он приделал маленький моторчик. Так появился первый мопед, а затем — великая империя Хонда, входящая сейчас в первую пятерку автомобильных гигантов.

А послушай Соичиро Хонда друзей и соседей, и быть ему никому не известным поставщиком колец для компании Тойота.

Формула успеха Соичиро Хонды: «99 поражений дают одну победу!»

Сотворите сами свою мечту, вместо того чтобы заимствовать чужую. Если у человека нет целей, ему становится незачем жить, он быстро угасает. Когда мозг не занят конструктивными действиями, он подчиняется деструктивным. Это объясняет то, почему люди, имеющие цели, живут дольше и стареют медленнее.

Цели и только цели могут помочь человеку в тяжелой ситуации, когда бессильны врачи. Пламенное желание обладает такой мощью, что способно оттянуть неизбежную смерть на годы. Пусть цели позволят вам жить дольше. Ни одно лекарство в мире не сможет вернуть людей к жизни так, как это сделают заветная мечта и твердая цель.

Все́му можно научиться

Вы можете обучиться всему, что вам потребуется, чтобы достигнуть любой поставленной цели. Вы в состоянии овладеть любым навыком и умением, чтобы стать тем, кем мечтаете быть. Теодор Рузвельт сказал: «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть».

Все, что удалось другим, удастся и вам. Цели, желанные для остальных, доступны и вам. Ваши возможности поистине беспредельны, если вы возьмете свое будущее и настоящее под жесткий контроль. Если сегодня, прямо сейчас вы дадите слово воплощать эти принципы на практике, вас ждут такие ошеломляющие победы, о которых вы не смели и мечтать. Вас ничто не остановит.

Время действовать

Знание, питаемое эмоцией, перетекает в действие. Действие — это то, что гарантирует результаты. Только действие может вызвать реакцию и лишь положительное действие может вызвать положительную реакцию.

Весь мир любит наблюдать за теми, кто руководит событиями, и вознаграждает их за то, что они продвигают его вперед.

В Библии есть знаменитое высказывание апостола Иакова о том, что вера без дел — мертва, то есть без действия она не служит никакой полезной цели. Как верно сказано!

Федор Емельяненко, известный российский боксер и чемпион мира в тяжелом весе, утверждает: «Если ты будешь делать то, что легко, ты всегда будешь слабым».

Самый сложный шаг становится неожиданно легким, как только мы его делаем. Так что всегда надо помнить, что в этой жизни все возможно!

Нет ничего плохого в мечтаниях как в инструменте, побуждающем к действию. Мечты и планы на их

основе могут помочь достигать замечательных результатов.

Но есть также очень тонкая грань между верой и мечтами. Мечты без действия могут вести к самообольщению. А для вашего благосостояния они даже хуже, чем самообман.

Мужчина, который мечтает о богатстве, но постепенно идет к финансовому краху, женщина, которая лелеет мысли о счастье, но совершает поступки, которые приводят ее в отчаяние... Это жертвы ложной надежды на то, что мечты без действия могут привести к желаемому результату. Почему? Слова успокаивают как наркотик, возвращая в людях самодовольство.

Помните, чтобы достичь вершин, вы должны реально начать что-то делать!

Независимо от того, какого рода ваш проект, уже сегодня предпримите что-то для его осуществления. В этом ключ к успеху.

Разберите ящик собственного захламленного стола. Установите свою первую цель. Послушайте мотивационные программы. Попробуйте реализовать разумный план уменьшения веса. Начните ежедневно общаться с одним не слишком приятным клиентом. Напишите запоздалое письмо. Все эти мелкие действия может выполнить любой и прямо сейчас! Даже немотивированный человек способен читать вдохновляющие книги.

Получите импульс, исходящий от ваших новых обязательств двигаться к лучшей жизни. Посмотрите, что вы должны предпринять, чтобы осуществить свои

планы. Полностью выложите! Покончите с тянущей вниз силой тяжести. Начните что-то делать. Докажите себе, что с ожиданием покончено, надежда ожила, а вера и действие станут отныне всем управлять.

Это новый день — начало вашей особенной жизни. Прилагая усилия, вы будете поражены тем, сколько успехов в состоянии достигнуть. Что вы боитесь потерять, кроме чувства вины и страха перед прошлым?

Теперь я предлагаю задачу: посмотрите, сколько дел вы можете начать и продолжить в этот первый день новой жизни.

Поскольку бедность в мировых масштабах, проблемы насилия и глобального потепления затрагивает миллиарды людей, они касаются и вас.

Двигайтесь! Ваше желание идти вперед к своей цели без каких-либо гарантий на успех — то, что отличает победителя от проигравшего.

Четко представляйте себе цель и будьте гибкими в отношении ее достижения. Желайте перемен и устремляйтесь в будущее. Будьте открытым и подвижным. С желанием встречайте препятствия и корректируйте свой курс.

Знание без дел является пустым звуком. Действуйте без страха неудач — они часть успеха, необходимые уроки.

Будьте последовательны. Скромные цели ведут к неприметной жизни. Поэтому постарайтесь заглянуть как можно дальше за горизонт, мечтая о большем. Вам нужно решить, чего же вы хотите, поскольку это единственный способ достичь желаемого.

При определении своей цели используйте следующие правила:

Выбирайте только положительные формулировки. Говорите о том, чего вы хотите, а не о том, что вам не нужно. Слишком часто люди берут в качестве своей цели то, чего они хотели бы избежать.

Будьте как можно конкретнее. Какова ваша цель на вид, на ощупь, на вкус? Привлеките все органы чувств к ее определению. Не забывайте также установить конкретный срок реализации.

Разработайте процедуру фиксации результата. Вы должны знать, как станете выглядеть, что сможете чувствовать, слышать и видеть в окружающем вас мире после того, как достигнете желаемого. Вы можете выигрывать, а чувствовать себя проигравшим, если не будете следить за счетом. Вам нужны собственные критерии успеха.

Держите все под контролем. Ваш результат должен быть иницирован и поддерживаться только вами. Он не может зависеть от желания других людей помогать вам. Убедитесь в том, что он отражает только то, на что вы можете воздействовать сами.

Проверьте, чтобы плоды трудов были безопасны. Спроецируйте на будущее все последствия ваших действий. Результат должен принести пользу и вам, и другим людям.

Вам следует взять на себя ответственность за реализацию своей цели и начать неустанно работать. В этом кроется секрет успеха всех преуспевающих людей. Вспомните Томаса Эдисона, который после 10 тысяч

неудачных попыток сделал одно великое открытие, Генри Форда, который создал автомобиль, и других известных людей. Никто из них не достиг успеха, лежа на диване.

Секрет успеха заключается именно в работе. Только кропотливый и упорный труд приводит к цели. На своем пути успешные люди преодолевают множество препятствий, которые помогают им делать все новые и новые открытия. И никто из них не боялся переусердствовать. Последите за ними: они прилагают намного больше усилий, чем другие. Они отдыхают намного меньше, но, правда, более качественно. Секрет тяжелой работы в том, что она придает сил.

Хоть они трудятся больше, устают намного меньше. Почему? Да потому что видят цель и живут своим видением. Это дает им энергию действовать.

Работая, рассчитывайте только на себя, на свои силы. Не стоит полагаться на случай или других людей. Удача будет вам сопутствовать, если вы не станете о ней раздумывать. Как только приметесь ждать, что она вам улыбнется, то разочаруетесь. Не ленитесь, разумно управляйте другими людьми, и вам повезет.

Как только начнете действовать, вы почувствуете огромный приток энергии и энтузиазма — при условии, что цель достойная. Именно реализация желаемого дает силы, активизирует видение. Тяжелая работа — один из важнейших законов успеха. Если вы не готовы к ней, знайте, что вы не добьетесь успеха, — и живите спокойно с тем, что имеете. Я никогда не слышал, чтобы кто-то случайно добился чего-то зна-

чительного, просто сидя на месте. Небольшое действие всегда лучше, чем огромное намерение.

Вы зарабатываете уважение только поступками. Ничто не случается просто так — вы заставляете произойти то, что желаете. Вы созданы для дел. Для достижения успеха вам нужна хорошая идея и работа над ее реализацией.

Процветание — то, что Вселенная дарит людям в награду за их усердный труд, преодоление множества препятствий на своем пути. Так они доказывают твердость намерений и становятся достаточно сильными. Стараться достичь успеха без тяжелой работы — то же самое, как пробовать собрать урожай там, где вы ничего не сеяли.

Когда вы действуете, то хорошо себя чувствуете. Начните что-то делать, несмотря на препятствия, которые встречаются на пути. Ничто по-настоящему стоящее не дается легко. Половина усилий не равна половине результата. В этом случае он, как правило, нулевой. Предпринимать необходимые действия с настойчивостью и регулярностью — важнейший способ достичь желаемого.

Поставьте перед собой цели, а затем работайте так, как будто потерпеть неудачу вообще невозможно. Вкалывайте, словно не можете проиграть, и вас ждет успех!

Успехов вам!

Уважаемый читатель, в завершение я еще раз хочу повторить идею, которая в данной книге является основной: достижение успеха предсказуемо и неслучайно. Вы способны стать тем, кем хотите, и иметь все, о чем мечтаете. Этот путь прошли уже тысячи людей. Изучайте и используйте в своей жизни идеи и принципы, которые работают. На все вопросы уже есть ответы, осталось только начать действовать.

Успехов вам и до встречи!

С уважением и благодарностью,
Павел Вербняк

Дорогие друзья!

Я изучаю тему личной эффективности и особенности успешных людей с 2006 года. Мне удалось проанализировать истории множества личностей, добившихся впечатляющих результатов в разных областях жизни, и книг по этой теме.

Я с удовольствием поделюсь списком лучших, на мой взгляд, книг, которые положительно повлияли на ход моего развития и позволили ускорить путь к достижениям, а значит, помогут и вам.

Если вы хотите стать обладателем бесценного знания и получить такой список, то можете оставить отзыв на эту книгу, которую вы уже прочитали и оценили, на сайте ozon.ru и написать на почту pverbnyak@gmail.com с темой «Список книг». Я лично отправлю его вам!

Успехов!

Посетите семинары Павла Вербняка

Важнейшие ключи к достижениям и успеху

Вы узнаете:

- как замотивировать себя и преодолеть лень;
- каковы особенности людей, которые добиваются впечатляющих результатов;
- как расставить приоритеты и уделять внимание важным вещам;
- как повысить свою конкурентоспособность на рынке;

- существуют ли секреты успеха и как применить их в собственной жизни;
- как повысить личную эффективность;
- как снять внутренние ограничения и обратить страх себе на пользу;
- как ставить и реализовывать цели;
- как достичь успеха в личной и профессиональной сферах;
- как удвоить свои результаты, количество свободного времени, сбалансировать карьеру, семью и отдых;
- как использовать кризисную ситуацию на пользу себе и компании;
- как стимулировать себя и сотрудников на профессиональное и личностное развитие;
- какие принципы жизни дадут вам финансовую независимость;
- как эффективно управлять своим временем;
- как начать действовать, не откладывая;
- как изменить свою жизнь к лучшему.

Пройдя тренинг, вы:

1. Поймете, что тормозило ваш успех.
2. Узнаете лучшие мировые методики и упражнения для выведения жизни на качественно новый уровень.
3. Пробудите скрытый в вас потенциал.
4. Выработаете новое отношение к происходящим событиям.
5. Откроете для себя идеи и правила, проверенные на опыте десятков людей, которые преуспели в разных областях.
6. Обретете уверенность в себе и своих силах.
7. Составите план собственных действий.
8. Получите разбор жизненных ситуаций участников.

Контакты автора:

Сайт: <http://verbnyak.com/>

Эл. адрес: pavel.verbnyak@gmail.com

Фейсбук: <https://www.facebook.com/verbnyak>

ВКонтакте: <http://vk.com/verbnyak>

Павел Вербняк
Успех своими руками.
Как вывести жизнь на новый уровень

Заведующая редакцией	<i>В. Мальшикина</i>
Руководитель проекта	<i>Е. Неволainen</i>
Ведущий редактор	<i>Л. Неволainen</i>
Литературный редактор	<i>Т. Гургенидзе, Л. Неволainen</i>
Художник	<i>С. Заматевская</i>
Верстка	<i>М. Жданова</i>
Корректор	<i>Н. Сидорова</i>

На обложке использована фотография Андрея Еременко

ООО «Прогресс книга», 194044, Санкт-Петербург, ул. Радищева, д. 39, литер Д, пом. 415
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014,
58.11.1 — Книги печатные.

Подписано в печать 16.03.15. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 12,000. Тираж 1000. Заказ
Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный Двор» 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1
Сайт: www.chpk.ru. E-mail: marketing@chpk.ru
факс: 8(496) 726-54-10, телефон: (495) 988-63-87



Нет времени ходить по магазинам?



наберите:



www.piter.com



Здесь вы найдете:

Все книги издательства сразу
Новые книги — в момент выхода из типографии
Информацию о книге — отзывы, рецензии, отрывки
Старые книги — в библиотеке и на CD



**И наконец, вы нигде не купите
наши книги дешевле!**



ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»
предлагают профессиональную и популярную литературу по различным
направлениям: история и публицистика, экономика и финансы, менеджмент
и маркетинг, компьютерные технологии, медицина и психология.

РОССИЯ

Санкт-Петербург: м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а
тел./факс: (812) 703-73-73, 703-73-72; e-mail: sales@piter.com

Москва: м. «Электrozаводская», Семеновская наб., д. 2/1, стр. 1
тел./факс: (495) 234-38-15; e-mail: sales@msk.piter.com

Воронеж: тел.: 8 951 861-72-70; e-mail: voronej@piter.com

Екатеринбург: ул. Бебеля, д. 11а
тел./факс: (343) 378-98-41, 378-98-42; e-mail: office@ekat.piter.com

Нижний Новгород: тел.: 8 960 187-85-50; e-mail: nnovgorod@piter.com

Новосибирск: Комбинатский пер., д. 3
тел./факс: (383) 279-73-92; e-mail: sib@nsk.piter.com

Ростов-на-Дону: ул. Ульяновская, д. 26
тел./факс: (863) 269-91-22, 269-91-30; e-mail: piter-ug@rostov.piter.com

Самара: ул. Молодогвардейская, д. 33а, офис 223
тел./факс: (846) 277-89-79, 229-68-09; samara@piter.com


УКРАИНА


Киев: Московский пр., д. 6, корп. 1, офис 33
тел./факс: (044) 490-35-69, 490-35-68; e-mail: office@kiev.piter.com


Харьков: ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10
тел./факс: (057) 7584145, +38 067 545-55-64; e-mail: piter@kharkov.piter.com

БЕЛАРУСЬ

Минск: ул. Розы Люксембург, д. 163
тел./факс: (517) 208-80-01, 208-81-25; e-mail: minsk@piter.com

 Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству зарубежных торговых партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок
тел./факс: (812) 703-73-73; e-mail: spb@piter.com

 Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов
тел./факс издательства: (812) 703-73-72, (495) 974-34-50

 Заказ книг для вузов и библиотек
тел./факс: (812) 703-73-73, доб. 6250; e-mail: uchebnik@piter.com

 Заказ книг по почте: на сайте www.piter.com; по тел.: (812) 703-73-74, доб. 6225
