

**Андрей Парабеллум, Антон Макурин**

# Самодисциплина за 7 дней



[www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru)

# Самодисциплина за 7 дней

---

7 дней, которые навсегда  
изменяют вашу жизнь

Обобщенный и концентрированный опыт сотен людей, прошедших  
тренинг «Самодисциплина»

2009 © Андрей Парабеллум, Антон Макурин



## CONTENTS

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>6</b>
<i>День 1. Домашние задания</i>	<b>16</b>
<i>День 1. Мои успехи:</i>	<b>19</b>
<i>День 1. Мой отчет:</i>	<b>21</b>
<i>День 1. Примеры</i>	<b>22</b>
<i>День 2. Домашние задания</i>	<b>40</b>
<i>День 2. Мои успехи:</i>	<b>41</b>
<i>День 2. Мой отчет:</i>	<b>43</b>
<i>День 2. Примеры</i>	<b>44</b>
<i>День 3. Домашние задания</i>	<b>60</b>
<i>День 3. Мои успехи:</i>	<b>64</b>
<i>День 3. Мой отчет:</i>	<b>66</b>
<i>День 3. Примеры</i>	<b>67</b>
<i>День 4. Домашние задания</i>	<b>83</b>
<i>День 4. Мои успехи:</i>	<b>85</b>
<i>День 4. Мой отчет:</i>	<b>87</b>
<i>День 4. Примеры</i>	<b>88</b>
<i>День 5. Домашние задания</i>	<b>109</b>
<i>День 5. Мои успехи:</i>	<b>111</b>
<i>День 5. Мой отчет:</i>	<b>113</b>

<i>День 5. Примеры</i>	<b>114</b>
<i>День 6. Домашние задания</i>	<b>127</b>
<i>День 6. Мои успехи:</i>	<b>129</b>
<i>День 6. Мой отчет:</i>	<b>131</b>
<i>День 6. Примеры</i>	<b>132</b>
<i>День 7. Итоги</i>	<b>149</b>
<i>День 7. Мои успехи:</i>	<b>150</b>
<i>День 7. Мой отчет:</i>	<b>152</b>
<i>День 7. Примеры</i>	<b>153</b>
<i>Что делать, если у Вас что-то не получается:</i>	<b>168</b>
<i>Послевкусе.</i>	<b>169</b>
<i>Тест-драйв - самое лучшее от Парабеллума - БЕСПЛАТНО!</i>	<b>172</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Все ваши результаты, мечты и цели зависят не от «обстоятельств» и «везения», а от наличия банальной самодисциплины. Это **когда ты умеешь ставить себе задачи и выполнять их**. Вне зависимости от погоды, настроения или благоприятного расположения звезд на небе. Когда ты идешь вперед, через дождь, зной, ветер... Когда все, кто начинал этот путь с тобой, уже давно слились и отказались от своей Мечты, а **ты продолжаешь идти вперед**.

*"Я был очень ленивым до тренинга. Но мне всегда хотелось измениться. Вообще, это как будто знакомое чувство - когда жизнь на уровне самого простого человека удалась, если совсем без излишеств, но при этом мучительно хочется от себя большего. Ты знаешь, что ты стоишь дороже, и что у тебя внутри горит пламя несделанного. И каждый день, просыпаясь и отправляясь на работу, ты втайне мечтаешь, что когда-нибудь твой день будет начинаться соовсем не так...*

*А Самодисциплина показала мне, как начать и куда начать. Знаете, гораздо проще сделать то, на что ты думал, что у тебя не хватит сил или воли, когда это ставится в качестве задания, которое нужно сегодня сделать.*

*А еще я отучился слишком много думать - зачем забивать себе голову, если можно просто сделать и посмотреть, что будет. Очень часто, даже в случае получения по рукам боль будет слабее, чем в случае длительной ментальной мастурбации.*

*И еще я понял, насколько у меня велик разрыв между декларируемыми ценностями и проживаемыми. Теперь либо меняется образ жизни, либо я сдаюсь и перестая декларировать всякую ерунду.)*

*Конечно, чем сильнее был бы я, тем больший эффект принес бы тренинг. Но и так было достаточно круто”.*

**SandroWizard**

И именно из-за этого я и запустил какое-то время назад тренинг под названием «Самодисциплина». Навык делать то, что нужно, тогда, когда нужно. Именно тогда, когда нужно. А не только тогда, когда хочется.

В этом тренинге мы встраиваем в вас **навык делать то, что нужно делать**. Точнее, делать то, что сам решил. Это весьма интересно, весело и эффективно. Мы играючи прошли тот сложный путь, который у большинства людей занимает долгие месяцы безуспешных попыток прокачать «силу воли». Но любителям халявы сразу скажу: если не делать все задания вовремя, то вы никогда не сможете добиться желаемых результатов.

Как прозвучало в одном из наших тренингов, **«лучше один раз вовремя, чем два раза правильно»**.

**Самодисциплина** – это когда ты можешь (и хочешь) пожертвовать своими сиюминутными радостями для достижения своей большой цели.

**Самодисциплина** – это умение доводить начатое до конца.

**Самодисциплина** – это способность выделять главное и фокусироваться на самых желанных целях.

В ходе тренинга мы встроим в вас те самые качества, которые Вы давно хотели увидеть в себе.

*"Каждый день, как откровение. Это сложно написать и описать словами. Я ни то, что бы поверила в себя, а в очередной раз убедилась в том, что во мне скрыта такая мощь и энергия, с помощью которой можно делать такие потрясающие вещи: добиваться таких целей, которые на первый взгляд кажутся невыполнимыми. Изменения внутри происходят до сих пор.*

*Я уже давно заметила это: сначала я что-то в себя впитываю, узнаю, делаю и т.д. - это накапливается и потом наступает день, когда все прорывается наружу - в этот момент происходит очень сильный рост и меня начинает подкашивать, в прямом смысле.*

*И, вообще, так получилось, что этот тренинг совпал с изменениями, которые происходят сейчас в моей жизни. Мне даже мама сказала: "Я вижу, как вокруг тебя все очень быстро меняется!" Я не скрою, было сложно. Были слезы. Было больно и одиноко порой. И хочется иногда быть слабой, честно. Но сейчас я не могу себе этого позволить. Я должна быть сильной. И я бы искренне хотела сейчас написать конкретнее, что изменилось во мне, что "встроилось" во время тренинга, но не могу. Это надо самому прочувствовать.*



*А еще я начала "открывать" тех людей, с которыми общалась и которых видела с другой стороны".*

**Anastacie5**

Те, кто доходят до конца и делают качественно ВСЕ задания – получат четкую систему работающей жизни! С такой системой ваш дальнейший путь в бизнесе и в целом по жизни будет на порядок легче и интереснее, чем без нее.

Самый главный приз – обретение настоящего себя - без наносной шелухи лени, отмазок и внешних ограничений.

Вы все еще сомневаетесь? Тогда прочитайте дальше - возможно вы увидите ответ на тот вопрос, который задавали те, кто также сомневался:

1. Тренинг можно (и нужно) будет проходить параллельно с работой, бизнесом и учебой. Что накладывает на него определенный отпечаток. И на нас определенные обязательства.
2. Тренинг будет жестким. "Попсы" и прокачки эмоций НЕ будет. Будет ежедневная кропотливая работа над собой. Зачастую тяжелая и неблагодарная (по крайней мере, на первых порах).
3. Тренинг будет намного плотнее, чем любой другой, в котором Вы участвовали. Ожидайте ежедневные касты и ежедневные (сложные) домашние задания.
4. Тренинг будет требовательным к ресурсам. В первую очередь, к временным. Во вторую - к Вашей силе воли (даже если она на сегодняшний день где-то далеко прячется). Многие задания

для продвинутых будут требовать относительно небольших финансовых вложений. Вложений в себя и свое развитие.

5. Уровень стресса будет высокий. Каждый второй день будем его увеличивать. Будем параллельно воспитывать стрессоустойчивость.
6. Будем давать также и бонусы, которые потом уберем. Андрей Paragellum даст несколько кастов, которые перевернут многие Ваши представления о себе.

В целом, 21 день работы. Работы над собой и своими новыми привычками. Этот процесс будет сильно некомфортабельным для многих и невыносимо жутким для живущих по течению. 100 раз подумайте, а стоит ли игра свеч.

В этой книге мы затронем только 7 дней.

Если вы пройдете все задания за 7 дней – поздравьте себя! Вы будете одним из тех самых 3% населения, которые хотят и могут работать над собой. Самостоятельно.

*"Тренинг действительно стал для меня тем самым обещанным "волшебным пенделем общего действия" =) За эти три недели я сделала столько для кардинального изменения своей жизни и понимания, кем я вообще хочу быть и чего добиться, сколько не сделала, наверное, за последние два или три года. Я вписалась или даже сразу начала заниматься на нескольких тренингах, которые несколько лет висели в категории "очень интересно, очень хочется, надо бы пойти". А тут просто пошла и сделала.*

*Тренинг оказался очень просветляющим. Я очень долго находилась в том самом положении Алисы в стране чудес, когда все равно куда идти, потому что совершенно непонятно куда в итоге надо стремиться. Не могу сказать, что теперь для меня все кристально ясно. Но несколько направлений для работы я определила и, что самое главное, начала действовать. Уверена, что вскоре появятся и еще идеи".*

**zVer4ik**

В этом тренинге вам придется себе во многом отказывать. И многие привычные мелочи станут предметами недоступной роскоши. Как минимум на 7 дней.

(Отсыпаться и наслаждаться вредными привычками сможете только ПОСЛЕ тренинга.)

**P.S.** И готовьтесь платить (себе) по счетам. За нарушения своего графика и своих планов тоже будете платить. Много. Любым неудобным для Вас способом. Чтобы впрямь было неповадно.

**P.P.S.** Раз уж вы дочитали до этого места. То вам **СОВЕРШЕННО ТОЧНО** НУЖНО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ С ВАШЕЙ САМОДИСЦИПЛИНОЙ! Просто возьмите и сделайте задания этих 7 дней. И ваша жизнь потрясающим образом изменится!

**И напоследок, прочитайте еще несколько отзывов тех людей, кто уже прошел этот тренинг, и смог изменить свою жизнь:**

*"Я не подозревал вначале о том, что все будет так, как было. Это здорово!"*

*О самодисциплине знал до тренинга самые общие моменты. За время прохождения тренинга это мировоззрение сильно расширилось. Стал знать гораздо больше.*

*А внедрение этого в жизнь привело к поворотам в сознании. Это честно! Не ради красного словца. Одновременно понял, что знаю еще очень мало! И надо еще очень и очень многому чему учиться в этом плане. Обязательно буду переслушивать все касты еще и еще раз и вникать в самую суть.*

*Это был первый тренинг в моей жизни, который я со скрипом, но зафиналил! Здорово!*

*ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ СПАСИБО АНТОНУ! Обязательно буду записываться на его тренинги!*

*СПАСИБО АНДРЕЮ! За то, что постоянно помогает открывать глаза на новое в себе и в окружающих! УДАЧИ ВАМ И ПРОЦВЕТАНИЯ!"*

*oleginvest*

---

*"Тренинг во многом органично вписался в жизнь, стал опорой. В итоге переделала очень много важных дел, но главное – освободилась от груза дел, которые тянутся уже многие месяцы,*

*поняла как правильно для меня планировать день, вышла на сознание, что в основном занимаюсь важными и не срочными делами, а значит работаю на будущее.*

*Ввела в жизнь такие необходимые навыки, как регулярное изучение английского, просмотр книги для дальнейшего изучения, а без ежедневной йоги и ходьбы я уже жить не могу!*

*Избавилась от чувства постоянного напряжения и недовольства собой. В конце дня, благодаря замерам и анализу вижу четко, что сделано всего дофига. И это позволяет внутренне принять необходимость отдыха.*

*Кстати, нет ничего, чтобы я наметила и не успела сделать во время тренинга. Потому что научилась брать и делать. До победного конца. Не взирая на отмазки, самочувствие, настроение.*

*Значительно улучшила мои отношения с дочкой. Читала книгу по воспитанию детенков, намечала действия и делала. Даже когда было очень трудно.*

*Я поняла, что для того, чтобы стать счастливой, мне необходимо быть не только благодарной за то многое, что у меня есть, но и начать получать удовольствие от жизни. Причем получение удовольствия важно также планировать! )))*

*Научилась работать с откатами и даже получать от них удовольствие!"*

*photo\_ola*

*"Тренинг очень понравился, даже не ожидал, что будет так много нового и полезного. Да, как и многие до меня, подтверждаю, что тренинг освещает гораздо больше, чем просто вопросы чистой самодисциплины. Многого до тренинга уже знал, но сейчас это уже система, которая дала целостный подход к оценке своих способностей, анализу своих планов и вопросам всестороннего развития.*

*Да, что интересно, когда начал делать задание по передаче своих знаний другим, люди очень легко повелись на задания и начали усердно выполнять. Теперь звонят постоянно и консультируются.*

*Мне лично очень полезным среди прочего оказался прием - "делать сейчас". Теперь если нахожу что-то полезное в книге или каком-то семинаре, то сразу вписываю новую задачу в план сегодняшнего дня, а если не получается, то на завтрашний. Это то, от чего я страдал раньше - откладывание и отмазки типа "сделаю позже"*

*lio*

*"За 21 день, в плане своего развития, сделал больше, чем за последний год) Четко определил свои ценности, поставил цели и написал планы их достижения. Понял, что раньше мешало достичь целей именно отсутствие четкого плана действий. Определил свои сильные и слабые стороны.*

*Больше стал сосредотачиваться на деле, не отвлекаясь на мелочи. Почти полностью отказался от общения по аське) Не понравилось то, что на последней неделе тренинга сбился с графика выполнения домашек".*

*cryptonic*

**Итак, начинаем...**

## ДЕНЬ 1. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

**1. Все вредные продукты, алкоголь и табак - собрать и отдать кому-нибудь. С сегодняшнего дня вам наложен запрет на: курение и алкоголь.**

То есть курить и пить нельзя! Те, кто сейчас курит – идете в книжный магазин и покупаете книгу Аллен Карр «Легкий способ бросить курить» и читаете ее сегодня.

**2. Составить себе распорядок дня: записывайте все дела, которые делаете (какими бы маленькими они не казались) и те промежутки времени, в которые Вы их делаете.**

Важные моменты – когда ложиться спать и когда вставать. Это должно быть одно и то же время. Рассчитайте, сколько вам нужно часов, чтобы выспаться (но не более 8ч.) и назначьте время «отбоя» и «подъема», с учетом того, что вам нужно будет с утра делать следующие дела. Сразу после пробуждения вы:

- встаете (валяться в постели нельзя) и делаете зарядку. Несколько легких упражнений, чтобы размяться и проснуться;

- после разминки одеваетесь и идете бегать. То расстояние, которое вы начинаете бегать должно быть больше, чем вы бегаеете обычно. Если обычно вы не бегаеете, то 3-4 круга вокруг вашего дома для начала пойдет. Бегать в любую погоду, при любой температуре. Бегать вне зависимости от вашего желания и настроения. В выходные и праздники тоже. После бурной ночи – все равно вставать в то же самое время и бегать. А с похмелья быть не должно, т.к. см. п.2!

- после пробежки принимаете душ и завтрак;



- в течение получаса после душа читаете новости, публикации или книги на тему вашей основной деятельности.

### **3. Утренний бег (можно по лестнице на 16й этаж и обратно : ) ).**

С сегодняшнего дня начинаем пробежки по утрам. Каждое утро. При невозможности бега можно заменить его любыми кардио-упражнениями.

### **4. Полчаса утром - читать или слушать материалы по саморазвитию и по своей профессиональной теме.**

Начинайте с этого ваш день. Это придаст вам силы и бодрость – ведь вы уже успели узнать что-то новое и немного продвинуться в своей теме. В то время как остальные лишь тупо едут на работу. Используйте время в транспорте, чтобы слушать аудио семинары, читать книги.

### **5. Разработать систему штрафов, которыми Вы будете себя штрафовать за невыполненные задания, опоздания или невыполнения своих решений. Определить сумму штрафа.**

За каждое невыполненное задание вам полагается штраф. Вы сами определяете сумму штрафа сегодня. Также определите, куда, кому и на какие цели пойдут эти деньги: в детский дом, больницу или на другое полезное дело.

Каждый раз, когда вы не выполнили задание – откладывайте установленную сумму в отдельное место. В конце тренинга – отдаете все эти деньги на благое дело.

### **6. Найти и записаться в любой новый тренинг, который необходим вам для профессионального роста.**

### **7. С сегодняшнего дня: «Вы не опаздываете к назначенному времени встречи».**

Вырабатывайте привычку приходить вовремя. Это демонстрирует вашу внутреннюю дисциплинированность и организованность.

**Для продвинутых:** подъем в 6:00, бег – 5км, вам запрещены опоздания более чем на 2 минуты на любую встречу (когда четко назначено время).

Если вы не выполнили задание, то тогда пишете о выполнении наказания. Если вы не сделали задание и не наказали себя за это – можете не продолжать тренинг, он вам все равно не поможет.

**ДЕНЬ 1. МОИ УСПЕХИ:**

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---





## ДЕНЬ 1. ПРИМЕРЫ

В этих примерах я постарался показать Вам не только самых «звездных» студентов, но и всех остальных – со всеми вопросами, проблемами, сомнениями и «недоделками», которыми полна наша жизнь.

Отобрать их из сотен комментариев в нашем тренинге было не так просто – но, мне кажется, настолько разные люди каждый по-своему отразили изменения в своих жизнях, которые происходили с ними за время прохождения «Самодисциплины».

Вся грамматика, пунктуация и описание своих домашних заданий оставлены так, как их выдавали сами студенты – для передачи их настоящего настроения и состояния во время прохождения этого тренинга.

**Ariston:**

1) Не пью, не курю. Никакую вредную дрянь не употребляю, питаюсь более-менее адекватно.

2) Распорядок дня составляю по дням. То есть в первый день написал только утро. Потом протестировал, посмотрел как у меня день идёт дальше - написал на день. Потом уже дописал на весь день крупными блоками:

10 утра - пробуждение. (+оклематься, посмотреть в окно, размять ноги)

10:05-10:45 - чистка зубов, два стакана воды, зарядка, бег, душ.

10:45-11:15 - завтрак

после завтрака первый блок дел до 3 часов дня. (внутри 2-3 перерыва по 5 минут. или один 10 минут.)

перерыв на обед - 30 минут.

15:30-16:30 Чтение(книги + френдлента(Парабеллума, например, иногда читать очень много приходится :))

16:30-17:30 Изучение иностранных языков(сейчас итальянский)

17:30-21:30 В зависимости от дня, либо тренировка рукопашного боя, либо 2й рабочий блок.внутри 2-3 перерыва по 5 минут. или один 10 минут.)

21:30-22:00 Ужин

22:00-01:00 - 3й рабочий блок.внутри 2-3 перерыва по 5 минут. или один 10 минут.)

Спать пока вовремя лечь не получается - не успеваю дела выполнять =( Что с этим делать?! Планировать меньше дел? или всё-таки заставлять себя впихивать сильнее?

А вставать получается))) поэтому пока что не высыпаюсь)

+ думаю сейчас как этот план можно оптимизировать, потому что кажется что он слишком расхлябанный... хотя может и нормальный.

3)никогда раньше не бегал по утрам..только вечером. А оказалось, что нормально))) Теперь бегаю. Помогает проснуться)

4) Это не утром, а днём. + добавляю ещё в течение дня, если время высвобождается.

5) 500 рублей

6) рукопашный бой. вписался уже) Ещё вписался в мастер-группу.



## **Gasparch:**

По штрафам - 1000 AMD за не выполненное задание (где-то 100р :).

Выкидывание вредностей - поскольку я стараюсь придерживаться сыро-моно диеты, то из вредных вещей на которые я срываюсь - это мороженное и шоколад/печенье/похожая дрянь. Конфеты/шоколад и прочее собрал - вынесу отдам кому-нить ;) Самое сложное будет не покупать мороженное на улице :)

Домашних буду отжимать, чтоб не приносили бы домой что-то из этого списка - на улице и на работе пусть едят сколько хотят :)

По поводу курения - буду отжимать домашних, чтоб 21 день потерпели бы и дома не курили

Алкоголь - дома его навалом, но его никто не пьет. поэтому я его и не трогаю :)

### Распорядок дня

6:20 подъем

6:20-6:40 - разминка, сборы

6:40-7:50 - поехать до парка, бег минут 20, обратно (замерить необходимое время, и пересмотреть потом)

7:50 -8:20 - душ, прийти в порядок

8:20-9:00 - еда/Mail/LJ

9:00 - 10:00 - чтение проф. ресурсов/саморазвитие

10:00-14:00 - рабочий блок 1

14:00-15:00 - отдых/еда

15:00-19:00 - рабочий блок 2 (здесь самая большая проблема, так как с 5 вечера приходят домашние и сложно уже работать)

19:00-19:45 - отдых/еда

19:45-22:15 - либо отдых/либо тренировка айкидо

22:20 - отбой

Содержимое рабочих блоков изменяется каждый день - в вредном наполненность каждого - где-то 180-200 минут из 240, - для компенсации возможных люфтов и задержек.

Update:

1. Вредные продукты убраны и возвращены на место :) но я к ним уже полностью равнодушен и они не вызывают никакого соблазна
2. Переписал распорядок дня с учетом того, что тренингов больше нету.

07:40-08:10 умыться/разминка/отжимания

08:10-08:25 бег/велосипед

08:25-09:00 душ/завтрак/отдых (обязательно без компа)

09:00-09:20 планирование на след. День (без компа!)

09:20-09:50 чтение новостей

09:50-10:00 просмотр статистики

10:00-11:00 рабочий блок (если возможно - offline)

11:00-11:10 отдых (без компа!)

11:10-12:00 рабочий блок (если возможно - offline)

12:00-12:10 отдых (без компа!)

12:10-13:00 рабочий блок (если возможно - offline)

13:00-13:10 отдых (без компа!)

13:10-14:00 рабочий блок

14:00-14:20 mail/phone/LJ

14:20-15:00 сходить за едой/дела по дому

15:00-17:00 поездки(по работе)/сон

17:00-19:40 слушать касты/читать книги/рисование/хобби

19:40-22:15 тренировка либо отдых/socialize

22:15-22:45 еда/общение дома

22:45-24:00 рабочий блок3

00:00-07:40 сон

отдых/сон - в среднем 11 часов

на работу - 5 часов

на активный отдых ~ 3-4 часа

на саморазвитие - 3 часа.

план на кризис/пруху в разработке. да и этот может будет чуть корректироваться.

2.1 распечатать план и повесить перед носом :)

3. либо много тренировки и минут 15 бега, либо маленькая разминка и бег на 30-35 минут.

4. Поставил в RSS reader несколько сайтов по бизнес тематике + все те касты, которые накопились за последнее время.

5. Штраф за невыполнение или опоздание - 500AMD. Пойду завтра накуплю разменяю cash на правильные деньги, чтоб ими платить.

6. Пока смотрю в какой именно тренинг вписываться :)

## Dasha\_Dostigasha:

Сделаное в первый день:

1. По амбару помела, по сусекам поскребла... 3 бутылки коньяка :), кусочек халвы :), банка зеленого горошка :)... отдала соседям :)
2. Распорядок дня - был в предыдущем отчете.
3. Утренний бег. - бегаю
4. Полчаса утром - читать или слушать материалы по саморазвитию и по профессиональной теме. - еще не встроено.
5. Разработать систему штрафов - За невыполнение планов.
6. Найти и вписаться в новый тренинг (любой - по желанию). - Коучинг

**СЛОЖНОСТИ:** В течении дня приходят новые интересные мысли, которые подходят под долгосрочные цели, но которых нет в планах... делаю их, а не планы :(.

Очень сложно следовать своему плану по мелочам...

## Serenity246:

### 1. Выбросить все вредное

Сигареты в доме отсутствуют по определению. Алкоголь я вообще очень редко употребляла, а в связи с беременностью и кормлением ребенка замечательно без него живу уже почти 18 месяцев. Без конфет и шоколада уже тоже живу около 9 месяцев. В связи с этим считаю, что тренинг прохожу я, поэтому отказываюсь от чего-то вредного я (в моем случае это будет контроль над количеством съеденных орехов и ужин до 20:00), а лишать членов семьи в данном случае сладкого неэкологично. Надо лишь мед подкупить.:)

### 2, 3, 4. Распорядок дня:

5:20 - 5:40 - подъем, поход на четвереньках через коридор в ванную, душ (или его замена в виде обливания, чтобы сохранить сон близких; экспериментирую)

5:40 - 6:00 - бег до парка и по возможности обратно, йоговская разминка (минимум 3 асаны на спину, 2 упр. на пресс, "березка" , кольцо, расслабление)

6:00 - 6:30 - чтение по тренингу или профессиональная литература

6:30 - 7:30 - сборы и проводы старшего ребенка, дела на кухне по хозяйству

7:30 - 8:30 - 2 стакана воды, завтрак, общение с мужем и малышом, разговор с родителями

8:30 - 12:00 - уход за ребенком (кормление, игра, укладывание спать), дела из плана

12:00 - 15:00 - пешая прогулка с коляской, встреча дочки из школы, общение и возвращение домой\встреча дочки дома и общение уже дома (зависит от потребностей малыша)

15:00 - 16:40 - занятия с дочкой (уроки, чтение, письмо через день)\прослушивание кастов, проводы на занятия

16:40 - 18:00 - домашние дела, задания трейнинга, высаживание/кормление малыша

18:00 - 20:00 - занятие английским произношением с преподавателем

20:00 - 21:30 - приготовление ужина, ужин, укладывание детей

21:30 - 23:00 - занятия, трейнинг, отход ко сну

23:30 - 5:20 - сон

### **5. Штрафы**

\$1 - пропуск пункта плана и сон меньше 6 часов 20 минут

\$0.50 - отклонение от запланированного более, чем на 5 минут, опаздание куда-либо более, чем на 2 минуты

### **6. Запись на трейнинг**

Пройду второй блок индивидуального коучинга у \_happy mother\_ .  
Начинаю завтра.

### **ПОНЯЛА:**

- Чтобы выполнить, например, утренние процедуры с младенцем на грудном вскармливании, надо всегда иметь какое-то время, заложенное в план, которое можно использовать на кормление ребенка. Например, я встаю на 10 минут раньше, на случай, если мне надо будет кормить. Если же ребенок проспит, это время пойдет на чтение лит-ры или на йогу, по желанию :)

- Сегодня купила слинг, есть трехколесная коляска, с которой можно бегать, так что максимально себя готовлю к следованию своему плану с ребенком рядом со мной.:)

## Rainbowlynx:

Итак, начинаю активную работу. Период в жизни у меня сейчас максимально challenge: 12 июня родилась дочка, 15 июня выписались из больницы и приехали домой. Начинаем тренинг! Параллельно разрешаю управляемый кризис в бизнесе - по методам ФМ1.2 и "Упаковке Сервисов".

### **1. Все вредные продукты, алкоголь и табак - собрать и отдать кому-нибудь.**

Сделал. Вредного в доме мало, но открытую бутылку хорошего вина выбросил. Есть еще бутылка самогона, хотя я его не пью и не планирую - тоже отдам (скоро тесть в гости заедет).

### **2. Распорядок дня**

Отличное задание, делаю его в несколько этапов. Сейчас пишу общий план действий (не на завтра, а именно на последующие дни - по блокам). По итогам получения новой информации (сейчас изучаю GTD и 4HWW) - буду корректировать в сторону увеличения эффективности.

Сон: ложусь спать в 2:00 - встаю в 9:00. (если количество дел в день позволяет лечь в 1:00, значит ложусь в час). Я понимаю что дочка может вмешаться в этот график - вчера например почти всю ночь не спали. Тем не менее - подъем в 9:00. Досыпать можно будет в блоке отдыха или попробовать пораньше лечь спать (при условии конечно что задачи на день выполнены). В общем графике на неделю - запланированы два выходных. Можно отсыпаться там. Если совсем не спал и очень-очень хочется - есть таблетки алертека (модафинил).

Проверка почты и ответы на нее - два раза в день, в 12:00 и 16:00. (ВСЯ почта, как личная, так и по бизнесу). Такой подход взял из книги 4HWW, Тимоти Ферриса, очень нравится.

Пока не открыл новый офис в Москве, работаю дома, так что ездить никуда не надо.

### **Итак, что получается:**

Подъем: 9:00

Зарядка, пробежка, водные процедуры (включая контрастный душ) - 9:00-10:00. Если будет не хватать времени - подвину подъем на более ранний срок.

Завтрак 10-10:30

Утреннее чтение до 11:00

11:00 - 12:00 Звонки / важные документы / предложения по бизнесу

12:00 - 13:00 - работа с почтой

13-14 обед и дневной отдых

14-16 основная работа по бизнесу

16-17 - второй блок работы с почтой.

17-19 - инфобизнес

19-20 - ужин

20-20:30 - еще 30 минут чтения (личностный рост и самодисциплина),

20:30 - 22:30 - работа по списку основных дел (не бизнес). Списки уже есть, сделанные на основе методологии GTD, контекстно зависимые, списки проектов тоже есть.

22:30 - 23:00 - купаем дочку :)))

23 - 24 слушаю касты Парабеллума и Тохи и делаю то, что можно сделать быстро и сразу

24 - 2:00 - работа по списку основных дел (не бизнес)

Работу по основному бизнесу заканчиваю ежедневно, в 17:00, как бы сильно не хотелось поработать еще. Это **НОВОЕ** правило. Считаю его важным для повышения личной эффективности.

В этом плане пока не хватает обязательных ежедневных / еженедельных задач (на базе GTD) - их я добавлю по мере освоения данной методики и прохождения тренинга.

Ежедневные прогулки с дочерей пока не запланированы - на всего 5 дней, рано еще их планировать!

### **3. Утренний бег.**

Для зарядки (перед выходом на пробежку): Приветствие солнцу - отличное упражнение для начала дня. Отжимания, пресс, подтягивание - после пробежки. Обязательно контрастный душ (сначала горячий -



потом только холодная вода). Делал и раньше, так что продолжу. Для бега под боком неплохой парк, так что с этим проблем нет.

**Комплекс упражнений на утро - простой, но эффективный:**

Отжимания - 50 + 2 отжимания каждый день (на 21 день тренинга - 100 отжиманий).

Пресс - 50 +2 (не только "классический", но еще и скручивания, подъем ног)

Приседания 50 +2 (с выпрыгиваниями через 5 раз)

**4. Полчаса утром - читать или слушать материалы по саморазвитию и по профессиональной теме.**

Да, сделано. Есть уже целый мини-список книг. Читаю "с карандашом в руках" - т.е. по методу "что можно применить прямо сейчас, а что поставить в задачи". При подборе книг пользуюсь методикой Парабеллума (в одном из кастов он рассказывал как выбирает и читает книги).

**5. Разработать систему штрафов**

Деньгами самого себя пинать мега-challenge. Потому что на мне сейчас ТРОЙНАЯ ответственность - я, жена и наша дочка. Деньги очень нужны в семейном бюджете. Так что штрафы будут работать особенно эффективно, ибо выбора совсем нет.

Система штрафов будет ступенчатая:

Первая неделя - 250 руб.

Вторая неделя - 500 руб.

Третья неделя - 1000 руб.

**6. Найти и вписаться в новый тренинг (любой - по желанию).**

В целом представляю что нужно, поэтому в ближайшее время определяюсь и назначу начало. Очень хочется опять начать ходить в тренажерку, но понимаю что это конечно не тренинг.

Итак, раз хочется - значит сделаю еще денег и начну - будет мотивационная награда.

**НА ЭТОМ ВСЕ. СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ, ПРОДОЛЖАЕМ ЗАЖИГАТЬ!**



## **Protext:**

**1.** Алкоголь и сигареты давно исключил из "рациона". За питанием слежу, теперь убрал большое количество сладкого и добавил фруктов

**2.** 6-15 - Подъем

6-30 - 7.00 Бег

7.00-7.30. Завтрак, Душ

8.00 -8.30 Чтение полезных материалов(в офисе)

8.30-13.00 Работа

13.30-14.00 Обед

14.00-18.00 Работа

18.30-19.00 Ужин

19.00 - 21.00 Личное время/тренажерный зал

21.00-21.30 Душ

21.30-23.00 Чтение книг

23.00-23.15 Планирование

**3.** Завтра утром будет

**4.** Как правило, это полчаса-час аудио самодисциплины + полчаса аудио-тренингов и аудио-книг в машине по дороге в офис. Иногда еще и 20 минут полезного аудио во время бега.

**5.**

невыполнение одного из пунктов распорядка - 100 руб

за каждый доп. пункт - 50 руб

не составлен план на след. день - 50 руб

Опоздание на работу - 100 руб

Долгий подъем(более 15 минут) - 100 руб

Поздний подъем(позже 6-50) - 50 руб

День без спорта - 150 руб

День без новых знаний - 150 руб

Не выполнение каждого пункта рабочего плана - 50 руб

**6. Партизанский Копирайтинг**

## **Alrud:**

1.Новый распорядок дня начинается с 7 утра.

Бег, душ.далее завтрак .просмотр новостей

в 8,45 выхожу из дома

9,30 первое занятие с группой

11-12 массаж

12,15 индивидуальное занятие

13,15-13,45 обед

14,30 вторая группа до 16,00

16,00-17,00 еду домой (слушаю в плеере касты Парабеллума)

17,00-18,00 гуляю с детьми

а вот дальше--оказалось--Туева Хуча времени!!! Записываюсь на  
Фламенко--видел,понравилось.

Отговорки что не хватает времени сами собой отвалились.

Штраф- 50 рублей

Отказался от сахара, алкоголя и Кофе

Пока все получилось!

Понимаю,что нужно уплотнять свой график

## Natoushe:

1. Вредные привычки: не пью, не курю, два месяца назад стала вегетарианкой ( спасибо Аллену Карру). Теперь жёстко отказываюсь от сладкого. Всё строго по расписанию в одно и то же время. правильные продукты закупать заранее, чтобы не срывать среди ночи за вкусненьким Также скажем наше пионерское твёрдое "нет"— тупому сидению в инете и многочасовой болтовне о смысле жизни по телефону и асе) Самая вредная привычка- нить , депрессировать и жаловаться всем на жизнь. Ни в коем случае не произносить вслух всю эту гадость!

## 2. Распорядок дня:

Так как я фрилансер, то никогда режима не было, это сложно, но пора начинать. Приучить заказчиков звонить и писать только в рабочее время. Не знаю как быть с дедлайнами, когда рисовать нужно 16 часов в сутки. Ну наверное стоит не брать такие заказы и работать ровно, каждый день а не наскоками. Всё равно это вредно и для психики и для здоровья.

10.00- подъём, зарядка, позже впишу подробные упражнения и количество повторов. На велике еду в парк. Паркуюсь - и бегом. На всю прогулку- час. Сначала, видимо, бегать получится совсем мало, так как никогда не бегала, больше будет велик. Со временем пропорцию буду менять. В это же время аутотренинг, аффирмации, поднимать себе настроение, настраиваться на хороший день и работу. ибо по утрам я очень злая и депрессивная))

11.30 -12.30 душ, привожу в порядок себя и квартиру, завтрак (свежие фрукты- овощи купить на обратном пути с прогулки) До 12. 30 инет и телек не включать, только музыка!

до 13.00 – читаю полезные штуки

13.00 – 18.00 строго работа. Первая серия . «социальная» : ответы на письма, переговоры, согласования, сюда же- поездки по поводу

здоровья и встречи с заказчиками в оффлайне. Если сегодня в этом смысле тихо- молча рисовать и не трепаться в блогах!!!!

18.00-21.00 обед\_он\_же\_ужин и свободное время: не телек и не комп. Строго: отключать инет. Комп только для музыки или фильмов, если остаюсь дома. Стараться выходить в это время на улицу: велосипед, встречи с друзьями, магазины, спорт, тренинг, салон красоты и.т.д.

21.00 -23.00 саморазвитие. Книги, отчёты, планы, дневники и работа со своими портфолио в инете, блоги, подготовка к своему мастерклассу, . Общение с коллегами и нужными людьми. Консультирование. Если был приступ депресняка в этот день- лечить!!!!

23.00 -00.00 – каст

00.00 -03.00 – работа часть вторая. В уединении. Концентрация на рисовании. Тут, возможно, придётся застревать, чтобы сдавать работу к утру, но независимо от того, во сколько легла спать- встаю на следующий день в 10.30 . Так же можно? Или это- штраф?

03.30-спать!

**3.** литературу по утрам: (сначала всё что есть в открытом доступе у Парабеллума , что рекомендуется, Что есть у коллег, дальше - посмотрим)

**4.** штрафы – 100 рублей за косяк, плюс, если где-то потеряла время – отключать асю и инет на столько же.

**5.** Дополнительный тренинг. Буду думать. Скорее всего- ходить на наброски с натуры в школу Андрияки или начать плотно заниматься акварелью с преподавателем. короче- разрабатывать рисование руками. Возможно – ходить на танцы. Определяюсь до воскресенья, 22 июня.

написать распорядок и повесить над компом. Ознакомить и морально подготовить мужа, чтобы тоже следил и пинал)

## ДЕНЬ 2. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Продолжаем двигаться дальше.

**1. Сегодня ваша задача навести дома порядок**, а именно выбросить ненужный хлам. То, чем вы не пользуетесь уже давно, что вышло из строя и ждет ремонта, старые вещи, которые вы не носите, книги, которые не читаете. Все это засоряет ваше жизненное пространство и блокирует свежие течения в вашей жизни. Это не следствие, а причина вашего текущего (не самого лучшего) уровня жизни. Если вы хотите поднять свой уровень жизни, поднять самоуважение и самооценку, сделать ваш прогресс быстрым и эффективным – прямо сейчас принимайтесь за дело! Начните с того, что первое попадется вам на глаза и действуйте!

Кстати книги и журналы можно не выбрасывать, а отдать в детский дом или библиотеку. С вещами гораздо проще. Если жалко – соберите в большую коробку и поставьте возле мусорных баков во дворе. Вы увидите, что через пару часов ничего не будет – все разберут те, кому это надо.

**2. Прекратите смотреть ТВ:** все передачи и музыка со словами. Разрешается оставить муз канал, но не MTV И МузТВ, а зарубежный.

**3. Каждое утро пьем стакан воды натощак** – полезно.

**4. Заводим «Журнал Успеха».** Разрабатываем систему наград (1,2,3 очка за сделанное дело; награды за 20,50,100 баллов)

**Для продвинутых:** сменить и освежить обстановку. Варианты: переехать на другую квартиру, сделать дома ремонт и т.д. При этом ваша новая обстановка должна быть гораздо лучше чем прежняя.



**ДЕНЬ 2. МОИ УСПЕХИ:**

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---





## ДЕНЬ 2. ПРИМЕРЫ

### Sashechkina\_olga:

1. Сегодня ваша задача навести дома порядок, а именно выбросить ненужный хлам.....

Разобралась наконец-то с дисками ... навела порядок, чувствую себя посвежевшее так и комфортно.

2. Прекратите смотреть ТВ: все передачи и музыка со словами...

ТВ не смотрю, давно, но мои смотрят, им не запрещаю, пока

Кстати исключение музыки со словами сильно обостряет восприимчивость к классической музыке и к музыке со словами, ярче ощущения, мне это нравится)

3. Каждое утро пьем стакан воды натощак – полезно.

Согласна, что полезно, включаем в утренний ритуал стакан воды

4. Заводим «Журнал Успеха». Разрабатываем систему наград (1,2,3 очка за сделанное дело; награды за 20,50,100 баллов)

Завела!

20очков - кино с попкорном

50очков - ужин суши + мартини без штрафов

100очков, возможно куплю себе что-нибудь вкуснопахнущее или красивое)

**Akort:**

Наведение порядка как нельзя к месту и вовремя. На работе непрерывный массовый переезд. Часть сотрудников из комнаты на днях уехали, мы на днях тоже переезжаем, а пока именно что резко сбрасываем всякий накопленный хлам. Блин, я же месяц назад уже до черта выбросил всего. Оказалось, что все еще осталось тоже очень много. Дома очередной раунд избавления от неиспользуемого будет завтра или послезавтра, потому что сегодня я временно переехал пожить в другую точку мира. :-)

TV уже давно забыл.

Каждое утро стакан воды -- это моя давняя привычка, и она мне очень нравится. Продолжаю, и бросать не собираюсь.

Журнал успеха еще раз завел как отдельный раздел в своем гроссбухе. Потому что прошлый раз это кончилось тем, что я успехи отмечал просто как галочки напротив пунктов из TODO. Этого все-таки маловато: потом не вспомнишь, как оно было и чего оно стоило.

Награды: помимо дел, решил награждать себя дополнительно 2-мя баллами за выполнение режима питания в течение дня. И 2-мя баллами -- за своевременный отход ко сну.

Я довольно неожиданно для себя выпал в продвинутый режим и на пару дней переехал. Иначе не получается сделать все, что нужно сделать за эти дни.

Награды.

100 баллов. Уеду куда-нибудь на неделю как минимум.

50 баллов. Куплю объектив, который давно хочется.

20 баллов. Чего-то ничего в голову не приходит, чтоб вкусно, но скромно. :-)

## Slider:

1. Не так давно наводил тотальный порядок, выкидывал ненужное, выкинул тогда очень много. Так что сегодня ещё прибрался и выкинул совсем немножко.
2. ТВ не смотрю. Музыка со словами больше не слушаю. Хотя, и до этого слушал такую мало :)
3. Сегодня начал пить. Вода по утрам - это мега круто!
4. Завёл. Сегодня вписал одно дело. Блин, у меня уже 4 тетради активных: конспект по СД, конспект по СW, тетрадь планирования и, вот, ещё журнал успеха появился :)

Систему наград продумал. Вот, она:

- Мелкое дело (но не бытовуха), то, которое приносит какую-то пользу, но не занимает много времени и сил: 1 балл
- Среднее дело, приносит пользу, требует потратить времени до 2-х часов: 2 балла
- Большое дело, полезное, требует потратить много времени и сил: 3 балла
- Сверхбольшое дело, по сроку не меньше, чем на неделю: 4 балла
- Гипердело, по сроку больше, чем месяц: 5 баллов

## Alex-Bankin:

1. Да, ненужных книг действительно много набралось - целый ящик за год. И мешок прочего мусора. И это только начало ) Считаю, задачу на сегодня сделал, т.к. начало положено хорошее. Осталось закончить.

2. ТВ итак не смотрю.

3. Журнал - веду давно. Обновил. Думаю, успехов станет больше.

4. С наградами - инсайт. Понял, что в последнее время всё было как-то однообразно. Пора внести разнообразие.

За завершение серьёзного проекта или задачи (больше 3-х дней работы по много часов) награждаю себя "днём отрыва" - полная смена обстановки и отвязный отдых. Пробую что-то новое.

А "средний приз" - устраиваю вечер отдыха с семьёй или с друзьями (клуб, концерт, театр, боулинг и т.п.)

Интересно, как работает )

## **Belovbest:**

1. Давно пора!!! Мешала совковское воспитание, что "В хозяйстве всё пригодится!")

Поскольку последние 8 лет сразу после окончания школы живу на съёмных квартирах, хлама не особо много, поскольку как правило раз в полгода куда-нибудь переезжаю, а на себе перевозить всякую фигню сложно...

Но вот с порядком дома полная задница! Всё валяется по углам, посуда моется, когда есть надо из чего-то), на полках, в шкафах тоже полный бардак!!!!

В рамках "Самодисциплины-1" сегодня проводил дома генеральную уборку...

Я просто в шоке столько хлама в маленькой однушке, причём всё это было не на виду, а лежало по шкафам, полочкам, антресолям и т.д.

Генералил 7 часов. Из-за этого многие другие задания распорядка не были выполнены. За них штрафы или как? Хотя если я сегодня не буду спать, то успею их все доделать))

Вот что из этого вышло)))

Всё пошло на свалку))

Скрипя сердцем пришлось распрощаться со всеми "Forbes"(2 года), "Men's Health"(1 год), "Наши деньги"(1 год), "Карьера"(год) + 11 книг + 15 DVD-дисков)

Прощаться было жалко, но если бы я этого не сделал, то я обманул бы самого себя!!!

Вчера написал 15 друзьям сообщение, откликнулось 5 желающих забрать книги, журналы, диски... Реально приехал 1. Но всё в своей



сумке увезти не смог, поэтому те журналы что остались я разложил по почтовым ящикам в подъездах)

Пусть людям будет приятно!

Завтра выделю пару часов привести в порядок жёсткий диск компьютера и диски с записями...

2. Телевидение не смотрю уже семь лет! Как-то не до этого! Поэтому с этим проблем нет)

3. Принял фишку на вооружение) Сегодня уже опробовал утром!

#### 4. Завёл тетрадь успеха!

##### Система наград.

**1 очко** - а) дело средней важности, но которое необходимо сделать, б) дело, которое уже откладывалось хотя бы один раз, в) дело, которое обычно выполняю без желания

**2 очка** - а) важное дело, но не сильно срочное к исполнению, б) дело, которое откладывал уже более 3 раз, в) дело, выполнять которое мне не комфортно, г) дело, которое раньше делал только тогда, когда совсем приспичит

**3 очка** - а) очень важное дело, б) на дело требуется более 4 часов времени, в) дело, которое откладывал уже более 5 раз, г) либо сильно-сильно ломает это делать, либо сильно-сильно неприятно, д) дело, которое я не делал никогда в жизни

##### Призы.

**20 баллов** - поход в кино, либо 3-х часовое катание на коньках вечером без штрафов за нарушение распорядка дня.

**50 баллов** - вечер (4 часа) с девушкой без штрафов за нарушение распорядка дня.

**100 баллов** - поход в клуб с 23.00 с возможностью проснуться на 2 часа позже (с зарядкой, но 2 часа после завтрака сгорают) без штрафов за нарушение распорядка дня.

### **Штрафы.**

Поскольку сегодня не выполнял вообще 2 пункта - это написание статей и выполнение заданий OP-Game, то получил штрафов на  $2 * 500 = 1000$  рублей!!!

Такими темпами я точно до конца тренинга не доживу!!!! **Всего - 2050 рублей штрафов)**

### **Награды.**

Мега-уборка - 3 балла

Чтение "Лёгкий способ сбросить вес" - 1 балл

Чтение "Беспредельной власти" - 1 балл

### **Цели на тренинг**

Перестать быть распиздяем!!!!

Научиться эффективно распоряжаться своим временем

Перестать растрачивать своё время впустую на ненужные дела

Привить себе навык делания необходимого не зависимо ни от чего

Перестать откладывать дела на потом

Выработать в себе навыки планирования

Совершить сделки с недвижимостью - продать в одном городе, купить в другом, снять квартиру и сдать свою квартиру

Перейти на вегетарианский образ питания

Сбросить 6 кг

Прочитать "Беспредельную власть"

Пройти курсы по стилю от Ромы Белоснежного

Доделать все задания по Копирайтингу

Приобрести и изучить курсы Николая Мрачковского "Как создать свой бизнес" и "Антикризис"

Изучить 3 тома "Энергетики" от Антона Маторина

## **Ariston:**

- 1) Вынес три пакета вещей. Через час выносил ещё мусор после уборки квартиры - вещей уже не было))) Кому-то пригодились)
- 2) Фото сделал! даже 4. Захотел ещё сделать фотку со спины - тоже полезно.
- 3) Телек оч давно не смотрю. А вот музыка накупела! Слова из разных песен просто мысли проедали иногда - сейчас полегчало. Я либо совсем буюз музыки пока, либо пару треков одних и тех же без слов)
- 4) Уже давно пью - по два даже.
- 5) Журнал завёл в ночь на 11-е января. Поэтому дела записываю туда только с 3дня самодисциплины. Про баллы и награды уже подумал) Всё сделано.

## **Gasparch:**

1. Уборка -- раз в неделю планировать 2-3 часа на уборку дома. Уже стоят 2 мешка с разными вещами на отдачу - переключают в машину, пока доеду и отдам.
2. Сделаны/не напечатаны. Ежедневный замер веса, обхватов, количества выполняемых упражнений - для отслеживания динамики - пока почти по всем параметрам укладываюсь или обгоняю план на месяц - если будет расти этими же темпами.
3. Отфильтровал музыку у себя - оставил только музыку без слов. Домашние слушают телевизор - но тихо, в другой комнате и он мне не помеха. Забанил у себя youtube.
4. Организм не требует пока - из овощей и фруктов воды получаю достаточно. Иногда перед тренировкой - один/два фрукта - по желанию.
5. Сделанные дела -  
текучка (1 балл) - дела по дому, бумажные дела (бухгалтерия и т.д.), выполнение запланированной текучки по графику во-время.  
важные срочные дела (2 балла) - при завершении или серьезном рывке вперед  
важные не срочные дела (3 балла) - либо завершение дела, либо подвижка проекта вперед

**Lcfear:**

## 1. Сегодня ваша задача навести дома порядок

Было достаточно много поползновений избавиться от хлама в своей жизни. Большая часть выкинута. Сегодня разобрался еще раз на столе, в ящиках, оставил на полке только те книги, которые мне в данный момент интересны. Запланировал разобрать в шкафу – это довольно длительное занятие, часа на 3-4, наверное.

## 2. Прекратите смотреть ТВ

Телевизор целенаправленно не смотрю уже давно. Но бывает, за компанию... С сегодняшнего дня отказался от него совсем.

## 3. Каждое утро пьем стакан воды натощак

Пью воду \_практически\_ каждое утро. Буду следить за собой повнимательнее.

## 4. Заводим «Журнал Успеха». Разрабатываем систему наград

Журнал успеха завел, так же уже давно завел еще несколько полезных журналов (по целям, например, и журнал хронометража).

Моя система баллов:

Мелкая рутина – 1балл

Очень нужная рутина (до чего руки не доходят, но надо) – 2балла

Мелкое дельце, приближающее к одной из целей (или маленький кусочек глобальной цели) – 2балла

Среднее дело, приближающее к одной из целей – 3балла

День без штрафов – 3балла

Крупное дело, приближающее к одной из целей очень сильно – 5баллов

Бонусы:

20 баллов: Отмена штрафов на вечер и

- Провести вечер с девушкой
- Покататься на сноуборде
- Поиграть в SPS3

50 баллов: Отмена штрафов на день и

- Лечь на пару часов позже
- Посидеть с друзьями в кафе и поболтать

100 баллов: Отмена штрафов на сутки, можно воспользоваться выходным в любых целях.

Мой сегодняшний распорядок дня и штрафы/награды:

07:00 – 07:10 Подъем (-50р)

07:10 – 07:40 Умывание, вода, линзы, зарядка, бег (-50р)

07:50 – 08:30 Душ, завтрак, витамины (-50р)

08:30 – 09:00 Почитать книгу Андрея

09:00 – 10:00 Соло (2б)

10:00 – 12:00 Рабочий блок (-50р)

12:00 – 13:00 Отдых

13:00 – 14:00 Убраться в комнате (2б)

14:00 – 15:00 Обед (-50р)

15:00 – 19:30 Рабочий блок

19:30 – 21:00 Отдых

20:00 – 20:40 Ужин

21:00 – 22:00 СД1

22:00 – 23:00 Копирайтинг 1

22:30 – 22:40 Внести транзакции в Cashorg

22:40 – 23:20 Оценка выполненного, штрафы, бонусы и планирование следующего дня

23:25 – 23:40 Почистить зубы, протереть лицо, заменить раствор для линз

23:40 – 00:00 Линзы, отбой

## Edgyt:

**1. Зачистка началась...** Но, видимо, это надолго... Пока разобрала только одежду. Но серьезно. Учитывая тот факт, что провожу зачистку гардероба хотя бы 2 раза в год....из шкафа исчезли:

- 12 пар джинсов, 5 пар штанов, 2 капри, 4 офисные юбки

- 10 свитеров

- 3 куртки

- и немерянное количество топов, платьев, летних юбок и прочей ерунды (2 больших мусорных мешка), которые считать было просто лень

Довольна собой. Но даже после этой зачистки все равно осталось много того, чего уже не ношу (и не буду, наверное), но жалко...

Следующей ступенью - другая одежда... потом обувь, сумки, потом косметика, а там, может, уже и до книг, дисков, бумаг и предметов домашней утвари дойдет )))

**2. Три фотки** сделаны.

**3. Телевидение** не смотрю, поэтому - не проблема. Музыку со словами убрала... - хочется любимых песен!!!

**4. Стакан воды** натошак выпиваю всегда. Не знаю почему, привыкла... а может, просто пить утром хочется.

**5. Блокнот свершений** завела, пишу.

## Dasha\_Dostigasha:

1. Чистка и уборка территории вокруг.

Почищено, но мало :(.

- Разобран детский столик с красками и другим творчеством.
- Пропылесосено в дальних углах за диваном.
- В очередной раз в детской наведен порядок
- Выкинута обувь, потерявшая внешний вид
- Выкинута домашняя одежда, потерявшая внешний вид
- Отданы некоторые вещи

2. Убираем кабельное/обыкновенное ТВ и музыку со словами.

ТВ - убран давно. Музыка со словами - и так была редко. Музыка без слов - теперь включаю часто.

Один раз повелась на присланную ссылку с хорошей песней. Долго слушала. Отследила что, что включаются все модальности кроме первой :).

3. стакан воды утром натощак

Есть! Вода - обычно 2 стакана.

4. Заводим журнал результатов и свершений, записываем в него только полностью сделанные дела. Разрабатываем систему наград (1,2,3 очка за сделанное дело; награды за 20,50,100 баллов)

Тетрадку завела. Записываю. Везде ношу ее с собой :).



## Rainbowlynx:

### Итак, второй отличный день позади!

Продолжаем работу над самодисциплиной. Задания по глобальной чистке отличные и правильные. Один раз я уже делал, когда первый раз "подходил к снаряду" по внедрению GTD. Но это было давно - с тех пор успел закрыть офис, притащить домой кучу бумаг, успел понять, что должно быть ЧЕТКОЕ разделение жилой и рабочей зоны (так как сейчас работаю не в офисе, а дома). В общем далее отчет прилагается!

Да, по вчерашнему дню первый штраф за пиво (после этого удвоил сумму штрафа, если еще захочется, а захочется, я знаю). Хотя со стороны и не скажешь что раньше часто пил - 2-3 бутылки пива в неделю максимум. Все равно по внутренним ощущениями решил, что это тяжелая форма пивного алкоголизма, так что - хватит! Продолжу эту практику и после тренинга.

Еще по предыдущему дню - обучающим семинаром будет автошкола! Ибо очень нет ресурсов на нее, а я люблю сложные вызовы, заодно и баллов в журнал накоплю :)

### Теперь отчет по заданиям:

#### 1. Чистка и уборка территории вокруг. Наведение порядка. Сбор ненужных вещей и отдавание их тем, кому они будут нужны.

Это ГЛОБАЛЬНОЕ задание. Чтобы его сделать - одного дня мало - так как хочу разобрать ВСЕ, включая все завалы (псевдоархивы) - по бизнесу, тренингам, сопутствующей информации. Плюс притащить новый стол, шкаф и сделать полноценное рабочее место (рабочую зону, чтобы не пересекалась с жилым пространством).

Сейчас выделил каждый день время вечером на расчистку. В выходные добыю наведение порядка + привезу мебель + организую рабочее место.

Сделал несколько фотографий комнаты ДО перемен. Как закончу - выложу дополнительным фото-отчетом.

Да, в компе (во всех 4х) ТОЖЕ будет глобальная чистка. А это похлеще, чем старые журналы выкинуть. В общем все выходные в тренинге чувствую будут забиты "под завязку".

Заодно внедряю (да снова, на этот раз - до конца) систему Васи Кислого

## **2. Убираем кабельное/обыкновенное ТВ и музыку со словами.**

Эх, а я только - только подключил кабельное ТВ "Акадо", чтобы смотреть мой любимый канал Discovery Science.

А вообще ТВ и так практически не смотрел, а с тех пор, как родилась дочка, вообще из комнаты утащили телик.

Задание выполнил. Придется обойтись без любимого ТВ канала :)

## **3. Стакан воды утром натоцак**

Задание понятное, простое. Начал делать, внимательно наблюдаю за результатами :) Что еще написать в отчет по поводу утреннего стакана воды не знаю.

## **4. Заводим журнал результатов и свершений, записываем в него только полностью сделанные дела. Разрабатываем систему наград (1,2,3 очка за сделанное дело; награды за 20,50,100 баллов)**

Хвалительный Журнал Результатов и Свершений - сделал.

В бумаге. Конечно не удобно / не привычно, но тем не менее сделал. После тренинга перейду на КПК

Система наград: 1,2,3 очка - как говорил Парабеллум + 4 очка за каждое свершение, приносящее в семейный бюджет сумму больше 1000 у.е. (1 у.е. = 1 CAD в рублях по курсу ММВБ :)

## **ПОДАРКИ**

20 баллов - куплю себе новые джинсы. И еще одежды. :)

50 баллов - куплю себе КПК

100 баллов - запишусь в хороший фитнес-центр (уже присмотрел).

## Alex.ayvengo:

1. Пока убрался в офисе, чистый стол = чистое сознание.  
Вечером такая же фигня произойдет в квартире.
  2. Прекратил смотреть ТВ, когда учился на 2-м курсе. У меня на телевизоре вместо экрана - картина Ренуара "Танцы в Бужевале" висит :)
  3. Вода заряженная здоровьем и вселенской любовью. + 2мл. Иммунала. Начал пить еще до тренинга.
  4. Журнал успеха:
    - 1 очко - не очень важное дело
    - 2 очка - важное, но не срочное дело, либо занимающее более 2 часов времени.
    - 3 очка - важное и срочное дело, либо то, на что тратится более 3 часов времени.
- Призы.
- 20 баллов - Серия доктор Хаус.
  - 50 баллов - горный сыр, красное сухое вино и женщина.
  - 100 баллов - абсолютный выходной без штрафов за нарушение распорядка дня. Жесть какова она есть.

## ДЕНЬ 3. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

**1. Составить план ваших действий на ближайший месяц, неделю, день. Определить и записать свои цели. Сделать из целей пошаговый план. Проставить приоритеты целям.** Если у вас нет плана – то вы не будете достигать своих целей. Без плана ни о какой эффективности речи быть не может вообще. Правда жизни заключается в том, чтобы достичь успеха, нужно разработать план и жестко его придерживаться.

Чтобы ваш план выполнялся изо дня в день – необходимы приоритеты. Вы каждый момент времени должны точно знать. Что именно вам сейчас важнее всего. И делать эти важные дела. Мелочевка и текучка – в отдельные блоки.

**2. Каждый день с вечера составлять план на следующий день (и придерживаться его).** Составляй план на следующий день перед сном. От этого двойная выгода. Во-первых, твой план уже не будет меняться и будет завтра утром четким и конкретным. Во-вторых, ты создаешь себе рабочий настрой, с которым ложишься спать. С каким настроением мы ложимся спать – с таким и просыпаемся утром. Поэтому настраивайся на работу с вечера.

Утром, что бы ни происходило – придерживайся своего плана. Разбирать почту и отвечать на второстепенные звонки будешь после обеда, или вообще не будешь. Твой план – это самое для тебя главное.

**3. Собрать 3-5 полезных DVD и положить около ТВ. Собрать 3-5 полезных аудиокниги / аудио-тренингов и закачать их на свой mp3 плеер или положить в машину.** Читай, слушай и смотри максимальное количество книг, семинаров, обучающих материалов. Используй каждую свободную минуту, чтобы узнать что-то новое. Вместо новостей вечером лучше посмотри семинар на интересную тебе тему. Вкладывай свое бесценное время в себя, не разбазаривай его.

**4. Поддерживаем хронометраж своих действий.** Ведение хронометража может показаться скучным – но это полезный навык. То,

что ты не замеряешь – ты не контролируешь. Продолжай вести хронометраж.

**5. Продолжаем вычищать свою территорию жизни.** У каждого из вас осталось после вчерашнего как минимум пара «пыльных углов», или ящичков, до которых вчера не дошли руки. Сегодня их зачищаем.

**6. Найти инструмент для выброса своей негативности** (физические нагрузки, мытье посуды, уборка квартиры, ...) Негативную энергию необходимо выплескивать. Мы не можем удерживать нашу агрессию, можем лишь немного придержать и перенаправить в другое русло. Вот это русло вам и нужно найти. Такое, чтобы не травмировать мир вокруг вас.

**Для продвинутых:** после составления плана вам запрещается:

- делать дела вашей группы D;
- уделять делам вашей группы С более часа в день;
- в течение 2-3 дней вы работаете так, чтобы дела совсем исчезли из группы А и остались только в группе В. Если для этого придется работать 24 часа в сутки – вы работаете 24 часа в сутки. Вы же продвинутые.

**Рекомендации по выполнению:**

В управлении своей жизнью и особенно своей внутренней дисциплиной важное место занимает Тайм Менеджмент. Принято называть это «управлением временем», но на самом деле инструменты ТМ позволяют вам управлять своей организованностью. Сегодня вы внедряете в свою жизнь несколько правил из ТМ:

1. Составьте план выполнения ваших задач на ближайший месяц. Это будут задачи по вашей работе, личной жизни, саморазвитию, творчеству, и т.д.\*

2. Из этого плана выделите задачи, которые необходимо выполнить в течение ближайшей недели. Составьте план на неделю с разбивкой по дням и часам (когда и что вы планируете делать).

3. Каждый день составляйте план на день в соответствии с вашими месячными и недельными планами. Разбейте день на 3-4 часовые блоки для основной деятельности, добавьте получасовые врезки между блоками для выполнения всякой текущей мелочи, запланируйте перерывы и отдых.

4. Всем вашим задачам поставьте приоритеты в соответствии со следующей системой:

A – важные и срочные (задачи, которые нужно сделать «вчера», кризисы, неотложные проблемы, «горящие» проекты);

B – важные и несрочные (дела, необходимые для продвижения вашего бизнеса или работы, долгосрочные проекты, перспективные направления);

C – срочные но не важные (телефонные звонки, e-мэйлы, мелкие текущие задачи);

D – неважные и несрочные (пустые разговоры, ICQ, бесцельное броджение по Интернету);

Если вы сейчас еще раз внимательно посмотрите на список приоритетов, то возможно заметите, что имеет смысл планировать только дела A и B. Дела группы D следует исключить, а в планах оставить небольшие «окна» для непредвиденных ситуаций и дел группы C.

После составления планов и установления сроков их выполнения следующие ваши задачи:

- вы стараетесь делать как можно больше дел группы В. Это приведет к тому, что у вас пропадут кризисы и авралы, т.к. вся необходимая работа будет выполняться вовремя.

- вы жестко контролируете выполнение своих планов и сроков! Простой контроль и принятие на себя ответственности за ваши же действия – сильно продвинет ваши навыки самодисциплины. Вы должны выполнять не менее 80% поставленных задач. И сами перед собой отвечать, если что-то не сделали.

5. Начните вести Хронометраж. Фиксируйте начало и окончание дела, какой результат достигнут. Без фанатизма – фиксируйте время с точностью до 5 минут.

### ДЕНЬ 3. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---







## ДЕНЬ 3. ПРИМЕРЫ

### Sashechkina\_olga:

Все задания выполнены!

Вот моя личная эффективность и планирование: 4 шага достижения результата

По крайней мере для меня это вот так работает:

#### Шаг №1

Определитесь с одной конкретной целью и критерием ее достижения ответив на два не сложных вопроса:

- \* Какая у меня цель
- \* Как именно я буду определять, что она достигнута

Если речь идет о планирование и Вашей личной эффективности, тогда ставьте себе обязательно такие задачи (или хотя бы одну задачу), выполнение которых зависит ТОЛЬКО от Вас

#### Шаг №2

Поставьте себе жесткие сроки достижения результата

Эти сроки Вы определяете сами для себя, исходя из сложности задачи и имеющихся у Вас ресурсов (хотя это не всегда обязательно).

Для меня, например, гораздо интереснее задача, решение которой на первый взгляд не представляется возможным и полное отсутствие ресурсов для ее достижения. Тогда, особенно если сроки очень сжатые, открывается внутри совершенно неожиданный потенциал и прокачивается очень много полезных навыков.

В этом плане мне очень нравится коучинг, потому что

\* Ответственность не только перед собой, но и перед коучем, просто не удобно перед хорошим человеком)

\* Всегда есть жесткие сроки и ответственность за свои слова

\* Огромный интерес, что же такого еще интересного нужно будет сделать после того, как эти задачи будут закрыты

### Шаг №3

Пишем подробный план достижения цели. Расписываем все возможные способы достижения результата, работаем с подсознанием, оно тоже очень часто хорошие преподносит сюрпризы.

Очень строго придерживаемся своих планов.

В процессе Вы обнаружите, что некоторые задачи сами по себе отвалятся из-за неактуальности. Гораздо больше задач появится новых, которые нужно будет решать срочно, немедленно, то что очень сильно повлияет на результат.

Да, они не запланированы, да они чаще всего выстреливают намного лучше, чем то что вы наметили. Поэтому именно такое незапланированное внедрение инсайтов, тоже надо планировать.

### Шаг №4

Делать, действовать, ручками, и ножками, в любом настроении, в любом состоянии, идем до результата. Дорогу осилит идущий.

## Alex-Bankin:

1. Составить план ваших действий на ближайший месяц, неделю, день.

На месяц составил - получилось даже слишком много. Завтра порежу. Раскидал основные дела на неделю - интересно получается.

2. Каждый день с вечера составлять план на следующий день (и придерживаться его)  
Это есть.

3. Включить хронометраж своих действий (записывать блоками по 15-30 мин).

Веду в Эксель.

4. Продолжаем вычищать свою территорию жизни (уборка и вынос хлама)

О! Пошло самое интересное - выброс того, чего жалко. Надеюсь, всё разгрести к воскресенью.

## **Belovbest:**

**1. Составить план ваших действий на ближайший месяц, неделю, день.**

**План у меня был составлен ещё в конце 2008 года. При составлении использую систему Франклина, благодаря которой просто разобраться со своими главными жизненными ценностями, глобальными целями, генеральным планом достижения целей, долгосрочным и краткосрочным планом.**

**Цели ставил по следующим категориям:**

- Образование, обучение, саморазвитие, личностный рост;
- Друзья, девушки, круг общения, соблазнение, семья;
- Финансовые цели, бизнес;
- Хобби, увлечения.

Причём составил этот план в конце года и забыл про него. Сегодня когда нужно было составить план ближайших действий на месяц, вернулся к нему и очень сильно удивился тому, что задачи стоящие на январь 2009 были практически все выполнены, кроме двух которые выполнены пока не до конца... Т.е. как-то само в мозг встроилось, хотя я к этому списку не возвращался. Нужно будет распечатать его и повесить. Понял что он-лайнские планы может быть и работают, но не имеют такого эффекта, как написанные или напечатанные на бумаге.

Также составил список дел, которые необходимо сделать в конце этой недели, и список дел на всю следующую.

Составленный ещё вчера ночью список дела на сегодня почти уже весь выполнен. Только два дела поменялись местами.

Сегодня перед сном буду составлять список на завтра.

При распределении дел по группам было сложно отделять дела групп В и С, групп С и D. Наверное, нужен опыт, чтобы сходу определять важное это дело или нет, срочное или может подождать...)

## **2. Каждый день с вечера составлять план на следующий день (и придерживаться его)**

Составленный ещё вчера ночью список дела на сегодня почти уже весь выполнен. Только два дела поменялись местами.

Сегодня перед сном буду составлять список на завтра.

## **3. Включить хронометраж своих действий (записывать блоками по 15-30 мин).**

До 17 вёл хронометраж в реальном режиме, потом сбился... и в итоге только сейчас уже по памяти смог записать примерный хронометраж. Примерно час можно было использовать более эффективно)

## **4. Продолжаем вычищать свою территорию жизни (уборка и вынос хлама)**

Разобрался с жёстким компа... Многое удалил на фиг! Остальное раскидал по папкам)

Осталось ещё навести порядок с DVD и CD-дисками и с записанной на них информацией.

### **Штрафы:**

- перенос дела - 50 рублей
- не сделал очень сложный звонок, дотянув до 22, когда уже поздно звонить, за что и положил 500 рублей штрафа в копилку.

**Итого: 2600 рублей штрафов за 3 дня!**

Сегодня добавил новый штраф за пользование социальными сетями типа Вконтакте и Одноклассники, разного рода мессенджерами...

300 рублей за 10 минут пользования! Думаю такой штраф удержит меня от тупых переписок)

Вчера в полночь повесил сообщение в строку статуса, что до 24 февраля меня не будет) Что кому если надо, пишите e-mail, звоните. Кому надо найдут)

Правда забыл отключить рассылку на e-mail о поступлении новых сообщений) И что вы думаете... Сегодня мне на мыло пришли 4 мэйла о новых сообщениях на Вконтакте и 1 мэйл о новом сообщении на Одноклассниках.

Хотя у меня там явно указано, что до 24 меня не будет. Пишите e-mail, может быть отвечу...

Но люди вообще читать не умеют.

Думаю, что на мыло так никто и не напишет))))))

По фигу! Даже не собираюсь заходить на эти сайты...

Принял решение и как-то даже на душе легче стало) как будто избавился от наркотической зависимости)

### **Награды:**

- выучил текст на английском языке - 1 балл;
- навёл порядок на компе - 2 балла;
- прочитал половину книги "Лёгкий способ сбросить вес" - 1 балл;
- первый день вегетарианской пищи (3 банана, 4 мандарина, 1 помидор, 2 огурца за весь день) - 2 балла

**Итого: 11 баллов.**



## Ariston:

Установил замороченный фильтр для воды. Но по сути вообще ничего не сделал - встрял на штраф.

Зато у меня был день рождения))) Общался с женой, братом, закупался на неделю, накрывал на стол, гонял чай - показывал фотографии с Нового года. День рождения был милый и душевный, но штраф выписался)

Хотя, несмотря на это, я в этот день и бегал, и читал полезные материалы и делал разные дела нужные(Но не закончил - поэтому штраф)..и всё как надо..

Каст 3го дня смог послушать только поздно ночью, поэтому 3-й день плавно переехал на 12е число.

1. Поставил цели на год.

Сделал план для 3 месяцев, 1 месяца и на неделю по дням(каждую неделю соответственно будет обновляться).

На каждый день ставится 1 важное и срочное + 1 важное но не срочное - остальное по возможности(мелкие дела всегда есть, в общем).

2. Плюс с вечера пишется план на день. Это практикую уже больше 3-х лет. Правда всегда пишу больше, чем могу сделать. Пытаюсь писать так, чтобы было более адекватно. Также пробую сделать 2 плана на день - обычный(минимальный) и если попрёт(завышенный). Соответственно минимальный обязан быть закончен.

3. Телек вообще не смотрю уже несколько лет) ДВД в компе...смотрю в основном исторические документальные фильмы и фильмы BBC в последнее время. Но при этом оч редко смотрю больше 2х фильмов за месяц.

Тренинги слушаю-переслушаю уже вставлять некуда, некогда слушать... Подарили плеер - закачал туда все имеющиеся аудио тренинги - буду учиться слушать фоном, потому что пытаюсь каждый день, но пока не получается - хочется перемотать и вникнуть. И всё же я буду стараться!)))

4. Купил тетрадки - записываю хронометраж по 15-30 минут. Пока ничего особенного не заметил - ибо старые проёбы времени в никуда и ни для чего вроде исключил(во время самодисциплины пока получается - надеюсь будет получатся и потом)

5. Уже и пыль всю протёр, и вещи почти все зашил) Каждый день чего-то зашиваю) Мусор выношу сразу же, а не "потом, когда куда-нибудь пойду". Всякие старые бумажечки, документы не нужные, книг даже парочку выбросил совсем тухлых.

6. Мою посуду) Я вообще люблю мыть посуду - поэтому ничего и придумывать не надо) А ещё после бега тоже любые агрессивности проходят))

## Dasha\_Dostigasha:

1. Цели - висят на внутренней стороне дверцы кухонного шкафа :). Чтoб не забывались :). Всегда под рукой :). Открыл шкафчик - и вот они ...  
Пошаговый план сегодня написала. Вышлю по почте.

2. План составляю. В основном с утра. С вечера представляю что делаю на следующий день. Записываю утром.

План выглядит как 16 квадратиков (4x4).

По горизонтали - четыре раза по 4 часа интервалы.

По вертикали - время, обычный план, если кризис, если поток.

3. В мп3 закачала - самодисциплину :) (7 дней уже прослушала), коучинг (дошла до 7 каста), фм1.2.

ДВД в основном смотрю со своего ноута. Поэтому переписала на жесткий диск: Тони Робинса, Секрет, Голосовой тренинг, Mark Gungor. Тони Робинс. Смотрела кусочек, как он работает. Изумительно! Держит внимание большой аудитории, рулит, и очень глубокая индивидуальная работа. И из всего этого делает шоу!

Голосовой тренинг. Смотрела отрывки. Интересно.

Mark Gungor - Flag Page. Супер! Я очень прониклась к 4-м модальностям. Объяснила их детям. Средняя моя девица - ярко выраженная 2-ая модальность. "И потусоваться!" "Look at me!" У всех обычно крышу сносит, когда она выдает ооочень ЯРКИЕ эмоции.

4. Хронометраж. Веду :). Тяжело - все время про это помнить и записывать. Но пишу :). В отдельную тетрабочку. После того как сильно себя оштрафовала за 3 дня без хронометража... как-то проще помнить стало :).

5. Очередная "порция" вещей погружена в машину, чтобы отвести в Donation.

Разобрала швейную коробку. Из двух сделала 0.5 :).

6. Для негативности: или уборка, или ролики. Негативность - это когда пошли эмоции, т.е. соскок с первой модальности.

Ролики + просветляющая мысль "Да, я это чувствую. Ну и что?"

Что по плану сейчас нужно делать? Интересно, как я это сделаю в таком эмоциональном состоянии? Эмоциональное состояние - не повод не делать дела." - помогает.

**Protext:**

1. Определить и записать свои цели. Сделать из целей пошаговый план. Проставить приоритеты целям.

План, который расписал 19 июня, выполнен на 65%. Написал новые цели на месяц и новый план. Это занятие стало приносить удовольствие.

2. Каждый день с вечера составлять план на след. день (и его придерживаться)

В обязательном порядке составляю и придерживаюсь. Делаю 2-3 плана каждый день в 8-9 вечера. С каждым днем получается делать все более правильные планы, которые удается полностью выполнять и собирать максимальное кол-во баллов

3. Собрать 3-5 полезных ДВД и положить около ТВ. Собрать 3-5 полезных аудиокниги / аудиотренингов и закачать их на свой mp3 плеер или положить в машину.

Постоянно пополняю коллекцию и слушаю, слушаю. Уже и думать забыл, что раньше без музыки в машине не мог. :)

4. Включить хронометраж своих действий (записывать блоками по 15-30 мин).

Вот тут часто бывает провал. Делаю хронометраж только по 1-2 дням в неделю. В остальные отмазываюсь тем, что стараюсь не отвлекаться от выполнения плана.

5. Продолжаем вычищать свою территорию жизни (уборка и вынос хлама).

Вчера выносил мусор и похватал бутылки, которые лежали на пути к контейнерам. Территория расширяется

6. Найти инструмент для выброса своей негативности (физические нагрузки, мытье посуды, уборка квартиры, ...)

В тренажерном зале стал минут по 15-20 упражняться с грушей. Очень хорошо помогает.

## **Gasparch:**

1. Список целей есть, сейчас он активно пересматривается :) Часть уже выполнена ;) Переписал список целей заново.

2. Планирование на след. день занесено в ежедневное расписание

3. TV не смотрю в принципе :) Пока ищу фильмы на английском -- для совмещения полезного с приятным. The Bucket List был в тему. На мобильнике аудиокасты на английском :) чтоб слушать при поездках, ожидании и т.д.

4. Вид человека записывающего на бумажку сколько времени он провел иногда повергает людей в ступор - но это их проблемы :) Хронометраж с точностью по 5 минут - мне так удобней. Подсчет статистики и занос в компьютер еженедельно.

5. Уборка поставлена в график на еженедельное повторение :)

6. Пойти погулять ;) Подглядел у других(как я сам забыл) - выписывание негатива для запуска в проработку.

По баллам - штрафам (2 штрафа за неделание дел из плана, +3+1+2+2, в итоге - +1 за день).

Долги - составил список долгов - теперь буду вытряхивать долги с должников.

## **Rainbowlynx:**

### **1. Определить и записать свои цели. Сделать из целей пошаговый план. Проставить приоритеты целям.**

Итак, цели записал по основным категориям. Точнее цели уже были, уже записаны, но задание есть задание - еще раз пробежал по основным, посмотрел - все ли так, как мне нужно.

Вот мои основные категории:

- Семья и дом
- Бизнес
- Инфобизнес
- Футурология
- Развитие
- Иммиграция

Есть цели пересекающиеся (т.е. попадающие в несколько категорий сразу, это хорошо, но я это знал). С приоритетами сложнее - во-первых очень много важного, во вторых - в самой большой категории - бизнес - много "хвостов" в следствии старых ошибок. Хвосты в рамках тренинга методично отстреливаю (точнее только начал отстреливать, но как же их много!), очень помогает (спасает) правило - в один день - обязательно одно дело на 3 балла. Проект за день не закончить, но приблизить его завершение - реально. Но все равно страшно. Просто страшно. В этом мало кому признаюсь, только здесь, среди своих могу сказать. Аффирмация: глаза бояться - руки делают. Выбора все равно нет. Срочно нужны деньги и время.

Offtopic: устал от перспектив, возможностей, будущих успехов, тупо хочу много денег прямо сейчас!

И добьюсь этого с помощью данного тренинга! Вот. Высказался. Легче стало.

Также написал пошаговый план по коробке "Упаковка сервисов". Работаю.

### **2. Каждый день с вечера составлять план на след. день (и его придерживаться)**



Ранее в моем распорядке дня был бардак, но дела старался разгрести утром. Однако, во-первых - не регулярно, во-вторых, не всегда. Вставил написание планов на след. день перед 4 блоком, как и говорится в касте. Посмотрю, как будет сочетаться с поездками и ребенком. Если что - подвину на более удобное время. В любом случае, уверен, что до конца тренинга всю систему выстроим как надо!

**3. Собрать 3-5 полезных ДВД и положить около ТВ. Собрать 3-5 полезных аудиокниги / аудиотренингов и закатать их на свой mp3 плеер или положить в машину.**

Фильмы не смотрю, некогда. Как разгребу кризисы - буду иногда смотреть для отдыха на английском. Касты в MP3 давно уже таскаю в телефоне - на "Первом шаге" купил себе карту памяти 2Гб, так что влазит много. Пока только Парабеллум и Тони Роббинс. Как прослушаю Тони, добавлю еще MP3шек.

**4. Включить хронометраж своих действий (записывать блоками по 15-30 мин).**

Правильная тема. Узнал что это обязательное задание только после прослушивания каста в записи (собственно потому что слушал его в записи).

Ок. Делаем, но жутко не люблю я это дело. Хорошо что блоки большие, по 30 минут.

**5. Продолжаем вычищать свою территорию жизни (уборка и вынос хлама).**

Как раз к выходным закончу. Получилось много - точнее выбросилось много. Но еще больше предстоит - полез в такие места, куда раньше и не думал забираться. Скоро очередь одежды и старых книг.

**6. Найти инструмент для выброса своей негативности (физические нагрузки, мытье посуды, уборка квартиры, ...)**

Глобальная уборка, мытье посуды, стирка :)

## **Mnikos:**

1. Записал глобальные цели определил приоритеты, дорабатываю
2. Пока все отлично, подробный план на день решает, сегодня сделал огромный объем работы!  
Огорчаю только сбои связанные с внешними факторами
3. Купил МПЗ плеер, закачиваю аудиотренинги
4. Распечатал план на день, с ним везде топаю, записываю хронометраж.
5. Выбросил еще часть барахла
6. Пока слабовато, буду отрабатывать

## ДЕНЬ 4. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Итак, день четвертый.

**1. Спортивная секция - 2 раза в неделю по 1-1.5-2 часа.** Спорт не только важен для жизни – он жизненно необходим! Очень важно не просто заниматься спортом, а заниматься им регулярно. Когда вы занимаетесь каким то определенным видом спорта и достигаете в нем результатов – это развивает вашу самодисциплину и тренирует ваш мозг достигать поставленных целей.

**2. Стиль и свой стандарт во внешнем виде - начинаем придерживаться каждый день.** Сегодня описать свой имидж или посоветоваться со стилистом. Внешний вид – один из значимых моментов успешного человека. Как вы чувствуете себя – так вы и выглядите. Точно так же работает обратная связка. Если ты выглядишь хорошо, то и внутри ты будешь себя чувствовать уверенно, подтянуто, бодро.

**3. Солярий или позагорать на природе (опционально).** В дополнение к внешнему виду будет неплохо немного подзагореть. Загорелые люди более привлекательны и более успешны.

**4. Голосовой тренинг – записаться на живой тренинг.** Голос – это еще один важнейший компонент твоего успеха. Как ты говоришь? Можешь ли ты управлять своим голосом? Можешь ли менять интонации и вызывать у окружающих необходимые для тебя эмоции? Уверенный, сильный голос даст тебе значительное количество дополнительных плюсов.

**Для продвинутых:** ваш внешний вид (стрижка, солярий, покупка новой одежды и обуви) вы должны изменить сегодня! Можете отгул взять на работе. Кроме того, сегодня вы записываетесь на те курсы/занятия, которые выбрали для себя. Выложить сюда фотки (до и после).

**Рекомендации по выполнению:**

Становление успешного человека невозможно без внешних изменений. Но для поддержания прекрасного внешнего вида необходимы усилия, которые некоторые игнорируют.

Итак, с сегодняшнего дня вы:

- посещаете на выбор (тренажерный зал, бассейн, восточные единоборства, йогу, танцы);
- записываетесь на тренинг развития голоса (или ораторское искусство);
- посещаете солярий регулярно (если нет медицинских противопоказаний);
- консультируетесь со стилистом и делаете хорошую стрижку в салоне;
- покупаете хорошие стильные вещи: обувь, джинсы/брюки, верх;
- выполняете упражнения на формирование осанки;

Для тех, у кого есть проблемы с внешним видом – сегодня начинаете решать эти проблемы. С зубами – к стоматологу, с кожей – к дерматологу и т.д.

Критерием выполнения этого задания будет ваш потрясающий внешний вид. Некоторые результаты к вам придут не сразу – тут ключевой момент – не бросать начатое дело, а доводить его до конца. Сегодня вы делаете то, что можно сделать сегодня – например записаться в тренажерный.

**ДЕНЬ 4. МОИ УСПЕХИ:**

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---





## ДЕНЬ 4. ПРИМЕРЫ

### Ariston:

Сегодня проспал. Штраф 500 рублей.

1. Рукопашка - Универсальная Боевая Система 3 раза в неделю по 1,5 часа - этого ого-го как хватает.

Вписываться дополнительно уже никуда невозможно - ибо в сутках увы только 24 часа. Я уж и самодисциплину прохожу. И в мастер группу вписался. И итальянский язык самостоятельно изучаю по 1 часу в день + 1 раз в неделю перемежаю изучением греческого языка (резко меняю тему (языковую группу) - и легче учиться). Плюс вписался в ещё одну мастер группу "Личные финансы"... Короче мне хватает моей творческой радуги, учитывая ещё что и бег у меня всегда и зарядка) Я себя отлично чувствую! (Только так и не могу выспаться нормально...либо это так кажется с непривычки - раньше я по 11-12 часов спал почти каждый день)

2. Запланировал купить новую обувь. Своих цветов придерживаюсь давно. Недавно придумал ещё один - осталось докупить один элемент одежды и будет готово.

Причёску - запланировал...но...пока боязно) У меня длинные волосы - и что-то не очень хочется состригать пока что.

3. Солярий - мне противопоказан медицински. Да и не люблю я это дело) Я и так не бледный, кстати)

4. Вот голосовой тренинг пока не хочу. По поводу публичных выступлений - я уже вёл тренинги, и как для одного человека, так и для маленькой группы, так и для 15 человек в аудитории. сперва было тяжело, а уже 4-й мой тренинг был просто сумасшедшим по результатам



- люди просили повторить :) А по поводу голоса - итальянский язык, который я учу достаточно хорошо связки прокачивает - там надо говорить громко, очень чётко проговаривая буквы, и верно интонируя слова.

5. Гибкое планирование - уже выполняем. Имею 2 плана на день. По сути ничего не меняется в самом распорядке дня. Меняется только наполненность рабочих блоков. Я иногда неверно рассчитываю время необходимое на выполнение дела, поэтому теперь есть минимальный план и кризисный.

## **Gasparch:**

1. Сделано (3 раза по 1.5-2 часа :)

2. ммм. требуется еще проработка :) ищу выход на стилиста :) в принципе есть свой стиль одежды, но его можно/нужно подкорректировать.

3. лучшее загорание -- естественным путем. поставлено в расписание на выходные ;) попутно с работой и набором текстов позагорал на балконе - благо погода и климат позволяют ;)

4. в процессе поиска тренера - как таковых голосовых тренингов у нас нет. нужно найти индивидуально кого-то. Поставил в график найти мсто и начать читать лекции по своей (технической) тематике - для вспоминания навыков работы с аудиторией.

5. Есть план для кризисов. Осталось сделать для "пружи" и выложить :) После раздумий и разных проверок - оказалось, что план для "пружи" отличается тем, что из него выкинуты все коммуникации (тел. почта и т.д.) и часть блоков отдыха скомпонованы вместе - а не раз в час. Других сильных отличий от плана в первом дне - нету.

## **Alrud:**

1. Спортивная секция--штанга в тренажерном зале, тренажеры не люблю. Решил подтягиваться на турнике-могу. но нехочу. Плюс в зале гиря есть. Вобщем. есть что тренировать
2. Аккуратная короткая прическа. всегда выбрит. Обычно через 2 дня на третий бреюсь, но как только стал регулярно бегать. плюс душ-- проблемы отпадают сами собой со страшной силой
3. Не люблю. живу на Юге России и проблем с загаром не испытываю
4. Возобновил занятия по Багрунову(проходил его живой тренинг\_бли как он спел Аве мария!!! )
5. Так это самое мое больное место--но надо, я и сделал. Понял, что резервные планы помогают лучше понять вообще свою жизнь, и сколько же всего я могу сделать?!

## Mnikos:

Ух жеть, организм воет - 5-й день по 5 часов сна в жесточайшем ритме. Но результативность и продуктивность растет безумно. Из минусов - мозг перегружен, работаешь почти на автомате - просто делаешь то, что надо в этот момент по плану. Слегка андроидное состояние, но эффективность дикая. На воскресенье планирую 9 часов отсыпания, ура!!!

Планирование решает!

P.S. За 4 дня 4 раза попал на штраф - выложил 2000 :) блядь, сцуко, я дорого себе обхожусь :)))

По заданию

1. Записался на йогу, сегодня вечером иду первый раз :)
2. Сделал буквально неделю назад - со стилистом закупились, теперь когда одеваюсь в то что взял, просто тащусь от себя. Реально чувствуется как меняешься, одеваясь в дорогую стильную одежду.
3. Уже сильно загорелый - по утрам бегаю раздетым, за час очень неплохо загораю
4. Проходил, сейчас много выступаю, голос поставленный :)
5. Уже понял, что надо планировать несколько сценариев, поскольку обязательно что-то идет не так как планивал изначально, из-за этого сбои. Стараюсь теперь делать более гибкий план - с учетом этих возможных сбоев.

## Serenity246:

Планирую посещать секцию йоги, которую посещала раньше. Плохо понимаю, как успевать все задания, да еще походы везде с грудным ребенком :( Ладно, мой ребенок может побыть 2 часа без еды, потому что постарше, а совсем новорожденные? Какие тут студии? Попробую начать и буду надеяться, что муж все выдержит. Сегодня смотрю расписание, звоню и договариваюсь.

Внешний вид:

- придумала, что из одежды мне надо купить, на выходных пойду покупать (договариваюсь с мужем, что побудет с ребенком),
- решила чаще мыть голову, чтобы волосы были постоянно пушистыми.
- покупаю новый купальник и загораю у себя на травке, когда малыш спит.

С голосовым тренингом запуталась окончательно. Что это такое? Кто этим занимается? Мне мой друг, режиссер театральной студии, в свое время показал, какой голос у меня настоящий, и этот голос оказался ниже и красивее моего повседневного. Почему-то этот голос у меня появляется в определенных ситуациях, когда я говорю по-английски. Может быть, вы могли бы порекомендовать какой-нибудь тренинг онлайн? А это продуктивно?

А зачем записываться на столько тренингов сразу?

Интересно было бы увидеть пример гибкого планирования. Андрей, может быть, вы его выложите?

Еще у меня появились вопросы по поводу баллов за выполненные дела. Такое ощущение, что я себе очень легко баллы присваиваю... Я дома с малышом. По какому принципу мне эти баллы присваивать, если я живу без проектов, которые надо сдавать и т.п.?

Упражнение "Камеры" мне очень понравилось, поставлю себе крестик на руке, чтобы помнить его делать. Свои фото сделала и положила в ежедневник, в котором записываю работу тренинга.

- На йогу хожу 1-2 раза в неделю.
- Купальник и еще новую одежду купила, а под конец тренинга оказалось, что я похудела и влезла во всю добеременную. Испытала очень приятное чувство удовольствия и гордости! Мои соседи с тихой завистью смотрят, как я бегаю по утрам.:)
- Во время прогулок с малышом загорела, так что уже многие мне говорили, что я очень хорошо выгляжу,
- За состоянием головы скуплезно слежу.
- Голосовой тренинг скачала и слушаю + веду свой семинар на вебинаре "Организуй себя сам, или Самодисциплина по-Родительски"

## Rainbowlynx:

Задания:

Уффф... отдуваемся :) The problem is "no money". Тем не менее - не отмазка. Блин!

### 1. Спортивная секция - 2 раза в неделю по 1-1.5-2 часа

Я знаю где фитнес-центр, в который я буду ходить, я был там и менеджер долго рассказывал про его прелести и провел экскурсию. Хороший центр. Только дорогой. ПОКА я не могу его позволить. Но тут вот такая хитрость - я запланировал его себе как награду за 100 баллов. А дела за 3 балла - это закрывать проекты моей WEB-студии + увеличивать cash-flow. Так что набрав 100 баллов я заодно наберу деньги на фитнес. Пока, разумеется - тренируюсь дома: груша, турник, гантели - все есть. Есть даже 3 меча (2 меча и один палаш), только в квартире особо не помахашь...

### 2. Стиль и свой стандарт во внешнем виде - начинаем придерживаться каждый день.

Даже не знаю что сказать. Особо стиля у меня нет. Чтобы он появился, нужно:

А) выбросить всю мою одежду (кроме нескольких стильных вещей)

Б) взять толстую кредитку

В) Купить много хорошей новой одежды. А заодно себе и дочке.

Г) Нормально подстричься, даже наверное сходить на хорошую консультацию. И наверное с этого и нужно начать.

И начну. Уже скоро. Пока гордо носим то, что есть. Стиль и стандарт - он изнутри идет. Пройдусь по магазинам, чтобы знать куда пойду с толстой кредиткой :)

### 3. Солярий - опционально

Опционально не хочу. Лучше баню.

#### **4. Голосовой тренинг - записаться**

Пока скачал видео-семинар. Нашел также живой тренинг, куда хочу пойти, но он только с 15 сентября (7 занятий раз в неделю). Сейчас еще посмотрю альтернативы на конец июня.

#### **5. Гибкое планирование - делаем 2-3 плана на каждый день**

(нормальный, если будет много кризисов, если пойдет поток)

А вот это самое сложное. У меня сейчас каждый день много кризисов, точнее - старых хвостов. Работаю над закрытием каждый день. Через штрафы к звездам, как говорится.

ВСЕ! Мне надоело утверждать в каждом отчете что у меня кризис! Не хрена! Это, бля, **Конструктивный Маневр по Выходу на Новый Уровень Финансовой Обеспеченности**. Все. План есть. Задачи есть. Второго плана пока нет, делаю. Скоро будет.

**КРИЗИС КОНЧИЛСЯ.** Взлетаю с тем, что есть!

P.S. Отныне ставлю себе запрет (+штраф конечно) на нытье. Только конструктивный анализ ситуации и гибкое (2-Плана) планирование. И обязательно планирую выдачу долгов и отдых. Все это прописываю завтра в БлокЕЗ.



**Sharel:**

Я

1. Буду заниматься с электронным тренером Nintendo Wii Fit.
2. Худею, чтобы носить новую одежду, которая уже 1,5 года висит в шкафу и ждет звездного часа. Просто я накупал одежды на размер меньше, чем носил на тот момент. Чтобы похудеть. Сейчас она уже меньше на 2 размера)
3. Пойду к Кряневой.
4. Гибко планирую.

Жена.

1. Сама спортивный тренер. Добавила два раз в неделю занятия йогой(помимо ныне существующих).  
Хочу не согласиться с ТОХОЙ насчет совмещения тренажерного зала и йоги. Может быть на короткий срок, недели на три, пару месяцев это и пойдет, но длительно- нет. Работа мышц прямо противоположная. При силовых нагрузках с весами, мышцы, образно выражаясь, отрываются от костей, а в йоге прямая задача- прижимать мышцы к костям, поэтому йоги и выглядят сухопарыми и компактными))).  
Как альтернатива- силовые нагрузки и стретчинг. Йога- не растяжка, упорно борюсь с этим мнением.
- 8 лет преподаю йогу Айенгара, стаж работы тренером в тренажерном зале( персональный тренер по бодибилдингу!))- более 10 лет.
2. Отказалась в одежде от черного цвета. Огромное для меня достижение!
3. Уже имею навыки и активно использую.
4. Гибкое планирование- это наше все. Кто-то не приходит на занятие, кто-то переносит его, кто-то опаздывает. Всегда имею альтернативный план.

## **Oksanalee:**

1. Спортивная секция. Хожу. 3 раза в неделю по часу.Йога. Еще пробежки по утрам и вечерам.
2. Стиль и свой стандарт во внешнем виде - начинаем придерживаться каждый день. Сегодня описать свой имидж или посоветоваться со стилистом.  
За стилем и стандартом во внешнем виде слежу. На инфобизнес2.ру как раз попала с курсов стилистов)))
3. Голосовой тренинг - записаться только в живом формате. Несколько лет назад ставила себе голос уже ))
4. Гибкое планирование - делаем 2-3 плана на каждый день (нормальный, если будет много кризисов, если пойдет поток) С гибким планированием разбираюсь. Обычный и кризисный есть, в поток пытаюсь врезать активность по максимуму, я правильно понимаю? Врезаю дела, которыми хотелось заняться, но времени не было.

**Vira:**

1. В бассейн записалась еще во 1й день СД – как замену бегу. Но когда начала снова делать дыхательную гимнастику по системе Грир Чайлдерс, поняла, что она дает тонуса не меньше. А, возможно, больше. Я применяла ее несколько лет и точно знаю эффект. В том числе для сердца. И особенно – для фигуры и самочувствия. Поэтому будем считать бассейн – спортивной секцией. Купила абонемент на месяц на 8 занятий. Хожу 2 раза в неделю – среда + пятница. Там еще есть беллиданс. Дочь ходит, может и мне попробовать? Подумаю.

Еще ОЧЕНЬ ХОЧУ в школу ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВОЖДЕНИЯ АВТО. Никто не пробовал? Может, поделитесь впечатлениями? Буду благодарна. Хотя это и не спорт в прямом смысле слова. Но хотца :)

2. Что касается стиля, то с ним все ОК. Найден и работает. С макияжем и прической все заложено в график посещения салона 2 раза в неделю. Что касается маникюра, то это – моя гордость :) После переезда он сильно пострадал. Но красота, зараза, требует жертв. А в качестве бонуса – добавляет уверенности в себе.

3. С голосовым тренингом вживую пока туго. Сложно найти время в расписании. Пока довольствуюсь аудио и видео уроками.

## Sashechkina\_olga:

1. Спортивная секция - 2 раза в неделю по 1-1.5-2 часа. Записаться.

Йога, 2 раза в неделю.

Центр Прана

2. Стиль и свой стандарт во внешнем виде - начинаем придерживаться каждый день. Сегодня описать свой имидж или посоветоваться со стилистом.

Давно слежу за своим имиджем и придерживаюсь стандартов внешнего вида.

Исключая те дни когда в потоке, спишь 2-3 часа в сутки и матаешься каждый день в область 50 км от нулевого, по делам утром и вечером, вот тогда, к сожалению относительно забиваешь на свой внеш вид. Работаю над этим, в-общем.

3. Голосовой тренинг - записаться только в живом формате.

Очень хочу в ораторику сходить. Но позже.

Пока запланировала Камасутру для оратора

4. Гибкое планирование - делаем 2-3 плана на каждый день (нормальный, если будет много кризисов, если пойдет поток)

Очень хороший и полезный инструмент.

Приходится заставлять себя писать 2-3 плана, обычно, держу все в голове. Для стрессового плана я занимаюсь только одним очень важным проектом, обычно это или что-то кризисное или то, что принесет быстрее всего и больше всего денег. Для потока есть список дополнительных важных и не срочных дел..

**SSS:**

1. записаться не удалось, но начинаю ходить с этого четверга – мелочи типа «записаться» меня не останавливают ;-)
2. Стиль описан, менять не собираюсь – эксперименты в этой области меня не торкают.
3. Голосовой запланирован на достаточно свободную пятницу – когда смогу взять отгул на работе.
4. Планов составляю два.

**Штрафы:**

Штраф за срыв расписания:

100р.\*4 – из-за того, что решила внепланово пойти на обед, сдвинулся график дел. 3 дела не сделано + сам факт сдвига времени.

100р. – не занималась СД дома, т.к. каст отложили и я решила пойти в кино.

Итого 400 р.

Всего 3950 р.

Бонусы: сделано 2 шт. 3-х очковых дел, 1 шт. 2-х и одно одноочковое – всего 9 баллов.

Накопительно: 25 (на бонус съела вкусного)

Кстати, немного поменяла свои бонусы.

## **Belovbest:**

### **1. Спортивная секция - 2 раза в неделю по 1-1.5-2 часа. Записаться.**

Сегодня предварительно записался на карате. Но там занятия в группе по вторникам, четвергам, субботам с 21.00 до 23.00.

А в это время как раз касты идут.

Поскольку сегодня не было кастов и задание остаётся, то завтра попробую подыскать что-нибудь в более подходящее время. Может в бассейн запишусь)

### **2. Стиль и свой стандарт во внешнем виде - начинаем придерживаться каждый день. Сегодня описать свой имидж или посоветоваться со стилистом.**

Со стилем всё в порядке. Слежу постоянно, даже когда дома один) Собираюсь пойти к стилисту-парикмахеру, когда отрастут волосы подлиннее, может что-нибудь поинтереснее мне придумаем.

На завтра спланировал прослушивание и изучение курсов Романа Белоснежного по стилю.

Все больные зубы уже залечил, где необходимо поставил металокерамику. В марте собираюсь брэкеты ставить.

### **3. Голосовой тренинг - записаться только в живом формате.**

В живом формате проходил голосовой тренинг "Харизма голоса" Леры Кряневой год назад, когда она приезжала в Н.Новгород.

Сейчас бы с удовольствием повторил, но к непонятно кому идти не имеет смысла, голосу нужно обучаться у профессионалов, но в феврале ничего нет.

Подал заявку на "Харизма голоса" Кряневой в Москве, который пройдёт 6, 7 и 8 марта 2009 года.

Ещё подаю заявку на "Голосовой тренинг" от "Ораторики", но там что-то вообще не понятно по датам, должны написать или отзвониться)

Скачал видео-записи тренингов Леры Кряневой "Харизма голоса", "Режиссура речи", но голосом лучше заниматься не по записям, а именно вживую!

### **Хронометраж**

Где-то с час времени потратил впустую. На мечтания, ебанство и т.д....  
Но в общем-то он был в запасе)

### **Штрафы:**

Сегодня успеваю сделать всё, что планировал, но правда со сбоями по времени. 4 штрафа по 100 рублей = 400 руб.

Всего: 3000 рублей за 4 дня!

### **Баллы:**

Дочитал книгу Аллена Карра "Лёгкий способ сбросить вес" (откладывал прочтение уже 4 месяца) - 3 балла;

Уже второй день ем только свежие фрукты, овощи, орехи - 3 балла;

Важный звонок крёстной на счёт квартиры (откладывал уже раз 15) - 3 балла;

Посмотрел фильм "Ферест Гамб", который рекомендовал к просмотру Тоха - 1 балл;

Записался на голосовые тренинги - 1 балл;

Записался на карате - 2 балла;

Изучил одну главу по курсу английского языка - 1 балл;

Прочитал 3 главы Энтони Роббинс "Беспредельная власть" - 1 балл;

Итого: 15 баллов

**Всего: 26 баллов**

P.S.: за утренний бег, зарядку и подобные дела не начисляю баллов, потому что уже стали чем-то привычным. Мне сказали, что через 2 недели вообще жить без них не смогу))

### **Дубль 2:**

### **Хронометраж**

До обеда вёл хронометраж постоянно, а после про него как-то забил... и в итоге вспоминал и восстанавливал его из памяти только перед сном.

### **Штрафы:**

Вчера работал по поточному плану, сильно попёрло, когда изучал курс Романа Белоснежного "Будь в стиле". В итоге изучил его весь выписав всё что необходимо. Узнал много нового по стилю. 2 дела пришлось перенести = 200 рублей штрафа  
Всего: 3200 рублей за 4 дня!

### **Баллы:**

Уже третий день ем только свежие фрукты, овощи, орехи - 2 балла;  
Посмотрел фильм "Секрет", который рекомендовал к просмотру Тоха - 1 балл;  
Изучил одну главу по курсу английского языка - 1 балл;  
Прочитал 4 главу Энтони Роббинс "Беспредельная власть" - 1 балл;  
Изучил наконец-то весь курс Романа Белоснежного "Будь в стиле", который купил ещё полгода назад - 3 балла  
Итого: 8 баллов  
Всего: 34 баллов



## Alex-Bankin:

1. Спортивная секция - 2 раза в неделю по 1-1.5-2 часа. Записаться.

Сейчас прохожу мануальную терапию. Наметил спорт-клуб и программу йоги - пойду, как только будет можно.

2. Стиль и свой стандарт во внешнем виде - начинаем придерживаться каждый день. Сегодня описать свой имидж или посоветоваться со стилистом.

Со стилистом работал полгода назад. На выходные - план добавить кой-чего в гардероб.

3. Голосовой тренинг - записаться только в живом формате.

Проходил. Сейчас применяю.

4. Гибкое планирование - делаем 2-3 плана на каждый день (нормальный, если будет много кризисов, если пойдет поток)

Есть дела на "кризис" - курсы, касты и "тупые" задачи, не требующие творческой отдачи.

Также есть дело на случай "потока". Переделывать расписание необходимости нет.

## Alex.ayvengo:

1. как раз вчера вместо каста был на айкидо. Пока пропустил 1,5 90% группы сдало на зеленые пояса (с белого и оранжевого). Сегодня все тело побаливает. Черт возьми как хорошо :)
2. Стиль Comme il faut. Френчи, рубашки, прикольные шарфы. Вообще есть загон более аристократично одеваться. Со стилистом посоветовался, пора устроить шоппинг и истерику :)
3. записался на Госоловой тренинг в Ораторику
4. Планы

### Нормальный план.

- 08.00 - 08.30 Утренний ритуал. Зарядка.
- 08.30 - 09.00 В офис.
- 09.00 - 09.30 Полезная информация. Каст или что-то еще.
- 09.30 - 10.00 1блок Дела - задание которое хочется и нужно делать (группа Б). Например задание по сд.
- 10.00 - 10.30 2блок стремное дело или совещание.
- 10.30 - 11.00 3 блок хвосты
- 11.00 - Неприятный звонок, дело группы А.
- 12.00-13.00 Обед
- 13.00 - 14.00 4 блок пустышка
- 14.00 - 16.00 5 блок Дело группы Б.
- 16.00 - 18.00 6 блок Подготовка к касту.
- 18.00 - 19.00 Домой.
- 19.00 - 19.30 Каст.
- 19.30 - 20.30 Дорога на тренировку.
- 21.30 - 22.30 Трена по айкидо
- 22.30 - 23.00 Прослушивание каста.
- 23.00 - 00.00 Выполнение домашек. коучинг учеников.
- 00.00 - 08.00 - Отбой.

**Кризисный план.**

08.00 - 08.30 Утренний ритуал. быстро зарядка 20 отжиманий и бегом.  
08.30 - 09.00 В офис.  
09.00 - 09.30 Дело группы А.  
09.30 - 10.00 Дело группы А.  
10.00 - 10.30 Дело группы А самое стремная его часть.  
10.30 - 11.00 3 блок хвосты  
11.00 - Неприятный звонок, дело группы А.  
12.00-13.00 Обед  
13.00 - 14.00 4 блок Дело группы А.  
14.00 - 16.00 5 блок Дело группы Б.  
16.00 - 18.00 6 блок Быстрая подготовка к касту.  
18.00 - 19.00 Домой.  
19.00 - 19.30 Каст.  
19.30 - 20.30 Дорога на тренировку. Выдох, почитать стратегическую литературу.  
21.30 - 22.30 Трена по айкидо  
22.30 - 23.00 Прослушивание каста.  
23.00 - 00.00 Быстрое выполнение домашек. коучинг учеников.  
00.00 - 08.00 - Отбой.

**Поток**

08.00 - 08.30 Утренний ритуал. Зарядка.  
08.30 - 09.00 В офис.  
09.00 - 09.30 Полезная информация. Каст или что-то еще.  
09.30 - 10.00 1блок Дела - задание которое хочется и нужно делать (группа Б). Например задание по сд.  
10.00 - 10.30 2 Дело Б, писанина, SL, программа тренинга или еще какая нужная и прятная хрень.  
10.30 - 11.00 Дело Б  
11.00 - Неприятного звонка нет. Погружаюсь с головой дальше.  
14.00 - 14.30 Обед (не плотный обед, что бы в сон не клонило)  
14.30 - 16.00 Пишу, творю тот проект на котором остановился.

16.00 - 18.00 6 блок Подготовка к касту.

18.00 - 19.00 Домой.

19.00 - 19.30 Каст.

19.30 - 20.30 Дорога на тренировку.

21.30 - 22.30 Трена по айкидо

22.30 - 23.00 Прослушивание каста.

23.00 - 00.00 Выполнение домашек. коучинг учеников.

00.00 - 08.00 - Отбой.

В те дни когда нет занятий по айкидо, время уделяю подготовке материалов для тренингов, тренирую публичные выступления.

То же айкидо, только голосом :)

## ДЕНЬ 5. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

### 1. Вводим учет своих дел:

- что делал (действия);
- что сделал (результаты);
- учет и контроль финансов и прочих количественных показателей своей жизни/бизнеса (клиенты, продажи и т.д.)

Замер результатов – один из важнейших навыков успешного человека. Совершенно не важно как именно вы будете измерять свои результаты: числами, звездочками и флажками, просто списком. Главное, чтобы вы могли точно сказать что именно вы сделали за тот или иной промежуток времени. Именно это и будет показателем вашего прогресса или застоя. Только наличие результатов отличает успешных людей от всех остальных.

**2. Список долгов, план их сбора и отдачи.** Если ты кому то должен – составь план выплаты долгов. Начиная откладывать деньги, чтобы погасить их. Может быть, для этого придется временно отказаться себе в чем-то. Но, помни главное правило долгов: «Если у тебя есть долги – отдавай их немедленно». Ты ведь не знаешь как повернется твоя жизнь завтра. Если сейчас есть небольшая возможность гасить долги – делай это.

### 3. Составить список незавершенных дел, особенно категории "А".

**Зачистка максимального количества из них.** Важно делать вовремя стратегические дела из категории «В», чтобы они не превращались в кризисы. Но т.к. у тебя уже есть большой список дел, которые нужно было срочно сделать еще «вчера» - то активно зачищай их. Наваливайся на эти дела с максимальной энергией. Твоя задача – закрыть максимальное их количество. «Хвосты» тебе не нужны.

### 4. Планируем отдых - мини-блок каждый день и 1-2 блока на

**выходной.** Завтра на полдня "отключиться" от мира и порелаксировать, отдохнуть. Необходимо в течение дня правильно и вовремя отдыхать. Тогда ты дольше сможешь сохранять работоспособность. Раз в неделю

– обязательно должен быть выходной с замедлением и переключением. Даже если у тебя несметное количество дел.

**5. Сегодня вы создаете свой «Дневник замеров».** Каждый день перед сном по 10-15 минут нужно анализировать свой день, записывая что получилось, что выполнено, а что нет, в чем сегодня стал лучше и т.д. Свяжите дневник замеров с вашим ежедневным планом. Подводите итоги каждый день, неделю и месяц.

### **Рекомендации по выполнению:**

Вы не можете контролировать ситуацию, если не можете контролировать себя. Контроль начинается с замеров. Сегодня вы создаете свой «Дневник замеров». Каждый день перед сном по 10-15 минут нужно анализировать свой день, записывая что получилось, что выполнено, а что нет, в чем сегодня стал лучше и т.д. Свяжите дневник замеров с вашим ежедневным планом. Подводите итоги каждый день, неделю и месяц.

Ведите «хронометраж» ваших действий и отмечайте результаты. Не нужно фиксировать все с точностью до минуты – главное понять основные ваши дела и сколько ресурсов на них уходит (времени, денег, нервов), и главное – какой результат эти дела приносят. Сверяйте то, что вы **фактически** делаете с тем, что **на самом деле** нужно делать. Не забывайте про приоритеты.

Здесь же **финансовый** контроль: замер ваших финансовых показателей. Доходы/расходы, все по бизнесу: клиенты, заказы и т.д. Вы должны знать ВСЕ ваши **цифры**.

Следующая ваша задача – поднимать свою планку каждый день: делать что-то больше, лучше или быстрее. Замерять и контролировать. Важный момент: не стремитесь сделать сразу много и за один прыжок взлететь к звездам. Добавляйте **по чуть-чуть, но постоянно!** Именно **постоянное** повышение планки дает самый мощный и быстрый прогресс.

**ДЕНЬ 5. МОИ УСПЕХИ:**

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---







## ДЕНЬ 5. ПРИМЕРЫ

### Ariston:

1. Учёт времени. Соглашусь с предыдущим оратором - дело это скучное и не интересное. Порою омерзительное)))

Мне больше понравился дневник замеров. Это уже хорошо. Всегда знаешь как продвинулся какой-либо проект. Очен наглядно - чёткие результаты и стадии работы.

2. Долгов нет. Мне тоже никто не должен.

3. Закончил одно дело, которое висело аж с конца лета...пипец конечно... было много отмазок..хотелось спать...хотел доделать "завтра"...в итоге взял и доделал через силу))) один раз почти вырубило - отошел? поучил итальянский 10 минут и всё как рукой сняло. УРА. Я сделал этот мега-кризис, давно пора было. Осталось ещё 2 мега-кризиса :)

4. К концу дня 13 баллов. Если доделаю в 6й день ещё 2 мега-кризиса, то будет 19. Ещё что-то мелкое и будет 20 :) Я стараюсь!  
Кстати, правда, облегчение каждый раз настаёт) выбросил старые вещи - как будто бы сбросил 10 кг своего веса)) аж летишь по улице)))  
Выполнил дела - тоже клёво, выбрасываешь бумажечки старые с записями дел - их больше нет - теперь впереди светлое будущее и новые дела и задачи! :)

5. Хочу попробовать сегодня(6й день) поспать 1 час днём.  
После этой пробы - составлю новый распорядок дня с отдыхом.

Про финансы забыл написать:

Купил программу - "Family 2008 для инвестора" - осваиваю. До этого пользовался сервисом "4konverta.ru" - из-за новогоднего отдыха забросил его. Теперь его восстанавливаю и плюс буду в Family пробовать - может полностью на неё перейду.

## Gasparch:

1. учет времени - веду хронометраж. в расписание поставлено еженедельно их учитывать, собирать статистику и анализировать (воскресение или суббота).

по финансам - записи веду, статистику буду делать раз в неделю (воскресение или субботу)

2. Список долгов - есть со времен ФМЗ. Большую часть долгов закрыл. Осталось 2 моих должника и одно место, где я должен. К сожалению, оба должника - висяки. Т.е. по фактическим причинам они не способны сейчас отдать деньги. Должно закрыться в течении месяца/двух.

По обещаниям - сколько вспомнил, закрыл еще во времена ФМЗ. Сюда же входит подчистка сказанной неправды и испорченных отношений.

3. Список составлен. Часть проектов мертвые висяки - они отменены вообще. Оставшиеся поставлены в палн на доделывание - к сожалению, по большей части это программные проекты и для их доделывания нужно уделять много времени - которого пока нет. Те проекты, с которых финансовая отдача не понятна - похоронены.

4. С учетом отработки штрафов баллами - 20 баллов не набегает никак :((( за сегодня +9 баллов, 2 штрафа.

5. Ежедневно запланирован либо активный отдых (секция), либо занятия хобби или socializing. В случае набора 20 очков за неделю - поездка за город/туризм/активное или пассивное отключение.

## **Alrud:**

1. Так жезть.Провел учет финансов-делаю их регулярно, а с учетом времени--начинаю отстреливать в своей записной книжке интервалы по 30 минут-что делал и главное. что СДЕЛАЛ

2. Долгов всего 3 и работаю сними по плану, не пропускаю платежи, а иногда как хочется\!1но выгода эта очень сомнительная

3.Составил список,охренел--и начал делать.Вот только не знаю--отстреливать сначала мелкие дела или начать с крупных хвостов7 главное-начал

4. Дожал.

5.А у меня сейчас резкие подъемы энергии и спады.Так что отдых для меня--это переключение на другую деятельность.Раньше просто лежал на диване и честно к вечеру когда шел на массаж, чувствовал разбитость.И еще--повысилась чувствительность.

## Serenity246:

### 1. Дневник замеров.

Начала собирать информацию для такого дневника. Пока данные скудные, но буду увеличивать. и аккумулировать.

### 2. Хронометраж

Учитываю и записываю, сколько потрачено на каждую деятельность. Если забываю, записываю по памяти. После многочисленных штрафов поняла, что такое "планировать блоками": теперь делю день на 3 блока (до обеда, после обеда и до ужина и после ужина) и планирую дела вне времени по блокам. Теперь штрафов меньше, а дела делаются.

### 3. Список долгов, план их сбора и отдачи

Список оказался очень коротким:

мне: одна приятельница забыла отдать детскую книгу,

я: - подарить родителям подарки на день рождения (сделала! )

- отдать подруге две книги после прочтения (читаю!)

- отдать коллеге одежду, одолженную мне во время беременности (позвоню после 26

июня, окончания учебного года).

### 4. Список незавершенных дел, зачистка максимального количества из них

Список написала и сегодня максимально их подчищаю (начала с выкладывания отчетов по этому тренингу, которые записывала в ежедневнике).

### 5. Дожимаем до 20 очков за сделанные дела

Уже набрала 20 очков, так что с этим все в порядке. Буду продолжать собирать.

### **6. Планируем отдых - мини-блок каждый день и 1-2 блока на выходной.**

Решила, что мой отдых пока - прогулки с приятельницей с колясками ежедневно по утрам. Также брала ребенка и выходила с ним на балкон цветы понюхать и проветриться.

#### **А также:**

Поняла, что, прослушивая каст, надо все прослушенное записывать, иначе забываю. Взяла огромный ежедневник на этот год и теперь пишу все задания слева, а в серой области справа отмечаю, что сделано или что буду делать. Очень удобно и всегда можно быстро взглядом окинуть, чтобы избежать многократного прослушивания кастов.

Планку повышаю в беге (уже бегаю на 4 мин. дольше и соответственно дальше, каждый день увеличивая дистанцию) и в кол-ве упражнений на ноги и пресс.

## Wishmasterrr:

### 1. Время и финансы

Хронометраж получается плохо, намного эффективнее у меня работает планирование (например перед "походом в интернет" составляется список сайтов и действий, которые надо посетить и по порядку проходится) и периодический вопрос "чем я сейчас занимаюсь?", который очень удобно задавать себе во время перерыва в работе (который замечательная программа Chrono Control устраивает самостоятельно). С финансами соответственно "а оно мне надо?". Самые крупные и средние траты планируются заранее, мелкие минимализируются за счет предыдущего вопроса.

### 2. Долги

Долги очень не люблю, поэтому стараюсь не брать. То, что есть закрою в начале месяца.

### 3. Завершение хвостов

Вместо доделывания работы играл в игрушку. Оштрафовал себя на 500 рэ (десятикратный штраф). Отныне с игрушками у меня отношения только такие. Интенсивное доделывание переносится на завтра.

### 4. Дожимаем 20 очков

Сделаем)

### 5. Отдых

Отдых кратковременный, но регулярный (Chrono Control). Переключаюсь на разные задачи, тоже помогает.

## **Rainbowlynx:**

### **1. Учет своего времени и финансов**

Раньше пользовался Family 2007, но с начала 2008 года перестал. Сейчас завел себе аккаунт на 4конверта.ком - чтобы посмотреть насколько это удобный сервис, кроме этого - в Журнале Учета будет место для затрат по категориям (просто суммарные траты по датам в виде таблички написанной вручную)

- Я и Наташа
- Алиса
- Здоровье / Спорт
- Развитие / Образование
- Питание
- Квартира / Быт / Связь
- Кредиты

Бизнес / Инфобизнес - эти статьи расходов считаются отдельно, вместе с доходами

Отдельно таблица по доходам - но они уже к теме бизнеса, не в этой тетради.

Кстати, подумал - наверное опять вернусь в Family 2007 - только обновлю до 2008 версии.

### **2. Список долгов, план их сбора и отдачи**

Список есть, а вот с планом сбора - пока сложно, много денег надо. После вчерашнего каста МастерГруппы думаю над увеличением прибыльности основного бизнеса. Плюс решил отказаться от партнерства (во время кризиса - это лишнее), плюс внедрение инфобизнеса в тему основному бизнесу. Про остальное рассказывать не буду (запрет с Первого Шага).

Есть также сводная таблица по долгам / затратам / регулярным затратам - доходам от проектов основного бизнеса.



### **3. Список незавершенных дел, зачистка максимального количества из них**

Делаю / зачищаю (учитывая правило двух минут - если есть хвост, которые можно закрыть за 2 минуты - его закрываю прямо сейчас, остальное - в список). Списки дел веду в Оутлуке, по категориям (GTD)

### **4. Дожимаем до 20 очков за сделанные дела**

Уфф... почти набрал, немного осталось! Скоро будут! Считаю только серьезные дела (т.е. дела типа "помыть посуду" баллов не дают), и только те, что были запланированные заранее - они дают баллы. А, например, регулярная пробежка каждый день по одному баллу не дает. Или я не правильно понял? Тогда 20 баллов уже есть :)

### **5. Планируем отдых - мини-блок каждый день и 1-2 блока на выходной.**

Придумал такую прикольную фишку - я люблю играть в хорошие компьютерные игры (особенно уровня Mass Effect) - хороший сюжет, интересная история - для меня лучший отдых. И на будущее (если во время тренинга не придумают что-нить более полезное) внедряю такую фишку.

Баллы, которые получаю за сделанные дела - это валюта, на которую можно покупать дополнительный отдых, например:

- \* 1 час игры на компьютере в будни - 5 баллов
- \* 1 час игры на компьютере в выходной - 1 балл
- \* Покупка чего-нить приятного но не особо нужного, типа новой видеокарты в комп (нужна только для игр): 5 баллов за каждую 1000 рублей цены. По этой системе, купить, например, PlayStation3 будет стоить 80 баллов.
- \* Бутылка хорошего дорого пива (в выходные, после тренинга) - 20 баллов :)

Цены пока примерные, будут тестировать после тренинга. Да, отдых спланировал. "Выдох" после тренинга - тоже.

## **Mnikos:**

Седня из-за бурной ночи спал совсем мало, даже проспал на 30 минут. Но дальше ускорился, наверстал их выполнив все дела, поэтому штрафовать себя не стал.

Прусь от своей результативности и дисциплинированности. Появляется чувство, что Я, блядь, ВСЕ МОГУ!!!

А еще мечтаю о сне :)))

По заданию

1. Учет своего времени и финансов - делаю в FullFreedom Money
2. Список долгов, план их сбора и отдачи - завтра пересекаюсь с должником, надо еще кое-что выяснить и будет четкий план
3. Список незавершенных дел, зачистка максимального количества из них - делаю, много их блин набралось...
4. Дожимаем до 20 очков за сделанные дела - сейчас 16, завтра должен добить
5. Планируем отдых - мини-блок каждый день и 1-2 блока на выходной. - вот этого реально не хватало, сейчас вижу насколько важно.

ЙОУ!!!

## Sashechkina\_olga:

1. Учет и контроль финансов и прочих количественных показателей своей жизни/бизнеса (клиенты, продажи и т.д.)

Веду домашнюю бухгалтерию, под рукой всегда тетрадка или листочек куда чиркаю хроно блоками и расходы. По хронометражу все дела расформировала на 7 блоков, очень удобно и никакой путаницы.

Реально классно когда знаешь что будешь делать заранее, нет проблемы выбора, не теряешь на этом времени и сил)

Планируем отдых - мини-блок каждый день и 1-2 блока на выходной. Завтра на пол-дня "отключиться" от мира и порелаксировать, отдохнуть.

Днем у меня обычно 1 или 2 блока отдыха, точное время не определено, но я чувствую тело, когда нужно резко отключиться от дел, вздремнуть или потанцевать, мне помогает)

Сегодня вы создаете свой «Дневник замеров». Каждый день перед сном по 10-15 минут нужно анализировать свой день, записывая что получилось, что выполнено, а что нет, в чем сегодня стал лучше и т.д. Свяжите дневник замеров с вашим ежедневным планом. Подводите итоги каждый день, неделю и месяц.

Отличное задание спасибо!

Только обычно перед сном, хочется ну еще что-нибудь полезное сделать по основному проекту или еще что-нибудь закончить, а время то уже позднее спать давно пора, забываю совсем про планирование и анализ дня, работаю над собой дальше.

## **Alex-Bankin:**

Веду учёт времени и сделанного. И сразу видно, как важно работать крупными блоками! Если целый день провёл в поездках, то за оставшийся час-полтора ничего серьёзного не сделать. И наоборот, если отключиться и поработать целый день – так 12-14 часов над одной задачей – результат потрясающий!

Учёт финансов – уже веду.

Порелаксировать полдня не пришлось – ловил поток.

В списке хвостов оказалось одно дело категории А – займусь им завтра.

## **Belovbest:**

### **1. Вводим учет своих дел:**

- что делал (действия);
- что сделал (результаты);

Создал отдельные блоки "делал" и "сделал", вчера отмечал в них свои действия.

Но я не до конца понял зачем именно это нужно, я же и так всё в хронометраже отмечаю по 5-минутно!

Или в этот список необходимо выписывать только те действия, которые приносят результаты???

### **2. Учет и контроль финансов и прочих количественных показателей своей жизни/бизнеса (клиенты, продажи и т.д.)**

Пока начал вести учёт просто в тетради. Думаю, стоит ли это автоматизировать. Раньше пробовал вести учёт финансов в "1С: Деньги 7.7", но меня хватило всего на 2 месяца, потом забросил.

#### **Вчера:**

**Доходы:** 0 рублей

#### **Расходы:**

- вход в "Дворец спорта" - 150 рублей
- прокат коньков - 150 рублей
- такси - 50 рублей
- общественный транспорт - 44 рубля

### **3. Составить список незавершенных дел, особенно категории "А".**

- зафиналить тренинг "Копирайтинг-1", который уже закончился

**4. Планируем отдых - мини-блок каждый день и 1-2 блока на выходной. Завтра на пол-дня "отключиться" от мира и порелаксировать, отдохнуть.**

Отдых каждый день - с 18 до 20 часов

Отдых в выходной день - суббота - с 18 до 2

**Сегодня вы создаете свой «Дневник замеров». Каждый день перед сном по 10-15 минут нужно анализировать свой день, записывая что получилось, что выполнено, а что нет, в чем сегодня стал лучше и т.д. Свяжите дневник замеров с вашим ежедневным планом. Подводите итоги каждый день, неделю и месяц.**

"Дневник замеров" завёл там же где и хронометраж, поскольку является производной от хронометража. Просто страницу делю на две части: слева - хронометраж, справа - дневник замеров.

**Вчера:**

- увеличил дистанцию на велотренажёре - с 10 км до 15 км
- отжимания и пресс стал делать по 4 подхода, вместо 3-х ранее
- Научился разбираться в "Теории цветотипов"

**Штрафы:**

- не занимался английским языком - 500 рублей

**Всего: 3700 рублей**

**Баллы:**

- увеличил дистанцию на велотренажёре и количество подходов при отжимании и прессе - 1 балл
- изучил "Теорию цветотипов" по курсу "MaxiStyle" - 2 балла
- обливался холодной водой - 3 балла
- первый раз в жизни встал на коньки - 3 балла

Итого: 9 баллов

**Всего: 43 балла.**

## ДЕНЬ 6. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

**1. Прописываем свои правила и границы (Личную Конституцию).** При нарушении границы окружающими - незамедлительно и бурно реагируем до восстановления своей целостности. Проблема с нашей целостностью и местом в жизни заключается в том, что мы не знаем своих «границ». У нас есть правила дорожного движения, гражданский и уголовный кодекс – куча правил, законов по которым мы живем в обществе...

Пришло время написать свои правила. Те, по которым живете именно вы. Ту конституцию. Которая отражает ваши желания, ценности и убеждения. Что вы терпите, а что – нет.

**2. Из списка незаконченных дел беремся за большое - и сильно продвигаем его вперед.** Повторяем со вторым делом. И так далее. Продолжаем отстрел хвостов. Как только вы завершаете какое-то большое и сложное дело, у вас высвобождается огромное количество внутренних ресурсов, которые блокировались. Дальше сделать кучу мелких дел – будет гораздо легче.

**3. Каждому негативному человеку в нашей жизни противопоставляем 2х суперпозитивных. Находим и завязываем новые позитивные знакомства. В реале.** То окружение, в котором мы живем отражает нас – кто мы есть на самом деле. Оцените свое окружение – вы хотите быть таким как ваши 5 ближайших друзей? Они позитивны? Они развиваются? Они доставляют вам приятные эмоции? Исключите из своего круга общения негативного человека и найдите ему на замену двух позитивных.

**4. По достижению 20 баллов планируем вдоволь отоспаться в один из выходных.** При необходимости встать по будильнику - планируем дневной сон.

**Рекомендации по выполнению:**

Сегодня вы пишете свои правила Жизни. Это ваша личная «Конституция», свод законов и правил, по которым вы живете эту жизнь. В этот список нужно внести свои убеждения и ценности. В ваших правилах может быть как «я не позволяю повышать на себя голос», так и «я ценю в отношениях взаимопонимание и любовь». Часть ваших правил будет «внешними», которые непосредственно относятся к окружающим людям и событиям. На нарушение этих правил (границ) вы должны жестко реагировать. На нарушение ваших внутренних принципов – реагировать максимально жестко. Никому не позволяйте нарушать их. Если вы еще не работали со своими ценностями и не можете точно сказать какие у вас принципы – напишите то, что считаете важным для себя и переосмысливайте это периодически.

Для тех, кто уже делал это упражнение на «Первом Шаге» - ваша задача – пересмотреть список, скорректировать его, добавить в него ценности и ваши внутренние убеждения. Оцените, какие из ваших правил вы выполняете, а какие нет.

Периодически просматривайте ваш список, дополняйте его или убирайте ненужное. Это похоже на работу с вашими целями. Будет также правильно соотнести ваши Правила Жизни с вашими целями.



**ДЕНЬ 6. МОИ УСПЕХИ:**

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---





## ДЕНЬ 6. ПРИМЕРЫ

### **Ariston:**

1) Как ни странно, может быть, но у меня уже давно есть "своя конституция". Но не смотря на это, конечно же, решил оформить всё на бумаге "официально".

Всегда были и будут такие пункты, как:

Никогда не предавать.

Никогда никого не наёбывать.

Ценить дружбу, искренность, улыбки.

Я не испытываю ненависти ни к чему кроме лжи.

Никогда не "считать" чужие деньги, только свои.

Никогда не испытывать жадность.

Никогда не испытывать зависть.

"Забывать" про долги, менее 500 рублей.

"Забывать" про долги друзьям и близким, но не давать новых, пока не отдадут прежний долг.

Забывать все обиды.

Много улыбаться, всегда находя улыбке причину.

Никогда не извиняться за свои эмоции.

Всегда и во всём смотреть "глубже", видеть детали.

Радоваться каждому дню.

Радоваться любым новым впечатлениям.

Удивляться всему новому.

Интересоваться абсолютно всем.

Быть максимально конгруэнтным в каждый момент времени.

Дарить эмоции другим людям, заряжать их.

Узнавать новых людей.

Ежегодно ездить в новые страны - смотреть мир.

и многое-многое другое...

Я ещё в школе задумался о своих правилах и законах...наверное, поэтому у меня много друзей...

2. Сильно большое дело сделал только одно. Делал 5 часов. Но поставил себе за него только 1 балл. Не могу больше поставить, совесть не позволяет. И ещё сделал несколько средне-мелких дел, за которые в сумме поставил себе 1 балл.

Остальные дела сначала поставил на 7-й день..но по том, исходя из ваших кастов - перенес их на 8-й.

3. Негативных людей давно исключил) Позитивных стараюсь как можно больше... Вроде получается :)

Тотальную часть времени общаюсь только с "позитивами", как я :)

4. Набрал 15 баллов. Не потому что мало делаю, а потому что не балую себя баллами, извиняюсь за некую тавтологию))) Не балую, чтоб не расслабляться. И это работает :) Я много сделал. И всё время увеличивал нагрузки. На 8-й день у меня теперь стоит вообще чуть ли не спасение мира по моим старым меркам)

Предыдущие дни продолжаю докручивать.

## **Akort:**

Очень сильные касты. Очень заряженные, очень цепляющие. Чувствуется без всякого сомнения.

Начинаю прописывать правила:

1. Говорить правду.
2. Не срывать зло на беззащитных.
3. Хранить в тайне личное, ставшее мне известным и принадлежащее не (только) мне, если нет иной договоренности с владельцем.
4. Как можно раньше предупреждать о возможном нарушении сроков с моей стороны тех, кому этот срок был обещан.
5. Не ставить себе целей "от".
6. Держать данное слово. Слово важнее обстоятельств.
7. Оценивать людей по поступкам.
8. Во время еды думать только о хорошем. А лучше вообще не думать, а получать удовольствие от еды и окружения.

Дела продвигаю вперед усиленно. Очень много завязок с окружающими, но когда дел несколько, то удается выбирать те, где "мячик на моей стороне" и перебрасывать, переходить к следующему.

Про позитивных людей. Тут вообще какие-то траблы с коммуникациями. Все еще срабатывает старая привычка считать, будто "правильные" (для меня) люди найдутся сами. Сами не найдутся. Ну или найдутся, когда уже поздно будет. Надо искать путем общего расширения активности и показа результатов.

А негативных почти всех я уже давно отстранил из постоянного круга общения.

Кстати, вот тоже вещь, которая временами говорится в разной форме, а для меня четко сформулировалась так.

Если вам досаждают негатив в моменте, то надо убрать источник и активно слить негатив через физическую активность. Если вам портит

жизнь систематический, хронический негатив, то его невозможно просто отменить или запретить. Зато его можно и нужно вытеснить, заменить, перекрыть гораздо большим позитивом. Длительные старания ужиться с хроническим негативом приводят к очень плохим последствиям.

Да, отоспаться нужно очень сильно. Я уже просто не стал за руль садиться сегодня после того, как чуть не уснул за рулем вчера. Но ведь какая штука: плотным ритмом за день разгоняюсь так, что вечерний спад активности проскакиваю по инерции, а потом влетаю в ночной подъем, а если несколько дней подряд спать в среднем часов по 5, то потом отключение происходит уже непредсказуемо, что вполне естественно. Я сова, но при этом моя норма сна -- 10 часов. Не 8 и не 6, а 10, увы. Похоже, решение может быть в штатном дневном сне. Часа два или около того, сколько подберется.

Очень не терпится написать кучу результатов, которые "вот-вот". Но они еще не. Как только, так сразу. ;-)

## **Gasparch:**

1. Личная констируция готова еще из первого шага. Начал активной продавливать ее границы - в частности связанную в курением. Судя по всему нужно сделать серьезное деление правил - с семьей/со всеми оставшимися.
2. Составлен список оставшихся висяков. Те, которые не способны принести ощутимого финансового эффекта в будущем - похоронены. Крупные висяки расписаны на неделю вперед.
3. Это очень болезненная тема для меня - но навыки socialize и поиска позитивных людей поставлены в список skill-ов на прокачку. Негативных людей в окружении нет или уже нет :)
4. Отдых сорвался, так как все баллы съели штрафы ;) Но при этом 2 дня подряд отоспался как следует.



**Alrud:**

1. Вот границы свои прописал. Теперь я рьяный пограничник. Если нарушают-- сразу очень неадекватный ответ. аж башку сносит. По жизни я оптимист, но иногда не вижу очевидных вещей. Раньше было неудобно сказать окружающим. если они нарушают мои границы. боялся обидеть. Теперь понял-- это полная херня!!!

2. Сделал. Впечатлило. Взятся за второе.

3. А здесь я общаюсь только спозитивными, но если встречаю негатива-- сразу разрываю дистанцию. я это просто чувствую.

4. Да чего спать на выходных. Мне нравится то что я делаю, решил повысить эффективность того что я делаю. Чувствую что сила прет но не вижу куда надо использовать.

## Rainbowlynx:

**1. Прописываем свои правила и границы (Личную Конституцию). При нарушении границы окружающими - незамедлительно и бурно реагируем до восстановления своей целостности.**

Сделал полностью так, как Тоха говорил в касте.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА** (большой частью взял из «Первого шага»).

Только добавил меру пресечения - в основном - жестко, но словами (это касается правил типа запрета курения в моем присутствии и т.д.).

Гибкость при этом остается - на улице от курильщика часто проще просто отойти, чем воевать с ним (это как пример привел).

**ВНУТРЕННИЕ ГРАНИЦЫ** (самое важное!) – после тренинга штрафы будут интегрированы в систему баллов (написал после тренинга, так как во время тренинга ведущие могут придумать какую-то другую систему баллов / штрафов)

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ** (описание работы с правилами, правило «Соблюдать правило» и т.д.)

И еще добавил две группы:

**БИЗНЕС-ПРАВИЛА** (разные полезные поведенческие схемы и правила для бизнеса).

**БЕЗОПАСНОСТЬ** (здесь правила по регулярному бекапу важной информации, смена паролей, не использовать один пароль для всего и так далее).

Меры пресечения для разных групп правил описаны в «Общих положениях». Там же – правила по здоровью и активному долголетию. Хотя возможно имеет смысл «Здоровье» вынести в отдельную группу. Подумаю над этим во время следующего планового пересмотра правил.

**2. Из списка незаконченных дел беремся за большое - и сильно продвигаем его вперед. Повторяем со вторым делом. И так далее.**

Работа над самыми незаконченными «долгостроями» активно идет с начала тренинга. Ввел правило – первый блок каждый день в первую

очередь ориентирован на разрешение «висяков» именно этой категории.

**3. Каждому негативному человеку в нашей жизни противопоставляем 2х суперпозитивных. Находим и завязываем новые позитивные знакомства. В реале.**

Хм... а как подсчитать количество негативных людей в жизни? :)

Остался один хвост, который сложно сейчас отжать – но который сам отпадет в четверг, а в следующий раз его уже не допущу. Описывать не буду – это личное. Меры по недопущению в дальнейшем уже принимаю. Остальные задачи по этой категории хорошо проработал заранее, добил на «Первом шаге», так что все ок.

Над позитивными знакомствами в реале давно и успешно работаю. Вот, скоро будет новая встреча на следующей неделе :)

**4. По достижению 20 баллов планируем вдоволь отоспаться в один из выходных. При необходимости встать по будильнику - планируем дневной сон.**

Запланировал. Баллы набрал. В воскресенье отоспался (а нужно было физически – перед этим всю ночь пьяные болельщики под окнами орали и пускали петарды. Дочку разбудили, гады!).

## **Mnikos:**

Сегодня дня запланировал себя час сна, доволен :)))

По заданию:

2 - выходные как раз посвящаю сдвигу двух масштабных дел -  
написание книги и Marketing KIT для нового проекта

3 - стараюсь выполнять, постоянно ищу позитивных людей

4 - сегодня должен донабрать до 20 (сейчас 17) - завтра сплююуюююю.....

Ураааааа :))))))))))

## **Личная конституция (основное)**

### **Социальные правила**

1. Не допускаю повышения голоса, ругательств по отношению к себе, хамство
2. Опоздания более 15 минут – ухожу
3. При попытке меня прогнуть - сделать/заплатить что-то, что я не хочу, с чем я не согласен - отвоевывание своих интересов
4. Выполнение обязательств данных мне
5. Пресечение попыток манипулировать мной
6. Любые некомфортные ситуации - курение в тамбуре, мат в автобусе и тд прожимаю до комфортной мне позиции
7. Невыполнение своих обязанностей сервисменами.
8. Не перебивать меня в тот момент, когда я говорю по делу
9. Никто не смеет трогать мои вещи без моего разрешения
10. Жесткое пресечение оправданий

### **Внутренние правила**

1. Я несу ответственность за все, что происходит в моей жизни
2. Я четко следую своим планам и реализовываю все, что задумал
3. Я всегда выполняю свои обязательства перед собой и другими людьми
4. При выявлении любого страха я делаю все для того, чтобы преодолеть его
5. Я совершенствуюсь во всех направлениях и постоянно повышаю для себя планку

**Штраф за невыполнение каждого правила - 500р**

## **Аws:**

1. моя конституция

«Твои правила». Личная Конституция.

1. не позволяю опаздывать или заставлять меня ждать, без предупреждения.

- предупреждать заранее,

- при опоздании начинать свои дела,

- разворачиваться, уходить.

2. не позволяю мне толкать всякую ересь, не выполнять обещания и "включать" дурака в общении со мной.

- Вы что мне за ересь тут несете? У вас что, климакс начался? Вооон!!!!

- Чтоб я этого больше не слышал!

- Я перезвоню, когда вы в себя придете. Или лучше вы мне позвоните, когда повзрослеете.

- В общем, прерывать коммуникацию и строить человека: мы так с вами ни к чему не придем.

3. не позволяю повышать голос на меня

- Стоп! На этом наш разговор прекращается. Поговорим позже, когда тестостерон убавится.

- Спокойное нейтральное прекращение разговора в духе: "Я больше не хочу с вами говорить".

4. хамство в свой адрес.

- это что за хамство? Мы будем говорить или пальцы гнуть?

- мне это не нравится. еще раз услышу - уйду.

5. нельзя меня перебивать.

- договаривать до конца.

- вы меня настолько не уважаете, что перебиваете?

- на этом мое "выступление" окончено. пока.

6. не терплю, когда на меня пытаются навешать/спихнуть дополнительную неоговоренную работу, даже по мелочам.

- нет. просто нет.

7. не терплю понтов-пальцы-веером.

- Ты что рот открыл? закрой сейчас же. как повзрослеешь - дадим тебе слово.

- кто привел этого ребенка?

8. с меня нельзя ничего требовать, я никому ничего не должен. меня нельзя просить/уговаривать сделать то, что я не хочу.

- я тебе ничего не должен.

- дальше в стиле "... не дай бог еще раз услышу такую манипуляцию..."

9. нельзя в моем присутствии отрицательно говорить о моей семье, моих близких и моих друзьях.

- просто останавливать и "говорить не смей так"

10. меня нельзя обманывать

- вскрывать и размазывать.

11. мне нельзя угрожать или запугивать

- самое простое: а в лоб?

- мы либо общаемся нормально, либо не будем общаться вообще. Я не веду переговоров с пидарасами, которые опускаются до угроз.

2. самое большое дело для меня - закончить книгу. В процессе.

3. Насчет негативных людей: есть такое понятие вирус неудач. стараюсь исключать таких людей, или как минимум останавливать их нытье...

## Alex-Bankin:

1. Прописываем свои правила и границы (Личную Конституцию). При нарушении границы окружающими - незамедлительно реагируем до восстановления своей целостности.

Прописал. Получилось 10 правил "для других" и столько же - "для себя". Пока что-то никто не нарушает.

2. Из списка незаконченных дел беремся за большое - и сильно продвигаем его вперед. Повторяем со вторым делом. И так далее.

Давно надо было подготовить один договор. Сегодня - сделал!

3. Каждому негативному человеку в нашей жизни противопоставляем 2х суперпозитивных. Находим и завязываем новые позитивные знакомства.

С одним супер-позитивным познакомился вчера. С другим - встречаюсь завтра.

**2. Из списка незаконченных дел беремся за большое - и сильно продвигаем его вперед. Повторяем со вторым делом. И так далее.**

Одно незаконченное дело, которое нужно срочно продвигать вперед - это "Копирайтинг-1". Но вчера пришлось жить по кризисному плану, поэтому выполнил всего одно задание Копирайтинга, за что и получаю "по шапке" в виде штрафа)

**3. Каждому негативному человеку в нашей жизни противопоставляем 2х суперпозитивных. Находим и завязываем новые позитивные знакомства.**

Негативных людей у меня сейчас практически нет, потому что тех, кто был, я отрезал ещё в начале LevelUp, удалив больше половины контактов, а некоторым сказав лично о том, что мы больше не друзья. Но создалась как раз такая картина, о которой говорил Тоха, что я их ни



кем не заменил. И в итоге, получилась пустота. Позитивных людей пока не нашёл, но знаю, кого привлекать в свою жизнь. А кого в свою жизнь не допускать!

### **Хронометраж**

Хронометраж записывал по памяти. Опять где-то 2 часа можно было использовать гораздо эффективнее.

### **Замеры**

Доход - 0 рублей

Расход - 250 рублей

### **Штрафы**

За Копирайтинг1 - 500 рублей

**Всего: 4200 рублей**

### **Баллы**

Обливания водой - 1 балл

На зарядке увеличил дистанцию в 2 раза - 2 балла

Составлял свою Конституцию - 3 балла

Итог - 6 баллов.

**Всего: 49 баллов.**

Сегодня уже пришлось несколько раз проверять свои внутренние правила. Внешние границы пока никто не нарушал...

## Sashechkina\_olga:

1. Прописываем свои правила и границы (Личную Конституцию). При нарушении границы окружающими - незамедлительно реагируем до восстановления своей целостности.

Отлично прокачала в себе навык по конфликтологии, в не комфортной ситуации для себя, как Вы говорите, нарушения границы, намеренно осталось и включилась и включила человека в конфликт, отстояла свои границы, много выслушала неприятных слов. На выпады конфликтера как учил Андрей реагировала по разному) да у Вас из-за меня проблемы, да Вам не комфортно, да я все понимаю, но все равно сделаю по своему и т д, оч классно, чувствуешь себя Победителем, хоть и остался осадок в душе) После обратила внимание, что свидетели этой сцены стали мне чаще улыбаться и относиться внимательнее к тому что я говорю, забавно)

2. Из списка незаконченных дел беремся за большое - и сильно продвигаем его вперед. Повторяем со вторым делом. И так далее.

Да, все так, самые сильные и важные проекты делаю параллельно. Стараюсь закончить дело или оч большой кусок проекта, чаще всего это какое-нибудь сильно не комфортное задание. Например вчера, составляла свой первый договор на предоставление услуг по копирайтингу. Да ни хера не понимаю в юридическом деле, тупо моделировала разные договора с включением логического рассуждения как все связать. Да сильно долго себя заставляла сесть и начать, в итоге очень довольна результатом. Проект поднялся еще на одну ступеньку вверх

Вообще сейчас чувствую, что сворачиваю горы, а за плечами вагон разгруженных дел.

Андрей говорит, что надо Делать! Да, действительно так, но лучше еще знать КАК делать, тогда результат чувствуется быстрее и хочется делать еще больше.

А вот Как делать, я думаю Вы знаете кому можно задать этот вопрос и сколько вам будет стоить этот ответ, если Вам очень хочется его узнать.

3. Каждому негативному человеку в нашей жизни противопоставляем 2х суперпозитивных. Находим и завязываем новые позитивные знакомства.

В моей жизни таких людей к счастью или к сожалению мало и чаще всего это люди из прошлого, одноклассники, одногруппники, люди с другой планеты, которые иногда как приведения появляются внезапно, напоминают о своем существовании.

Нет я очень тепло отношусь к этим людям, но они уже давно и прочно перекечевали в список негативных людей, потому что я сильно ценю свое время, а общения с ними не приносит совершенно никакой пользы, даже эстетической. Они похожи на маленьких пылесосиков-вампинов, которым я понимаю интересно узнать подробности моей бурной жизни, я даже почти себе представляю их на другом конце провода телефона с кружкой пива и тарелкой с чипсами: "Давай Оля, давай, рассказывай, Что новенького..."

На что я все чаще и чаще и уже без особого энтузиазма отправляю их почитать мой ЖЖ.

И мне не капельки не стыдно за свое нежелание с ними общаться. Разве смогут они оценить тот факт, что например я сутками напролет перерываю гору информации или пишу куски СЛ, для конторы, которая продает какую-то загагулину по улучшению биоритмов и меня реально это вставляет, да они меня вообще не поймут, о чем с ними вообще говорить.

В-общем с таким отношением негативных людей в моей жизни оч мало, и этим фактом я очень довольна.

Здесь в Москве, после переезда, я как-то сразу выстраивала окружение только такое которое мне интересно, в котором я узнаю что-то большее. Негативных людей практически нет, кроме говнокомментеров моих каких-нибудь новых статей, но они такие забавные, скорее веселящие чем негативные даже иногда скучные, потому что сильно неоригинальные и похожие друг на друга.

А за последние три месяца в тусовке инфобизнесменов сформировался отличный круг общения и нужные люди, действительно полезные сами находят тебя, потому что ты их ищешь осознано или нет, но вдруг появляется возможность дотянуться до очень интересных людей и познакомиться с ними ближе.

## ДЕНЬ 7. ИТОГИ

1. Подбиваем итоги недели: что было здорово, что успел сделать, что можно сделать лучше и как именно.
2. Подсчитываем штрафы за неделю и отдаем все собранные деньги.
3. День начинаем с активности - бег, зарядка
4. Дальше - зачистка недельных хвостов (у кого есть)
5. Потом - отдых. Во время отдыха - сильно замедляем скорость жизни и делаем все прочувственно.
6. К вечеру опять разгоняемся и планируем след. неделю в целом (крупными мазками) и понедельник в частности.

### Рекомендации по выполнению:

Ну да, вы думали, что сегодня седьмой день и традиционный отдых? Нет. На «Основах самодисциплины» не будет выходных. Вообще.

Сегодня ваша задача записаться на курсы интенсивного изучения английского языка. Если вы владеете им в совершенстве – запишитесь на профильные курсы по вашей специальности. Если и это вы уже умеете – тогда учите испанский (или любой другой язык, который вы не знаете). Срок обучения должен быть минимальный, а результатом посещения курсов – свободное владение письменным и разговорным английским. Курсы на три года не считаются – слишком долго. Ищите экспресс курсы.

Сериал на английском и проф видео.

Следующее: запишитесь на курсы скорочтения или воспользуйтесь обучающими программами. Ваша задача развить навык скорочтения (повысить скорость вашего чтения в 2-3 раза) до окончания нашего тренинга.

## ДЕНЬ 7. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---







## ДЕНЬ 7. ПРИМЕРЫ

### Ariston:

1. В итоге набрал всё таки 17 баллов. Не хватило одного крупного дела, но тогда я бы так здоров не отдохнул. А это важно! :)

Да всё было здорово! Я чувствую как расту!

Больше всего вставило то, что я теперь даже когда не высыпаюсь, всё равно встаю в 10 утра(так записано в распорядке). На 7-й день запланировал проснуться в 12, а встал всё равно в 10 =))) Организм просто сам меня разбудил. (раньше такого не было)

Почему-то в глубине души кажется, что мог за неделю успеть сделать больше. Видимо это правда так. Буду значит вторую неделю сильно ускоряться! Как именно? - ну теперь у меня на каждый день ещё и мини отдых запланирован, так что уставать не буду. Ну и плюс я смог интегрировать новые штуки только к 7 дню, типа "делая что-то - вообще не отвлекаться", а это серьезно помогает!

2. Штрафов 1500 рублей. Придумал куда отдать - смогу отдать только в конце второй недели. Но я их очень далеко и замороченно положил..так что - их у меня нет. Да и необходимости в них нет, так что не возьму и не потрачу.

3. Ну бег и зарядка - это теперь святое!) А для меня ещё + обливание холодной водой! Я бы, честно говоря, на вашем месте включил это в тренинг, потому что реально это делает здоровее \*(практически перестаешь болеть - проверенно на себе)

Сам планирую тренинг по улучшению жизни - включу туда обливание :)

4. Чуть-чуть подчистил: доучил слова из итальянского языка, купил себе стильные ботинки(к выполнению 4го дня)

5. Отдыхал. Жена сказала, что я так раньше никогда не отдыхал))) Слишком заторможенный был))) Решила тоже послушать касты))) Надеюсь меня не забанят, если жена будет подслушивать то, что слушаю я)))

6.Неделю распланировал - всё мазками типа "2 важных и срочных дела, 1 важное и несрочное, 1 статья". Написал минимальные задачи.(Но некоторые из них на деле - очень большие по времени выполнения)

## Gasparch:

1. Хорошо: 2 дня получились достаточно продуктивными, мне понравилось ;) особенно хорошо пошло раскидывание текучки ;)

Плохо: набрал 6 баллов и 6 штрафов за неделю. Оставшиеся штрафы отработал баллами. Пару дней ужасно срубало в сон - из-за нарушения графика и из-за усталости. К сожалению, поскольку у меня переходной период - еще полгода где-то будет сонливость и частая усталость :( .

Что нужно сделать лучше - планировать больше дел и стараться их сделать нормально - при плотном графике быстрее работается ;)

2. Штрафы собрал, отложил в сторону, отдам завтра.

3. По очереди чередую дни с прокачкой мышц( приседания/подтягивания/отжимания) с днями с длительным бегом.

4. Зачистка хвостов продолжалась сегодня - к сожалению остались еще хвосты.

5. К сожалению не успел. Поставленно в план на след. неделю в обязательном порядке.

6. Список дел на неделю выписан и (частично) выбран из списка высяков.

## **Alrud:**

1. Что было здорово: пробежка с утра заменила кофе. Во время бега такие инсайты приходят!! Действительно много успел сделать.

Что можно сделать лучше--ДЕЛАТЬ СРАЗУ. вообще не откладывая. А то противный голосок нашептывает--сейчас попьем чаек и сделаем, а потом смотришь на часы--а время то ушло.

2. Подсчитал штрафы-отдал деньги. а как хотелось не отдавать. Ведь никто же не заметит. Оказалось-заметил я.

3. О это круто!!

4. Весь день зачищал хвосты--как сделаешь, так сразу легче на душе

5. Вот это задание оказалось для меня сложным. Когда делаю массаж-то клиент по-настоящему расслабится только если я расслаблюсь. А вот в обычном режиме-сложнее.

6+. Набросал пересмотрел что сделал. от обилия дел начал испытывать возбуждение. переходящее в азарт

## Serenity246:

Итоги.

1. Подбиваем итоги недели:

### что было здорово,

- бег (ежедневно с момента введения, время увеличилось от 5 до 10 минут).
- возобновила йогу утром по 20-30 минут,
- уже давно пью по 2 стакана воды натащак, так что продолжала,
- научилась планировать блоками, с лишь приблизительным привязыванием по времени (маме, сидящей с малышом дома это удобнее). К тому же стараюсь планировать гибко, учитывая разные обстоятельства (у меня даже значок специальный есть, когда отмечаю, что будет выполнено одно из дел). Это основной прорыв!
- делаю упражнения для спины ежедневно (начала с 1 раза в день, а теперь в каждом блоке, т.е. 3 раза): сижу в позе йоги с соединенными ладонями у груди, представляю, что в позвоночнике - стержень).
- делаю упражнение "Камеры", которое помогает мне лучше контролировать мое поведение,
- ежедневно записывала свои успехи и присваивала себе баллы (29 баллов) и штрафы (\$25),
- с радостью обнаружила, что мне мало есть от чего отказываться в плане еды, так как от всего отказалась, когда родила и стала кормить малыша:)

### что успел сделать,

- С момента введения в тренинг писала план на день, вела Дневник Успехов, читала по 30 минут с утра, делала упр. для спины, пила воду натошак, написала еще раз цели и приоритеты, сделала свои фото и вложила в ежедневник, в машине слушала "7 Habits of the Highly Effective People", жила без телевизора, песен и радио, прилично оголялась во время прогулок в парке для получения загара + все перечисленное выше (это навскидку).

### **что можно сделать лучше и как именно.**

- Было сложно сделать какие-то выводы при соотношении планов, хронометража, дневника успехов и замеров, поэтому дневник замеров начинаю вести регулярно в отдельном блокноте, планы оставляю на липких блоках, чтобы потом перелепить в ежедневник, хронометраж пишу в одном ежедневнике, а Дневник продолжаю в другом.

- Продолжаю выяснять про запись на йогу (в моей студии глухо, так что буду еще раз звонить или буду пытаться в другие места).

- Скачиваю голосовой тренинг по ссылке в этот тренинг.

- Договариваюсь с мужем или беру ребенка и еду в магазин покупать себе пляжную и другую летнюю одежду.

- Разбираюсь и пишу наказания за нарушение внутренних правил.

- Заканчиваю и окончательно разбираюсь, как читать и видеть чат во время прямого эфира (пока все попытки Кости мне помочь были безуспешны:)

2. Подсчитываем штрафы за неделю и отдаем все собранные деньги.

Штрафов накопилось на 25 долларов и уже договорилась, кому отдам (сделаю это при встрече на следующей неделе).

## Rainbowlynx:

### **1. Подбиваем итоги недели: что было здорово, что успел сделать, что можно сделать лучше и как именно.**

Очень рад, что вписался в этот тренинг. Он начался 15 июня, в этот день мы привезли с женой домой дочку из роддома. Так что начало тренинга было еще и веселое! Вот уж действительно – начал новую жизнь с понедельника! :)))

#### ***Итоги недели – позитивное:***

Самое важное: перестал все время говорить – у меня сейчас кризис (при этом в голове четко понимаю ситуацию и как на нее реагировать – т.е. кризисный тайм-менеджмент, 3х бальные дела в первом блоке и т.д.). Использую позитивное мышление (если срываюсь – поправляюсь. Итак себе карму попортил, когда вчера в ЖЖ футбольных болельщиков ругал).

Ситуация (семья, бизнес, социальные отношения) в целом за неделю стала напряженнее по совокупности всех факторов, но это нормально. Мотивирует. Взлет предстоит просто гигантский для меня старого: хотя для этого нужно совсем немного – поднять доход от существующего, нестабильного и низкого до 300 000 рублей в месяц. Срок на это – два месяца максимум. Больше времени, к сожалению (а для меня – к счастью), нет.

Начал бегать по утрам – отлично! Внедрил прогрессирующий комплект утренних упражнений. На следующей неделе (уже перед завтрашней пробежкой) добавлю турник и утром дополнительное упражнение «приветствие солнцу» (я давал ссылку на комплекс, но пока не внедрил).

Бальная система для регулирования «дополнительного» - т.е. компьютерные игры, ненужные покупки и т.д. (идея заключается в использовании бальной системы как валюты, подробнее я описал в пятом дне).

## **ИТОГИ НЕДЕЛИ – ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ (ПОЛУЧИЛОСЬ ПОХОЖЕ НА «ЗАДАЧИ НА НЕДЕЛЮ» :)**

Во-первых – жестче контроль за запланированными делами. Раньше больше планировал и меньше делал, особенно любил строить долгосрочные красивые планы. Так вот – резко уменьшил их количество. Не убирал полностью – потому что без долгосрочного планирования никак, но привел, скажем так, в баланс. Со штрафами получилось плохо – на этой неделе фактически сидел без денег, да и куда я их уберу из бюджета, когда новорожденный дома? Идея компенсировать штрафы баллами – просто отличная. Внедряю.

Во-вторых – больше ресурсов перевожу на формирование «внутреннего стержня» - а то погрязаю во внешних хвостах. Отличная вещь – «личностная конституция». Чувствую, что пока проработал ее на «3 с минусом», так что буду дожимать.

В-третьих. Мне срочно нужно скреативить второе Чудо. Первое Чудо уже есть – моя дочка. Вторым чудом будет закрыть все (!) финансовые обязательства и резко поднять уровень доходов.

В четвертых – систему управления делами внедрил плохо. Нужно добить настройку категорий в органайзере, полнее вести статистику, все-таки поставить Family 2008 (Update: поставил).

В пятых – не добил список по обязательствам, долгам и задачам. Пока не полный. Это задача.

**РЕЗЮМЕ:** моя главная слабость - эффективное ДЕЛЕНИЕ. С остальным все нормально. Как буду ее прорабатывать? Мотивация (положительная и отрицательная), четкое планирование, блочный режим дня, учет дел. И конечно, ДЕЛАТЬ, черт возьми!

### **2. Подсчитываем штрафы за неделю и отдаем все собранные деньги.**

Отрабатываю трудотерапией, ибо денег пока нет :)

А отрабатывать нужно сейчас – завтрашним днем штрафы не работают.



### **3. День начинаем с активности - бег, зарядка**

Главное – не забыть про контрастный душ! :)

### **4. Дальше - зачистка недельных хвостов (у кого есть)**

Зачищал. Честно – успел не все, что хотел. Активно дорабатываю на следующей неделе. И еще остается мега-подвиг на разбор всего файлового хлама в компьютерах. Даже не знаю, как подступится. На следующих выходных поставлю себе это в активную фазу отдыха. А это, кстати, в чем-то отдых для меня. Чтобы задача прошла успешно – за эту неделю разработаю систему классификации информации и удалю по максимуму ненужного.

Остаются много долгосрочных проектов студии – разруливаю в первом блоке каждый день.

### **5. Потом - отдых. Во время отдыха - сильно замедляем скорость жизни и делаем все прочувственно.**

Гулял с ребенком в парке, отдыхал.

### **6. К вечеру опять разгоняемся и планируем след. неделю в целом (крупными мазками) и понедельник в частности.**

Вечером была сложная ситуация, даже сорвалось написание отчета, но зато четко нарисовались краткосрочные задачи. И все остальные тоже :) Неделя крупными мазками есть, нарисовал контуры ближайшего будущего. Есть ряд сложностей, поэтому жду каста по долгосрочному планированию, пока в будущее далеко не лезу. Если эта тема всплывать больше не будет - сделаю сам по итогам тренинга.

## **Mnikos:**

Выспался! По уже выработавшейся привычке первый раз проснулся рано и вскочил, лег обратно проспал еще пару часов :)

Сначала хотел встретиться с друзьями, но потом передумал и решил сделать, как советовал Тоха в касте – замедлиться на природе :) Взял термос, бутерброды и уехал в район Нового Иерусалима, погулял на природе, пообедал у реки, посмотрел монастырь.

Первые часа полтора был косяк – мысли не уходили, все равно возвращались к работе. Насильно отключал :) постепенно переключился на окружающий мир. Здорово отдохнул.

Пока гулял очень захотелось покурить на природе у реки. Поразмыслив, решил доставить себе это удовольствие, естественно тут же себя оштрафовал :) Но все-таки косяк, в будущем буду пресекать. В итоге отдыхал часов 7, вернулся с отдохнувшей головой, здорово, работает!!! :)

По заданию:

1. Выписал список важных дел, сделанных за неделю, неплохо но можно лучше. Сделал эксель с записью всех ключевых индикаторов жизни по основным направлениям - бизнес, личные финансы, самодисциплина и тд.

Что стоило улучшить:

Уменьшить расходы на развлечения

Провести больше деловых встреч – увеличить результативность бизнеса

Планировать кризисы, уменьшить число сбоев в графике

Уменьшить штрафы (за эту неделю набрал 2500р)

Планировать отдых, чтобы не перегорать

Доработать Marketing KIT

2. Выплатил 2500 вселенной – часть отдал матери, часть в церковь

3. Сделано

4. Все важное успел.

5. Про отдых написал, все отлично!

6. Сейчас расписываю следующую неделю и понедельник

Йоу! Идем вперед!!!

Что-то по количеству дел получается, что на следующей неделе надо ооочееень

сильно увеличить эффективность, все просто не влезает.

## Alex.ayvengo:

### 1. Итоги недели

Подчистил большинство дел группы А. Написал два больших SL к которым подступался давно (и написать надо было давно)  
Возобновил многие вещи, такие как планирование с вечера, планирование расходов.  
перешел к сознанию блоками и потоками.

2. Штрафы подсчитал, отложил в конверте, попрощался с деньгами, но заехать и отдать их запланировал на выходные.

3. каждое утро расширенная зарядка + контрастный душ. Бодрячком :)

4. Защистил 80% хвостов.

5. С отдыхом. наверное штрафовать придется себя. Замедление могу только на выходных, ибо днем работаю на клиента, вечером занимаюсь тренингами.

6. План на неделю готов.

Инсайт недели - запустил в работу столько проектов и они ДЕЛАЮТСЯ!  
(точнее я их делаю, своими или чужими руками)

**Sashechkina\_olga:**

Итак, подвожу итоги

Под конец недели график уж совсем начал сбиваться, сильно все непредсказуемо и хаотично происходит.

Так много работы и срочной, и важно, и рутины ...

И жестко поставленный самой себе сроки выполнения.

И возбуждение от первых продаж, что уже совсем не дает покоя.

И мысли в голове: Продавать Продавать Продавать, ВСЕМИ возможными и невозможными способами.

И необходимость сильно быстро много заработать, чтобы продолжать инвестировать в себя в свои знания и навыки

Невозможно остановится, все вокруг просто в хаосе.

Планы к черту летят, куча безумных инсайтов, мегасверхурочная работа

Прогибаешь, аутсорсишь, график постоянно трансформируется, утренний бег, завтра, все процедур все уже на автомате, если только ночь плавно не переходит в день) когда не спишь по 20 часов.

Планирую и предвкушаю замедление ...

В-общем все просто отлично, отличный кризис, отличная прокачка навыков.

И все-таки хреново у меня еще получается гибкое планирование)

## Photo\_ola:

**1.** Подбиваем итоги недели: что было здорово, что успел сделать, что можно сделать лучше и как именно.

Практически всю неделю было ощущение что что-то не так. Щелчка не было. А вот как раз сегодня этот щелчок и появился. Я поняла – главное – правильное разноплановое планирование! Что бы не напрягаться. И что еще для меня было немаловажно – обязательно уделять время отдыху. Для такого трудоголика как я это очень к месту. Наокнец я поняла природу моих сильных откатов и то, что я не могу довести начатое до конца.

Из особо приятных моментов – прояснили красивую картину с финансами, увеличилось качество и продолжительность моего времени с семьей, разложила все дела по полочкам – теперь ясен весь объем на месяц, вымыла кухню! Составление конституции – небольшое открытие себя для себя.

Успела зачистить все хвосты, все ДЗ тут, зафиналить Копирайтинг. Нужно планировать лучше. Не перегружать день и обязательно вставлять пару блоков отдыха.

**2.** Подсчитываем штрафы за неделю и отдаем все собранные деньги. 100 баксов. Отдала родителям. Сказала что просто так :)

**3.** День начинаем с активности - бег, зарядка  
ДА!

**4.** Дальше - зачистка недельных хвостов (у кого есть)  
Все чисто.

**5.** Потом - отдых. Во время отдыха - сильно замедляем скорость жизни и делаем все прочувственно.

С 12 до 6 – замедлялась. Было трудно, но выполнимо. Понравилось очень. Ходили с детьми в музей, там полно народу тоже с детьми

(выходной), но именно из-за замедления я не нервничала (даже простояв час в пробке) и получила море удовольствия. Потом дома читала книгу и валялась у камина. В группе дали задание сделать свое фото в состоянии замедления. Муж с удовольствием снял меня с дочей.

**6.** К вечеру опять разгоняемся и планируем след. неделю в целом (крупными мазками) и след. день в частности.

Разогналась спортивной ходьбой в течении получаса. Отлично! Неделю расписала – главные дела. Расписание на завтра - тоже, жду сегодняшнего каста чтобы откорректировать и сделать 3 плана.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ:

Если Вы в очередной раз не можете пройти Самодисциплину и сливаетесь в конце 1й недели - у Вас есть пару проблем:

1. "Холодный старт" - когда пытаетесь в понедельник рвануть вперед быстрым рывком "без разогрева".

Нужно либо растягивать замедление и на субботу тоже (2 дня - самое оно) - либо первую половину понедельника начинать работать "вразвалочку".

2. Планируйте +10-15 мин перед началом каждого дела + после окончания этого дела.

1е - на ментальную подготовку. 2е - в качестве мини-награды за умелое и вовремя сделанное дело.

(Ну и как бампер на случай экстренных ситуаций)

3. А вообще - найдите себе кого-то, с кем вместе сможете пройти тренинг еще раз. И штрафы платите друг другу - очень сильно усиливает мотивацию...

"Морковкой можно мотивировать осла не только спереди..." (с) Фарит )))



## ПОСЛЕВКУСИЕ.

Итак, вы прочитали эту книгу.

Ответьте на три простых вопроса:

1. Сделали ли Вы задания?
2. Все?
3. В течение всех 7 дней?

Если Вы ответили «нет» на один из этих вопросов, у меня для Вас есть 2 новости: хорошая и плохая.

**Плохая новость:** в Вашей жизни ничего не изменится. Никогда. До тех пор, пока Вы не решите взять и что-то сделать.

**Хорошая:** но у Вас еще есть все шансы развернуть свою ситуацию к лучшему. Перечитайте еще раз задания первого дня. И сделайте их. Сегодня или завтра.

А на следующий день – задание второго дня. Потом третьего. И так далее...

До тех пор, пока не доделаете всё.

Да, у Вас, возможно, получится не все. Возможно, что-то покажется странным. Или даже невозможным.

Но я гарантирую, что если Вы пройдете все эти задания, Вы узнаете себя совершенно с другой стороны.

### **P.S.**

А если Вам захочется пройти этот тренинг еще раз, но уже в группе

сотни единомышленников, приходите к нам на тренинг. Вы никогда не забудете эти 21 день.

Следующий тренинг по Самодисциплине будет проходить в Августе 2009 года.

Записаться в него можно здесь: <http://infobusiness2.ru/SD1-Aug09>.

Или Вы можете пройти его самостоятельно, если Вы не успели попасть в общий поток: <http://infobusiness2.ru/Discipline1>

Андрей Парабеллум — автор ряда популярных книг на тему бизнеса и финансов (в том числе и бестселлеров):

- Бизнес и ЖЖизнь: Правда, о которой не говорят
- Бизнес и ЖЖизнь 2: Секретные материалы
- Бизнес и ЖЖизнь 3: Нелегкое падение вверх
- Продажи и ЖЖизнь: Жизненная правда о продажах
- Оптимизация продаж
- Премиум: Работа с верхними сегментами рынка
- Бизнес без правил: Как разрушать стереотипы и получать сверхприбыль
- Клиенты на халяву: 110 бесплатных способов приведения новых клиентов
- Аутсорсинг и управление проектами
- Золотые законы успешного консалтинга
- Легкий способ удвоить продажи. Русская модель эффективного ИТ-бизнеса
- Инфобизнес от А до Я: Упаковка и продажа своих знаний
- Продавая воздух
- Клонирование бизнеса: Лицензирование, франчайзинг и продажа Вашего бизнеса
- Самодисциплина за 7 дней
- Личная власть за 7 дней

- Нужны деньги? Возьми и напечатай! Создаем бестселлер за 3 выходных...
- 100 Подсказок менеджеру по продажам
- Как легко заработать в интернете миллион рублей пассивного дохода практически без усилий
- Все, что на самом деле мужчины знают о женщинах
- Все, о чем на самом деле мужчины думают после секса
- Развитие бизнеса
- Стартап: Как начать и раскрутить свой стартап-бизнес
- Все, что на самом деле технари знают о продажах
- Удвоение личных продаж: Как менеджеру по продажам удвоить свою эффективность
- Выжми из бизнеса все! 200 способов повысить продажи и прибыль

Большую часть этих книг можно бесплатно скачать на сайте [www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru)

# Зарегистрируйтесь прямо сейчас

на нашем сайте [www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru) и скачайте **бесплатно** более 300 аудиозаписей mp3, 100 видео и более 50 книг по бизнесу, инфобизнесу, продажам, маркетингу и личностному росту.

После регистрации откроется раздел «Мои продукты» → «Free»

## Как купить эту книгу с большой скидкой?

Если вы хотите заказать 10-1000 экземпляров для распространения среди своих дистрибьюторов, клиентов или партнеров, то мы даем хорошие скидки на объемы:

10 книг – скидка 10%

20 книг – скидка 25%

100 книг – скидка 50%

1000 книг – скидка 75%

Чтобы заказать книги, позвоните по телефону (495) 662-99-49