ДНЕВНИК

### ЭФФЕКТИВНОСТИ

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ЦЕЛЬ № 2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ № 3

1. ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

## ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

1. САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ №1

ПОДОЖДАТЬ?

НО ЗАЧЕМ?

*Однажды попытался. Проиграл. Ничего страшного. Пробуй снова. Проиграй снова. Проиграй лучше Сэмюэль Беккет («Худшему навстречу»)*

У всех мечтателей, то есть у большинства из нас, есть одна особенность: мы представляем, кем хотим стать, что сделать, где побывать, с кем встретиться, где жить — но мы совсем не хо- тим думать над тем, каким станет наше вполне обозримое завтра. А завтра нас ждет чаще все- го бессмысленная работа, несозвучные люди вокруг, отсутствие комфорта, денег и време- ни. Очень часто мы застреваем на нелюбимых работах, чтобы оплачивать свое ежедневное унылое существование. Общаемся с людьми,

которые не стоят нашего времени, и не можем избавиться от привычек, уничтожающих наш организм. Мы не осознаем главного: для того чтобы изменить жизнь, нам просто нужно про- жить свое завтра по-другому, начать делать то, чего мы не делали, начать воплощать мечты, превращая их в конкретные действия — прямо с завтрашнего дня.

Питер родился с ахондроплазией, то есть кар- ликом. Всю свою жизнь он мечтал стать акте- ром, но в нашем театральном и киномире очень мало ролей для карликов — обычно им пред- лагают играть шутов или лепреконов. После окончания школы Питер так и не смог найти ни одной подходящей работы актером и из-за отсутствия средств к существованию устроил- ся на низкооплачиваемую должность специа- листа по обработке заявок. На этой работе он провел 6 лет, находясь в постоянной депрессии и пьяном угаре по пятницам и выходным. В 29 лет в один из своих трезвых дней он пообещал себе устроиться куда угодно, но только акте- ром, и после этого больше никогда не делать ничего другого.

Его первой актерской работой стала роль в пьесе в маленьком театре. Эта роль привела к следующей, под руководством того же сцена- риста. Та, в свою очередь, привела еще к одной и так далее. Питер больше никогда не обраба- тывал заявки.

В карлике Питере вы, возможно, узнали Питера Динклейджа, знаменитого Тириона Ланнистера

из «Игры престолов» — одного из самых попу- лярных сериалов всех времен. В тот день, когда Динклейдж решил уйти с работы, которую он ненавидел, его сердце выскакивало из груди от страха при мысли о будущем. В первые годы его постигло много критики и провалов, но шаг за шагом Динклейдж построил блестящую ак- терскую карьеру.

Так чего вы ждете?

Если в день ваша работа занимает 8-10 часов, а дорога на работу и обратно — около полу- тора часов, это означает, что более 75% всего жизненного времени после получения дипло- ма вы проводите либо во сне, либо на работе. Жизнь слишком коротка! В ней просто нет ме- ста для мусора. Автор Тим Урбан в своем блоге waitbutwhy.com проиллюстрировал скоротеч- ность времени на примере детей и родителей (https://waitbutwhy.com/2015/12/the-tail-end. html) — «В мои первые 18 лет я проводил 90% всех своих дней с родителями. Но после по- ступления в колледж, и переезда из Бостона,

я в среднем видел их 5 раз в году, по 2 дня каж- дый раз. 10 дней в год… Допустим, будучи очень оптимистичным, моим родителям и мне впере- ди предстоит еще 30 лет со-существования. Если продолжать видеться 10 дней в году, то мне осталось всего 300 дней провести с роди- телями. Меньше времени, чем я провел с ними в любой год своего детства… Если посмотреть реальности в глаза, понимаешь, что несмотря на то, что находишься не в конце жизни, ты мо- жешь приближаться к концу времени с самими важными людьми в жизни. Оказывается, что к моменту окончания школы, я уже использовал 93% личного времени с родителями. Теперь я наслаждаюсь последними 5% этого времени».

Жизнь скоротечна. Если у вас есть мечта, луч- ший момент для начала ее реализации был вче- ра, следующий лучший момент — сегодня.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ЦЕЛЬ № 2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ № 3

1. ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

## ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

1. САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ №2

О СУЩНОСТИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

2000-й год, Квинсленд, Австралия. Финал чем- пионата мира по серфингу среди женщин. Лиза Андерсен, многократная чемпионка мира по серфингу, сражается с Лейн Бичли, победи- тельницей чемпионата мира 1998 года.

Лиза и Лейн берут доски и направляются в сто- рону океана. Сегодня большие волны. Зрите- ли пристально следят за каждым движением спортсменок. Их мастерство легендарно.

Две мировых звезды, две конкурентки — кто по- бедит сегодня?

Обе — легенды серфинга и героини собствен- ных жизненных историй. Когда они начина- ли тренироваться, серфинг был спортом для мужчин. Женщины-серфингистки интересова- ли зрителей и спонсоров больше по причине своей внешности, чем благодаря спортивно- му мастерству. В то время, когда у мужчин уже были профессиональные костюмы для сер- финга, женщинам предлагали соревноваться в бикини. Лиза и Лейн стали одними из первых серфингисток, надевшими полностью закры- вающий тело гидрокостюм и превратившими женский серфинг в серьезный спорт. Чтобы пробиться на самый верх, им приходилось чаще побеждать мужчин, чем женщин.

Спортсменам-серфингистам с начала старта обычно дается полчаса. За это время нуж- но поймать достаточное количество волн, каждая поездка на волне оценивается по 10-балльной шкале.

Чем больше волна и чем искуснее серфингист справляется с ездой по ней, тем больше баллов получает. Обычно побеждает тот, кому удалось

«оседлать» самые большие волны и дольше на них продержаться.

Андерсен и Бичли идут нос к носу с одинако- вым количеством баллов. Минута до конца со- ревнований. Бичли заметила волну, которая может стать большой, и усиленно к ней плывет, чтобы встать на доску раньше конкурентки. Ан- дерсен упускает возможность и проигрывает.

Когда обладаешь таким уровнем мастерства, как Лейн и Лиза, умение увидеть большую вол- ну еще на горизонте важнее мастерства управ- ления доской.

Джейсон Калаканис, успешный бизнес-ангел из Кремниевой долины, увеличил свое состоя- ние в сотни раз, распознавая технологические компании на стадии их зарождения и инвести- руя в них. Джейсон утверждает, что обязан сво- им успехом одному наблюдению.

В 2004 году, только начиная инвестиционную деятельность, он обратил внимание на то, что в Кремниевой долине каждые 5 лет появлялось больше миллиардных компаний, чем в сотнях других больших городов вместе взятых. Решив

инвестировать исключительно в компании из Калифорнии, он увеличил вероятность своего успеха в десятки раз по сравнению с остальны- ми инвесторами в других частях мира.

Другими словами, находиться в правильном месте в правильное время — чрезвычайно важ- но как для серфингистов, так и для профессио- налов любой сферы.

Описанные выше истории успеха и множество других указывают на то, что герои не только тяжело и самоотверженно работали над тем, чтобы стать профессионалами своего дела, но также искали волны, на которых смогли бы взлететь.

Думайте о волнах, наблюдайте, какие вот-вот поднимутся, — и ловите самую мощную!

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ЦЕЛЬ № 2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ № 3

1. ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

## ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

1. САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ №3

НАВЫКИ И УСПЕХ

В мире есть около 20-ти лучших МВА-школ: Гарвард, Лондонская школа бизнеса, INSEAD, Стэнфорд и т.д. Окончание любой из них обе- спечило безбедное будущее множеству вы- пускников. Основной тест для поступления в эти школы называется GMAT. Он состоит из за- дач на аналитику, логику и математику и длится 4 часа. Для того чтобы любая из лучших школ MBA серьезно рассмотрела заявку кандида- та на поступление, нужно сдать GMAT на 650 баллов и выше. Из 757 тысяч людей, сдававших GMAT с 2013 по 2015 год, около 189 тысяч по- лучили за него 650 или больше баллов. Дру- гими словами, те, чьи результаты теста попали в 25% лучших, пойдут учиться в десяток самых рейтинговых университетов. Доход МВА-вы- пускников этих вузов в среднем начинается с 100 тысяч долларов в год. Сколько же време- ни требуется на подготовку, чтобы сдать GMAT лучше, чем 75% претендентов? По данным MBA. com, 106 часов, или две недели!

В 2007 году Скотт Адамс, сатирик, писатель и создатель комиксов о Дилберте, дал карьер- ный совет читателям своего блога dilbertblog. typepad.com, который сводится к тому, что успеха достигает тот, кто умеет делать одну вещь лучше, чем 2% всех людей в мире, или же тот, кто делает 2-3 вещи лучше, чем 75% осталь- ного населения. В то время как первая страте- гия почти невозможна (как много баскетболи- стов сможет войти в NBA?), вторая довольно проста.

У каждого есть по крайней мере несколько областей, в которых он может, приложив не- которые усилия, находиться в топ-25%. В слу- чае Адамса, он способен рисовать лучше, чем большинство людей, хотя он далеко не культо- вый художник. Скотт также смешнее, чем боль- шинство людей, но ему очень далеко до Эдди Мерфи. Магия заключается в том, что мало кто может и хорошо рисовать, и писать шутки. Это сочетание двух навыков делает Скотта уни- кальным.

Самое интересное, что такая «секретная фор- мула» поможет стать и генеральным директо- ром или лидером организации. Все успешные лидеры сочетают два навыка — они никогда не бывают только лучшими продавцами, програм- мистами, финансистами или маркетологами, однако часто превосходят 75% людей в комби- нации каких-либо двух навыков.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ЦЕЛЬ № 2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ № 3

1. ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

## ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

1. САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ №4

ОБРАТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Знаете ли вы хоть одно здание, у которого нет строителя?

Или, может, картину, у которой нет художника? Может, машину, которую никто не произвел?

Тысячелетиями люди думали, что все вокруг нас тоже было создано кем-то. Не могло же оно появиться из ничего? Везде была видна рука создателя.

В 1859 году ничем не примечательный ученый, над чьим умением аргументировать свои идеи смеялись коллеги и который позже напишет о себе как о человеке без выдающихся интеллек- туальных способностей, опубликовал статью под названием «Происхождение видов путем естественного отбора, или сохранение благо- приятных рас в борьбе за жизнь».

Теория эволюции Дарвина дала не только ко- лоссальный толчок всем наукам, но и постави- ла ее автора вровень с Ньютоном, Эйнштейном и другими гениями нашей цивилизации. Дарвин стал героем не только собственной жизненной истории, но и истории всего человечества.

Как же человек среднего интеллекта смог со- здать теорию более значимую, чем теории большинства титанов мысли? Дарвин считает, что одной из причин его успеха было исполь- зование инверсии, или обратного мышления. Каждый раз, когда ему в голову приходила ин- тересная гипотеза, вместо того, чтобы сосре- доточиться на подтверждающих ее фактах, он полностью посвящал себя опровержению этой гипотезы. Например, теория эволюции стала неопровержимой, потому что Дарвин потратил годы, чтобы найти научные доказательства, ко- торые поставили бы ее под сомнение.

Магия обратного мышления заключается в том, что оно блокирует поверхностное, импульсное, мышление и дает возможность увидеть ошибки и избежать их.

Дневник Эффективности создан для тех, кто хочет стать героем своей жизненной исто- рии. Давайте применим обратное мышление к своему существованию. В качестве примера

использования этой техники, мы объясним, по- чему вы не станете героем и проведете рядовую, ничем не выдающуюся жизнь. В обычной жизни нет ничего плохого, но, если вы хотите выйти на арену, вы должны знать, что вас остановит.

Итак, вы никогда не станете героем,потому что:

1. **Потому что вы боитесь.** И правильно боитесь. Вас, скорее всего, не под- держат ваши близкие. Самые доро- гие люди будут советовать вам стать более реалистичными. Многие будут относиться к вам снисходительно, как к душевнобольным. Вам будет очень одиноко, потому что, несмотря на то, что все хотят выглядеть особенны- ми, тех, кто делает особенные вещи, найти тяжело. Вы, скорее всего, ни- когда не почувствуете себя комфор- тно среди обычных людей и, самое страшное, вам будет казаться, что они правы, а вы — нет. Вы полностью потеряете уверенность в себе, и, по всей вероятности, не прорветесь..
2. **Потому что вы недостаточно на- стойчивы.** Проблема в том, что, когда

вы сталкиваетесь с серьезной труд- ностью, вы думаете, что не стоит идти дальше, потому что что бы вы ни сде- лали — это бесполезно и не сработа- ет. Если бы вы знали, что сработает, вы пошли бы дальше и перетерпели сложный период, но поскольку нет никаких признаков будущего успе- ха, вы сдаетесь. Не только вы кон- кретно — так делают почти все. Вы не можете отличить настоящий ту- пик от тумана и опускаете руки. Са- мая темная ночь — перед рассветом.

1. **Потому что у вас нет воли** заста- вить себя делать то, что нужно де- лать каждый день. Утром вы не мо- жете вытащить себя из постели, вы не можете дочитать книгу, начать искать новую работу или сесть за стол и приступить к тому, что важ- но. У вас нет самодисциплины. Вы вечно откладываете, прожигаете все свободное время, занимаясь бесполезными занятиями вроде просмотра сериалов.
2. **Потому что вы не сфокусированы.** В жизни вы ничем не занимаетесь по- настоящему серьезно. Начав новое

дело, через некоторое время вы остываете к нему. К каждому из них. Иногда вы начинаете одновременно несколько дел, многие из которых кажутся при первом приближении интересными, но скоро вы понимае- те, что это не ваше.

1. **Потому что вы ничем не горите.** Вы получили общее образование, на- шли работу, для которой не нужно никаких специальных навыков, и всю жизнь просто плывете по тече- нию. Вас волнуете только вы сами, и то исключительно с точки зрения собственного комфорта. Главное, чтобы вокруг все было спокойно и не было никаких изменений. Вам безразличны окружающие вас люди и вы не понимаете их, когда они го- рят странными идеями.
2. **Потому что вы не виноваты, что так получилось.** Вы считаете, что ваша нынешняя ситуация — это продукт удачи или неудачи. От вас не зависит ничего. Всем успешным людям про- сто повезло, а вам — еще нет.
3. **Потому что вы не умеете общаться с людьми и выражать свои мысли.** Может, вы и хотели бы нести людям свет, но чаще всего несете только чушь. С вами общаться тяжело и не- интересно. Вы не только не умеете убеждать людей и договариваться с ними, вы, ко всему прочему, не уме- ете слушать, улыбаться, делать ком- плименты. Большую часть времени вы нескромны и нетактичны.
4. **Потому что вы не верите, что вы ге- рой.** Вы просто не верите в себя, ведь все успешные люди — умные, талант- ливые, богатые, удачливые и со свя- зями. Вы совсем другой человек — и поэтому вам никогда не быть героем.

Это тяжелый список и хороший пример мыш- ления от обратного. Каждый день мы боремся с одним или несколькими демонами из этого списка. Бывают дни, когда даже герои уступа- ют этим демонам, но в конце герои всегда по- беждают.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ЦЕЛЬ № 2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ № 3

1. ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

## ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

1. САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ №5

ПРИНЦИП ПАРЕТО

Вильфредо Парето, социолог и экономист на- чала XIX столетия, а также бывший профессор Лозаннского университета в Швейцарии, изве- стен открытием принципа предсказуемого дис- баланса, или закона Парето. Изучая распреде- ление богатства и власти в Англии в XIX веке, ученый заметил, что 80% всех денег страны со- средоточено у 20% ее граждан.

Позже оказалось, что этот закон применим и к другим ситуациям, даже самым неочевидным:

* 20% всех клиентов приносят 80% заказов;
* 20% слов в любом языке составляют 80% разговорной речи;
* 20% площади пола, асфальта, ковра или другого покрытия получают 80% износа;
* 80% всех преступлений происходят в 20% мест;
* 80% всех насильственных преступлений совершено 20% всех преступников.

Принцип Парето можно применить и к соб- ственной жизни. Попробуйте ответить себе на следующие вопросы:

* Кто в вашем окружении входит в те 20% людей, которые приносят вам 80% счастья? Или наоборот: кто те 20% людей, которые наполняют вашу жизнь 80% негатива?
* Что забирает 80% вашего времени и не до- ставляет при этом удовольствия?
* Что входит в 20% вещей, которыми вы поль- зуетесь 80% вашего времени?
* Какие 20% ваших занятий приносят вам 80% дохода?

Ответив на эти вопросы, определите список тех действий, которые вам стоит выполнять, и тех, которые стоит немедленно оставить.

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ВЫШЕ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

ЦЕЛЬ № 2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ № 3

1. ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,

ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

## ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

1. САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5-ти задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения 5 задач выше)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ, ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнена ли задача?

01

02

03

04

05

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

## ОБЗОР НЕДЕЛИ №

МОИ ПОБЕДЫ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ

(Что получается? Что работает? Какие достижения (большие и маленькие)?)

УРОКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?

(Что нового я узнал/узнала за эту неделю? Какие уроки я извлек/извлекла из ошибок?)

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ

(Какие задачи, относящиеся к 12-недельным целям не удалось выполнить? Почему?)

ОДНО КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ,

КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

## ДЛЯ МЫСЛЕЙ И ЗАМЕТОК

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ

О ВОСПРИЯТИИ ВРЕМЕНИ И ЖИЗНЕННОЙ

ИСТОРИИ

С возрастом время летит быстрее. Дни и не- дели исчезают позади с огромной скоростью. Существует много теорий, которые пытаются объяснить, когда и почему мы ощущаем уско- рение течения времени. Одна из самых инте- ресных гипотез утверждает, что дни растворя- ются бесследно, потому что мы проживаем их

«на автомате», когда мы не осознаем происхо- дящее, оно не откладывается у нас в памяти.

Хороший пример — вождение. Вряд ли кто-то сможет воспроизвести в памяти хотя бы сот- ню поездок на автомобиле. Тем не менее, мы

хорошо помним почти все наши отпуска или день свадьбы, несмотря на то, что было это до- статочно давно. Часовая поездка на машине на работу пролетает почти незаметно, потому что мы находимся в «отключенном» состоянии, од- нако часовое ожидание важных известий мо- жет показаться вечностью.

Чем чаще мы сталкиваемся с повторяющимися действиями в течение дня, тем большее коли- чество этих действий наш мозг пытается авто- матизировать. А чем больше автоматизации, тем меньше мы помним и тем, соответственно, быстрее летит время.

Клодия Хэммонд изучает восприятие течения времени. В своей книге «Искаженное время» она описывает «парадокс отпуска». Хороший отпуск так сильно насыщает нас новым опы- том и впечатлениями, что, когда мы вспомина- ем его, нам кажется, будто время тогда замед- лилось и отдых длился дольше, чем на самом деле. «Парадокс отпуска» проявляется всегда, когда мы пробуем что-то новое, получаем много

эмоций и ощущений. Такие дни заставляют нас быть «здесь и сейчас», а память «записывает» все, что мы видим и переживаем.

Самый простой способ находиться в «пара- доксе отпуска» — это вести жизнь, достойную памяти.

Как выглядит такой путь? Вот жизненный ма- нифест, написанный Генри Люсом, создателем журнала Life, в 1936 году:

*«Увидеть жизнь; увидеть мир; узреть огромные события; увидеть лица бедных и жесты гордых; увидеть странные вещи — машины, армии, громады, тени в джунглях и на луне; увидеть работу человека — карти- ны, башни и открытия; увидеть вещи за тысячи миль; вещи, спрятанные за стенами и внутри комнат, вещи, к которым опасно приблизиться; женщин, которых любят мужчины и много детей; видеть и получить*

*удовольствие от увиденного; уви- деть и удивиться; увидеть и стать мудрее».*

Каким будет ваш жизненный манифест? Геро- ем какой жизненной истории вы станете?

КОНЕЦ ПЕРВЫХ 24 НЕДЕЛЬ

Поздравляем! Вы закончили первые 24 недели и, надеемся, достигли как минимум 3-4 боль- ших целей. Наверное, это прекрасное чувство достигать результатов!

Планировать каждые 12 недель, каждую неде- лю, и каждый день — задача не из легких! Мы испытываем к вам огромное уважение.

Теперь вы можете купить новый дневник или скачать бесплатную версию здесь — [www.naarene.com](http://www.naarene.com/)

Перед тем, как вы закроете последнюю стра- ницу Дневника Эффективности, можно вас попросить рассказать нам о своем опыте ра- боты с дневником? Вот адрес одного из нас — [*Mikhail@naarene.com*](mailto:Mikhail@naarene.com)

Можете даже прислать пару фотографий того, как вы отпраздновали достижения своих целей.