



Путеводитель для саморазвития Версия 1.0

Вступление

Как-то в 2018 я решил позвонить другу программисту с фразой: “Давай замутим бесплатный коучинг для всех в мире!”. На что он ответил: “Давай”. Шесть лет уже прошло, а приложение далеко от завершения, и вообще разработка остановилась. Поэтому ограничимся бесплатным путеводителем.

Изучив профессиональные практики и поработав коучем на результаты, стало понятно, что эта информация необходима в жизни каждого. Не могу сказать, что моя жизнь - “прекрасная сказка, полная счастья”, вообще не верю таким историям. Но могу сказать, что благодаря этим практикам мне стало проще справляться с эмоциями, стрессом и сложными решениями. Также получилось добиться некоторых великих целей, в основном финансовых. Так что могу сказать с уверенностью, что все знания и практики этого путеводителя работают, лично проверил каждую.

Суть саморазвития - в эффективном самокопании, анализе и выводах.

Моя цель - передать вам инструменты и инструкции как это делать.

Ваша цель - использовать эти инструменты.

Вам предстоит изучить различные части жизни каждого человека и прорабатывать свои. Дополнительно пройдя более сложный Стратегический коучинг, вы сможете лучше себя понять и в разы улучшить свой жизненный план.

Также, напоминая что мои путеводители бесплатные и прошу вас о помощи в их распространении. Заходите в мою группу [Вконтакте](#), подписывайтесь, оценивайте, пишите комментарии и делитесь с близкими :)

В любом случае желаю вам успехов!

Оглавление

Тактика	3 - 6
Мотивация	3 - 4
Стресс	5
Тактический коучинг	6
Стратегия	7 - 18
Стратегический коучинг	
Глава 1 - Современная жизнь	7 - 8
Глава 2 - Стратегические ценности	9
Глава 3 - Личные препятствия	10
Глава 4 - Стратегические ресурсы	11 - 12
Глава 5 - Жизнь моей мечты	13
Глава 6 - Моя основная цель	14
Глава 7 - Миссии	15
Глава 8 - Жизненный план или действия	16 - 17
Глава 9 - Завершения	18
Таблицы	19

Тактика

В общем, тактика - это ответ на вопрос "Как?". Как мы идём по жизни, как ставим цели, как формируем планы и как действуем. Улучшив свои тактики, можно относительно быстро сделать свою жизнь приятней и продуктивней.

Мотивация

Это источник наших сил, то что позволяет нам двигаться и стараться даже тогда, когда кажется, что сил не осталось. Важно понять как работает мотивация, так как это то, что постоянно нами движет. Начнем с факта, что наши мотивационные механизмы подсознательные и формируются на основе опыта. Если быть максимально точным, то они основаны на стратегических ценностях, но на данный момент это изучать не обязательно.

Мы собираемся обсудить мотивационные механизмы с точки зрения двух исследований: потребностей и социального уровня развития. Таблицу потребностей вы, возможно, знаете: Физические > безопасность > социум > признание > самореализация. Вкратце это значит, что если вы голодаете, все остальные потребности уходят в сторонку. Потребности вроде понятны и отвечают на вопрос: "Зачем или ради чего вы делаете то, что делаете?". Это ваши цели и часть мотивации.

Вторая часть вашей мотивации заключается в социальном уровне развития. Это, скорее всего, для вас новинка, даже если вы много учились. Социальный уровень развития отвечает на вопрос: "Почему вы делаете то, что делаете?". Стадии развития выглядят так: боль > личная выгода > ради общества > ради признания > потому что считаю правильным. К этим уровням прикреплены несколько правил:

- Поднявшись на уровень выше, человек никогда не вернётся назад.
- Понять и прочувствовать мотивацию можно не дальше, чем на один уровень выше и все уровни ниже.

Боль - это первый мотиватор почти всех людей, кроме редких исключений. "Я хожу в школу и учусь, чтобы меня не наказали", "Я работаю не покладая рук, чтобы не голодать", "Я хожу на йогу, чтобы не стрессовать" и многие другие примеры. Каждый может понять и прочувствовать. Большинство людей никогда не переходят на второй уровень, а люди, действующие ради "великих целей", для них инопланетяне. Однако важно понять ваш уровень, чтобы вы могли двигаться дальше.

Не обязательно пытаться поднять свой уровень социального развития, это подразумевает больше ответственности и сложностей. Важно понимать что вас мотивирует, если это боль, то мотивируйте себя этим и личной выгодой. Пример такого процесса выглядит следующим образом:

- Мне нужно больше зарабатывать и даже зная как это делать, не хватает сил.

Потребность: деньги.

Уровень социального развития: боль.

Мотивация в боли и личной выгоде, описав все боли и выгоды, вы очень поможете себе начать действовать. Например:

- Боли: Не смог купить вкусную колбасу и теперь давлюсь невкусной. Друзья позвали выпить по пивку, а я отказался, потому что не хочу, чтобы они знали,

что я не справляюсь. Жена попросила купить туалетную бумагу, и я пол дня думал у кого можно занять пятихатку.

- Личные выгоды: Мне точно больше заплатят, возможно, даже повысят ставку, это будет отличный пункт в резюме, верну долги, выберусь с друзьями и от души выпью пивка.

Третья часть мотивации - это цена. Мы всегда ограничены как минимум временем и силами. Важно понимать и осознавать это для удовлетворительных результатов. Часто у нас нет мотивации, потому что мы выгораем. А это обычно происходит, когда мы верим, что справимся с чем угодно или же что нет других вариантов. Цена есть у успехов так же как и у провалов, у действия и бездействия, выбора или отказа выбирать. Помните, что мы не вечные, наше время на земле ограничено и может прекратиться в любой момент.

С этими тремя частями мотивации в уме можно наконец-то перейти в практике.

Этап первый, заполните свои задачи в таблице "Важно - Срочно".

Этап второй, те задачи, которые нужно сделать, но нет мотивации, проведите через три вопроса:

1. Могу ли я это сделать?
2. Даст ли это нужный результат?
3. Стоит ли это того?

Если ответ на какой-то из вопросов "Нет", то вам нужно изменить задачу, чтобы ответ стал "Да". Как только ответ на все три вопроса будет "Да", мотивация появится сама по себе.

Кстати,

Зигмунд Фрейд заметил, что при рождении первое, что делает каждый ребёнок ради выживания - это создание связи с взрослым. Единственное, что поможет ребёнку выжить в ранних этапах - это уход и забота близкого взрослого. Поэтому у большинства людей отношения с близкими вызывают максимально сильные эмоции и боль.

Стресс

Главная боль нашего современного мира. Откуда она и почему считаю её главной, можете изучить в первой главе Стратегического коучинга. На данный момент это не нужно и не важно. Важно приобрести инструмент, который не нужно покупать и который всегда поможет минимизировать последствия. Для начала обсудим нервную систему.

В общем нервную систему можно разделить на две части: Симпатическая и Парасимпатическая, газ и тормоз, трата энергии и накопление. В целом симпатическая нервная система активируется при стрессовых реакциях (другими словами “бей или беги”) и ускоряет обмен веществ, замедляя пищеварение. А парасимпатическая система активируется при отдыхе.

Помимо нервной системы важно понять взаимосвязь чувств и действий. Чувства приводят к действиям, например, чувство тревоги (стресс) заставляет дышать чаще и грудью, а в идеально расслабленном состоянии мы склонны дышать медленно и животом. Как думаете, что произойдет, если осознанно менять дыхания? Например, в расслабленном состоянии быстро дышать грудью или же в стрессовой - медленно дышать животом. Если попробуете, увидите, что чувство начнет меняться в зависимости от дыхания.

Так как в современном мире стресс постоянный, важно приобрести привычку и проработать дыхание животом, чтобы легче справляться со сложными ситуациями и хоть иногда нормально расслабляться.

Кстати,

Йога - это отличный инструмент для поддержки физического и эмоционального здоровья. Есть множество видов йоги и лично мне подошла только Аштанга, а вам могу предложить попробовать найти свой вариант.

Тактический коучинг

Ещё называется процессный коучинг. Это система проработки наших процессов, таких как работа и отношения. У каждого из нас есть что-то, что не получается. Обычно можно и без этого, но если речь о повышении заработка, поиске нормальных отношений или же стабильности, то желательно не бездействовать. Именно для этого и был создан тактический коучинг. Суть заключается в проработке процессов, а правильный процесс всегда приводит к результату.

Для максимальной эффективности мы сразу погрузимся в пример и проработаем его:

Цель 1

Мне нужно больше зарабатывать, продавая свои услуги консультанта по саморазвитию, бизнесу и маркетингу.

Ценности - Что мне это даст?

Возможность откладывать часть доходов на мечту и меньше переживать из-за роста цен.

Возможные ценности, исходящие из этого, скорее всего:

Безопасность, Мечта, Финансовая стабильность.

Цель 1.1 - Как мне сделать, чтобы в моей жизни было больше безопасности, мечтаний и финансовой стабильности?

Написать и распространить путеводители на темы моих консультаций для рекламы, доверия и образования своих потенциальных клиентов.

План 1

Препятствия - Что мне мешает достигнуть цель?

Нехватка мотивации

Ограниченные ресурсы

Ресурсы - Что мне поможет преодолеть препятствия?

Поддержка близких

Подработки

Миссии

Написать самораспространяющийся путеводитель с полезными профессиональными практиками, который привлечет моих самых потенциальных клиентов на консультации.

Действия

Каждый день уделять как минимум час путеводителю и по мере необходимости редактировать план.

Как видите, суть процесса заключается в выявлении ценностей, то есть главного для вас и изменения цели и планов на более подходящие. На данном этапе важно просто понимать, что цели и планы можно улучшить. Цели сталкиваются с ценностями, чтобы сделать более подходящими. Планы сталкиваются с реальностью через действия и дорабатываются по мере необходимости.

Стратегия

Стратегия - это ответ на вопрос "Почему?", а точнее, "Для чего?". Стратегия всегда побеждает тактику. Например, в командных играх правильное расположение игроков и распределение ролей позволяет слабым игрокам одолеть сильных при условии, что сильная команда неправильно расставляет игроков и неправильно распределяет роли.

Также в жизни, если человек правильно ставит цели и распределяет ресурсы, то можно достигать отличных результатов, даже не имея великих талантов.

Стратегический коучинг

Это самый долгий и сложный процесс в этом путеводителе, но и самый мощный. По сути, этот процесс поможет вам сформировать более конкретное представление о том, что для вас главное в жизни и как вам лучше всего подходит этого добиваться. В результате вам станет проще принимать важные решения, а результаты будут более удовлетворительными.

Глава 1 - Современная жизнь

Четырех сфер хватает, чтобы абстрактно описать жизнь любого из нас:

- Семья - отношения, любовь, родственники, семейное времяпровождение.
- Карьера или Учеба - учеба, карьера, работа, финансы.
- Социальная - наша взаимосвязь с друзьями, знакомыми, коллегами и незнакомцами.
- Личная или хобби - как мы проводим свободное время, расслабляемся или отвлекаемся.

Однако всё не так просто. Перегрузка информацией - это одна из главных проблем нашего времени. Нам нужно знать законы, права, как зарабатывать деньги, как тратить деньги, что такое глютен, а также внутреннюю и внешнюю политику, что происходит в Буркина Фасо с фермером, который обнаружил неординарную фекалию в саду и всё это узнавая, что идет невероятная акция на грелки для пупка всего за 50,000 рублей!

Ну ладно, хоть и в такой реальности сосредоточиться на чём либо дольше нескольких секунд невозможно (легенда гласит, что просто сложно). То как насчёт удовлетворительных жизненных выборов? Раньше выборов было немного, а иногда их не было совсем. Вот есть завод или колхоз и всё. Вот есть на районе Юля - свободная, красивая ровесница и всё. А теперь... Одинокие прекрасные мамочки хотят с тобой познакомиться. Толпами. И все хотят научить тебя делать деньги из воздуха, обязательно за деньги.

Допустим, быть целеустремленным и удовлетворенным в современном мире противопоказано. Как насчёт неприспособленных механизмов? Как и у животных, в нас встроен защитный механизм "бей или беги". Полезная штука, когда из-за угла тебя встречают "Адидасы", тело перенаправляет энергию в нужные для выживания русла такие как сердце, лёгкие, глаза и уши. Чувства обострились, мышцы наполняются энергией и делается выбор, бить или бежать. Интересно, а откуда идет эта энергия... Из неважных в моменте функций, таких как: долгосрочное мышление, пищеварение и рост. В любом случае это не страшно, в какой-то момент встреча с "Адидасами" проходит и если вы выжили, то можно расслабиться (а если не выжили, то

расслабились по-любому). А что если “Адидасы” ходят всегда и везде с нами? Даже в туалет, душ и кровать? Страшно, но факт. В данном случае “Адидасы” - это финансы, любовно-семейные вопросы, статус и вредное личное времяпровождение. Те самые вещи, которые могут и будут беспокоить нас пожизненно, если не давать им отпора.

В общем, сложно. Наш мозг, заточенный от природы на выживание, с легкостью обнаруживает бесконечное количество угроз с которыми, возможно, придется справляться и моментально направляет на привычные реакции. С этой точки зрения нам никогда не выбраться из лабиринта сознания.

Так давайте это поменяем, прямо сейчас. Отведем взгляд. Перестанем бесконечно искать новое снаружи и посмотрим что же там у нас внутри. Нас всю жизнь отвлекают бесконечными количествами информации. Даже в свободное время мы что-то смотрим, слушаем, читаем, играем, а иногда всё это одновременно. Пора начать хоть иногда временно перекрывать поток информации и разбираться в себе.

Упражнение

Напишите историю своей жизни. Для себя. Опишите как вам удобно каждую из сфер жизни в детстве, подростковом и взрослом этапе жизни. Что происходило, как вы чувствовали, важные события, выборы, лучшие времена и худшие тоже.

Проще всего начать с записи первого в жизни воспоминания и продолжить записывать и редактировать оттуда. Желательно первое время уделять этому по часику в день.

Глава 2 - Стратегические Ценности

Ценности - это фундамент наших мыслей, выборов и действий. Все наши цели и выбранные пути к их достижению делаются подсознательно на основе наших ценностей. Увы, не всегда мы получаем то, что хотели. Даже когда получаем, может оказаться, что оно того не стоило. Но подсознание всегда ведёт нас в направлении того, что нам нужно привычными способами (так как нам нужно), любой ценой, хотим мы этого или нет. В этой главе наша цель - вытащить из подсознания как можно больше ценностей.

Огромную роль во всех частях нашей жизни играет счастье, которое иногда есть, а иногда его нет. Наша цель - разобраться, что приносит нам счастье и это первое, что вам предстоит найти в своей истории жизни. Когда вы были счастливы, происходило какое-то воплощение важных для вас ценностей. Так же, как и времена грусти, в которых не воплощались важные для вас ценности. Сложные выборы и дилеммы скрывали с обеих сторон воплощения важных для вас ценностей. Ваши привычки и ежедневные действия, даже мысли - это прямое воплощение ваших ценностей.

Начните распознавать свои ценности и записывать их в список. У человека в целом около 70 ценностей, которые по-разному проявляются в зависимости от ситуаций. Создайте список своих.

Чтобы упростить вашу задачу, вот несколько примеров, которые показывают как искать ценности. Перед вами примеры воплощения ценностей, где каждая потенциальная ценность отмечена знаком *:

- “Я пожертвовал всем (чем именно?), чтобы сохранить семью*, но не знаю стоило ли оно моей карьеры* и здоровья*”.
- “Я так целеустремленно* шла к успеху (какому? В чём?), что потеряла связь с близкими*”.
- “Мой самый сложный выбор в жизни был остаться или уйти из семьи*. С одной стороны была моя любовь* и чувство самореализации*, а с другой невыносимое чувство обиды за отсутствие доверия* и домашнего уюта*”.

Важный момент, в каждой сфере жизни проявляются разные ценности. Поэтому стоит записать какие ценности вы проявляете в зависимости от сферы. Уверен, вы сами понимаете, что проявляете в семье ценности, которые не проявляются в социуме или на работе.

Кстати,
деньги всегда часть процесса и ценностью являться не могут. Обычно деньги способствуют воплощению Свободы, Безопасности, Власти или других ценностей.

Глава 3 - Личные препятствия

То, что мешает вам достигать успеха. Первое, что обычно приходит на ум - это недостаток ресурсов как деньги, время, силы и навыки. Но, увы, на стратегическом уровне это не так, здесь проблема в вашей способности добывать и распределять ресурсы. Обычно из-за личных препятствий.

Личные препятствия - это причина всех наших провалов. Это причина, по которой у нас не получается добывать ресурсы и достигать своих целей. Перед вами список популярных личных препятствий или другими словами “законов”.

- Страх провала.
- Отказ покидать зону комфорта.
- Слишком высокие цели.
- Слишком низкие цели.
- Цели, основанные на символах успеха в обществе, а не личных ценностях.
- Трата времени на отношения и занятия, которые в лучшем случае бесполезны.
- Ненависть к проигрышам.
- Инвестиция большинства ресурсов в краткосрочные результаты.
- Результаты и достижения ради похвалы и оценки общества.
- Чувства безысходности из-за нехватки ресурсов.
- Откладывания на потом, “сейчас не время”.
- Сдаваться, когда не получается с первого раза.
- Ожидания того самого великого шага, который приведет к великому успеху, и недооценка маленьких повседневных действий.
- Сложность перебороть страхи, даже когда понятно, что нужно делать.
- Сложность просить о помощи у тех, кто по настоящему может помочь.
- Сложность или отказ менять вредные привычки.
- Постоянные неверные выборы.
- Сложность отпускать, даже когда нужно.
- Действия только ради удовлетворения других.
- Отказ делать то, что нужно, из-за статуса.
- неподходящие партнеры.

Упражнение

Выберите те личные препятствия, которые считаете весомыми в вашей жизни, запишите их, опишите своими словами что они значат и как проявляются. Также добавьте личные препятствия, которые не упоминались в списке.

Глава 4 - Стратегические ресурсы

Предисловие о сопротивлениях. Скорее всего, пока вы читали варианты личных препятствий, некоторые или даже многие из них нашли отклик в вашей душе. Однако сейчас, когда мы собираемся мешать им дальше портить вам жизнь, нас встретят сопротивления. Это такие мысли как: непонятно, не интересно, отвлекающие воспоминания, сейчас не время и тд и тп. Понимая то, что ваши сопротивления напрямую связаны с личными препятствиями, напоминайте им, что вы их не бросаете. Даже наоборот, работаете над принятием и приятным сосуществованием.

Теперь, когда вы знаете и понимаете ваши препятствия, можно перейти к решениям их симптомов. Напоминаю, что мы занимаемся саморазвитием, а не самолечением. Поэтому пробовать лечить или переубеждать вас мы не будем. Просто возьмём симптомы и подберем решения. Важно понимать, что словосочетание личные ресурсы может значить очень многое: образование, опыт, крепкое здоровье, деньги, знакомства, и тд и тп. Мы ещё к этому вернёмся, на данный момент наша цель - научиться справляться с проявлениями личных препятствий.

Допустим, вам мешает привычка ставить слишком высокие цели, из-за которой вы беретесь за великие дела, но бросаете или выгораете через некоторое время, не достигнув задуманных результатов. И допустим, что это обычно происходит каждый раз, когда вы беретесь за новый проект. Так вот, обычно, вспоминая все моменты проявления этого симптома. Можно вспомнить хоть один раз, в котором симптом не проявился или проявился значительно меньше. Например, когда вам очень повезло с наставником, который ограничил ваши завышенные цели и заставлял отдыхать. Что в итоге привело к успешному завершению проекта без обычного выгорания. В таком случае ваш ресурс - это наставник, который будет помогать вам минимизировать ущерб. Вам поможет просто почаще вспоминать об этом случае и по возможности найти себе наставника.

Найдите как минимизировать проявления ваших основных личных препятствий.

Вторая часть ресурсов относится к рычагам, которые помогут достигать целей. Преодолеть свои личные препятствия уже играет большую роль. Однако это не всё для чего вам пригодятся личные ресурсы. Эта часть относится к рычагам, которые помогут вам не просто справляться, а процветать.

Начнём же с теории, в разные моменты и ситуации мы используем разные ресурсы. В основном это те ресурсы, которые мы считаем самыми подходящими и доступными. Из этого следуют три предположения:

- Основные используемые нами ресурсы не обязательно те, которые приносят максимальный успех.
- У каждого из нас есть потенциал призвать намного больше ресурсов, чем получилось по сей день.
- Ресурсы с максимальным потенциалом успеха ещё не воплотились.

Запишите все свои ресурсы с помощью следующих категорий:

- Знания и образования:
- Умения, способности и уникальные навыки:
- Сильные черты характера:
- Опыт:
- Знакомства:
- Внешний вид:
- Другие ресурсы:

Глава 5 - Жизнь моей мечты

Поздравляю, вы расставили основные комплектующие вашей жизни по полочкам! Если вы в этом ещё не совсем уверены, то прежде, чем мы продолжим, вам придется вернуться и дополнить информацию.

Раз вы продолжаете читать, то, скорее всего, вам уже легче более объективно отвечать на вопрос: “Кто ты?”. Теперь, держа перед глазами все записи предыдущих глав, мы перестанем копаться и, пропуская настоящее, прыгнем в далекое будущее. Скиньте с себя все цепи сомнений, насколько это возможно, и дайте своей фантазии полную свободу полёта. Сейчас ваше время мечтать о вашей идеальной жизни.

Упражнение

Опишите свою идеальную жизнь, как вы воплощаете ваши ценности и достигаете идеалов. Как выглядите, чувствуете и действуете во всех сферах жизни (Семья, Карьера, Социальная и Личная), где вы воплотили все свои мечты.

Кстати,

Попробуйте отнестись к этому этапу максимально просто, как к игре. Ваш текст не обязан быть идеальным с первой попытки. Вернувшись к этому упражнению позже, вы, возможно, напишите всё иначе. Быт и реальность никуда не денутся и мы скоро к ним вернёмся, это единственная часть этого путеводителя, где вам можно и нужно мечтать, так мечтайте смело и с удовольствием :)

Глава 6 - Моя основная цель

Увы, раз вы это читаете, время мечтать с удовольствием подошло к концу. Теперь вы готовы продолжить свой путь в реальности. Хорошо поставленные цели - это мощный рычаг, который поможет вам добиваться успехов. Каждая цель оценивается по 5 составляющим, которые мы сейчас покажем.

1. Измеримость - цель должна быть измеряемой, иначе вы не сможете понять и почувствовать меру своего успеха. “Больше зарабатывать” не измерить по сравнению с “повысить доходы на 15к”.
2. Время - когда начало и конец? Сроки важно учитывать, чтобы минимизировать перегрузки и прокрастинации.
3. Критерии качества - почти никогда два человека, идущие к цели, не пройдут один и тот же путь, соответственно важно определить, как именно вы хотите идти к цели. Будь это расслабленно и с удовольствием или же беспощадно и на пролом, решать вам.
4. Критерии успеха - те самые критерии, которые важнее для вас. Например, вы повысили доход на 15к, но теперь на вас держит обиду один из сотрудников. Важно, чтобы вы заранее приняли решение, что для вас важно в пути к вашей цели.
5. Цена - любая выбранная вами цель имеет цену. Время, силы, деньги, здоровье и многие другие факторы. Важно, прежде чем приступить к исполнению, понимать во что это обойдётся и ответить на вопрос: “Стоит ли оно того?”

Используя пять составляющих цели, можно повысить шансы успеха или избежать траты времени и сил. Вот несколько примеров:

- До лета сбросить 5 кг, ценой одного часа безделья по утрам.
- В следующем году я повышу свой доход на 10%, даже если придется сменить работу или работать больше.
- До конца месяца я устроюсь на работу, даже если она мне не нравится.

Упражнение

Сравните где вы сегодня с жизнью своей мечты по четырем сферам и решите, какая из них на данный момент для вас самая важная и срочная. С этим вам поможет таблица “срочно - важно” (на последней странице). Выберите основную цель, над которой вы собираетесь работать, и доведите её до полноценного определения по пяти составляющим.

Глава 7 - Миссии

Из целей выходят миссии, блоки промежуточных результатов. Для успешного воплощения любой цели нужно пройти 3 этапа:

- Знания - часто не хватает каких-то знаний, которые нужно приобрести.
- Планы - жизнь не останавливается и нужно учитывать время, силы и другие параллельные моменты такие как работа, дни рождения и праздники.
- Действия - спланировав и начав действовать вы, скорее всего, обнаружите новую информацию и придётся переосмысливать знания и планы.

Определить необходимые этапы крайне важно. Если в самом начале своего пути к цели вы пробуете построить план или же действовать, то вскоре столкнетесь со множеством трудностей. Многие сдаются после первой попытки с фразой “Это не моё” просто потому, что пытались прыгнуть выше головы без подготовки. На данный момент вы понимаете, что ваша цель вам подходит и имеете представления пути, который вам подходит. Чтобы успешно начать и сохранить мотивацию, первым делом проверьте что вам предстоит.

В нашей эре информации можно найти ответ почти на любой вопрос. Самое сложное сделать выбор, а путь к определённому результату легко найдётся в поиске и вам остаётся только немного переделать его под себя.

Упражнения

Добавьте к списку вариантов миссий их категорию (знания, план, действия). Заполните варианты миссий, исходящие из вашей основной цели, в таблице “нужно - срочно” и выберите несколько миссий, которые максимально потенциальные и совместимые. Обычно первым делом нужно приобрести знания, потом проанализировать и составить план и по мере готовности начать действовать. Начав действовать, опыт предоставит вам больше знаний, которые помогут лучше анализировать и планировать дальнейшие развития.

Глава 8 - Жизненный план или действия

Лучший жизненный план - максимально простой и совмещает удовлетворительную цель и путь. Чтобы понять суть правильно поставленных действий, таких как жизненный план, обсудим пример:

Как-то у мужика в саду внезапно выросло огромное дерево, которое загородило солнце. После некоторого времени и попыток приспособиться, мужик психанул и решил избавиться от дерева. Наточил топор, подошёл к дереву и со всей силы ударил. Как думаете, дерево упало? Конечно, нет. Мужик не отчаялся и решил повторять действия ежедневно.

Вопрос: Если каждый день затачивать топор и бить со всей силы в ту же точку, упадёт ли дерево?

Ответ: Конечно, да. Вопрос времени.

Однако, если не точить топор, бить слабо, бить в разные точки или пропускать дни, то, скорее всего, дерево останется навсегда.

Также в жизни, наш успех напрямую зависит от ежедневных действий. Конечно, не всегда мы на пике своих возможностей. Но важно “затачивать” свои инструменты, “бить” со всей доступной силой в ту же самую “точку” и стараться не пропускать дни. В таком раскладе ваш успех обеспечен под вопросом времени. Ежедневные действия формируются привычками, а привычки формируются ценностями.

В любой сфере жизни мы, как взрослые люди, выработали привычки. Эти привычки в совокупности формируют наши ежедневные действия и характер. Все наши привычки воплощают те или иные ценности. Но, некоторые привычки обходятся нам слишком дорого. Так как вы читаете путеводитель для саморазвития, я склонен верить, что вы готовы и желаете перемен в своей жизни. Что ж, эта глава, возможно, станет вашим главным инструментом.

“Я приобрету полезные привычки и стану их рабом.”

Ог Мандино - Величайший продавец в мире

Первым делом важно понять, что все предыдущие главы написаны, чтобы понять фундаментальные части вашего характера и поведения. С этим пониманием достаточно знать, что каждое ваше действие и выбор служат цели, основанной на ваших ценностях, с участием личных препятствий и ресурсов. Соответственно все ваши привычки действуют в рамках этих принципов. Однако, ценностей, привычек и целей у нас много. И действуем мы обычно враспыленную, сегодня важнее всего одно, а завтра - другое. Суть всего пройденного вами пути стратегического коучинга в том, чтобы сконцентрироваться на главной для вас цели, добиться успеха, выработав полезную привычку, и продолжить путь.

Теперь, когда вы знаете и понимаете больше, вам будет проще планировать и менять свои действия и привычки, чтобы достигать успехов. Обещать, конечно, я ничего не могу, всё зависит от вас, но за годы работы с разными людьми могу сказать, что если пробовать, станет лучше и со временем проще.

Упражнение

Запишите все свои привычки - к каждой из них прикрепите ценности, которые она воплощает, результаты, которые даёт, и цену, которую отнимает. Затем примите решение устраивает ли вас такой расклад. Если нет, то изучайте привычку и пробуйте её менять. В случае обнаружения успешной альтернативы она с лёгкостью приживётся.

Например:

- ***Кричать, когда недоволен.***

Возможные ценности: Авторитетность, Сила, Настойчивость, Целеустремленность.

Результаты: Люди чаще делают то что я хочу.

Цена: Меня избегают.

Решение: Не устраивает.

Изучение: Обычно люди кричат, когда не хватает способов выразиться словами.

Возможная альтернатива: Понять что не получается выразить, научиться это выражать в спокойном состоянии и перед тем, как кричать, сделать глубокий вдох, чтобы было достаточно кислорода в мозге.

- ***Откладывать важные дела на потом.***

Возможные ценности: Уют, Комфорт, Удобство.

Результаты: Много свободного времени.

Цена: Нервы и провалы.

Решение: Не устраивает.

Изучение: Избегание дискомфорта - это натуральная реакция всего живого. Однако только пока это не затрагивает выживание. Вероятно, что суть поведения в недостатке мотивации.

Возможная альтернатива: Прописывать как дела, которые кажутся важными, повлияют на жизнь в случае провала и успеха.

- ***Завышенные цели и ожидания.***

Возможные ценности: Ответственность, Самореализация, Самоуверенность.

Результаты: Выкладываюсь на полную.

Цена: Вечное неудовлетворение и периодические выгорания.

Решение: Не устраивает.

Изучение: Завышенные цели обычно возникают из внешних факторов, таких как соцсети, и закрепляются нашей лишней верой в себя (я всемогущий).

Возможная альтернатива: Найти советника, который добился успеха в сфере.

Глава 9 - Завершение

Вы проделали непростой путь и получили несколько полезных результатов, которые останутся с вами:

- История жизни, которую будет интересно время от времени читать и анализировать для новых выводов.
- Список ваших ценностей, который вы можете пополнять и дорабатывать определяя то, что вам нужно.
- Список ваших личных препятствий, которые подсказывают, что вам обычно мешает достигать успеха.
- Список ваших ресурсов, который будет обновляться, помогать преодолевать препятствия и приумножать достижения.
- Метод формирования целей, который будет верно служить вашему удовлетворению и достижениям.
- Метод формирования планов, который поможет вам реализовать свои цели.

Важно понимать, что вы получили инструменты, однако, чтобы понять и пользоваться ими, можно учиться и практиковать до бесконечности. Как пример дам своего учителя, он 10 лет изучал ценности и на момент нашей совместной работы мог по ценностям описать все части жизни человека, всевозможные препятствия и ресурсы. Вы же можете продолжать свой путь саморазвития самостоятельно или же обратиться за консультацией.

В любом случае, вы прошли этот непростой путь, достойный уважения подвиг. Желаю вам успехов и напоследок напишу последнюю фразу.

Будь человеком на всех путях своей жизни.

Думаю сейчас самое подходящее время просить вас об обратной связи. Мне важно знать какие вопросы у вас возникали? Как вы чувствовали проходя путеводитель? Чем путеводитель смог вам помочь? Зайдите на мой [Вконтакте](#), подпишитесь, оцените и напишите ваши впечатления, идеи, мысли и чувства. Мне нужна ваша помощь :)

Таблицы

1. Важно - срочно

