

Как порвать трудное дело

инструкция

Николай Воробьёв

2015

Назначение

Данная инструкция позволяет выполнить дело, которое на первый взгляд кажется неподъёмным, сложным и трудным. Может быть, ты откладывал это дело на потом, но это «потом» всё не наступает и не наступает.

Если ты выполнишь приведённые здесь шаги полностью и по порядку, то это дело треснет под твоим напором, развалится на кусочки, и поддастся тебе.

Предупреждение

Очень важно, чтобы ты выполнил приведённые здесь шаги целиком и полностью, и именно в этом порядке. Тебе может показаться, что какой-то шаг необязательный, его можно выполнить «спустя рукава» или вообще пропустить. Это не так.

Может быть, с твоей точки зрения это и так. Но эта самая твоя точка зрения и привела тебя к тому, что дело стало выглядеть неподъёмным. И если ты будешь делать только то, с чем ты согласен, то ничего не изменится, и дело так и останется неподъёмным для тебя.

Я предлагаю тебе не оценивать написанное, а просто взять и сделать скурпулёзно и шаг за шагом. Когда ты получишь результат, станешь сам экспертом по достижению целей и будешь выбирать, какие шаги делать, а какие нет. Но если вдруг ты снова «обломаешься» и встретишь неподъёмное дело — просто вернись к этой инструкции, и она тебе поможет.

Шаг 1

Начни применять эту инструкцию прямо сейчас. **Не надо** думать, что ты её сначала прочитаешь, станешь умным, будешь знать, что и как сделать, и тогда возьмёшь и сделаешь. Это — заблуждение и ловушка.

Позволю себе предположить, что со своим «неподъёмным» делом ты поступил точно так же — вместо того, чтобы начать делать его, ты стал что-то там изучать, выбирать способы, и так и не начал. Если ты сделаешь то же самое с этой инструкцией, то ничего не изменится. Помни, если ты делаешь одно и то же снова и снова, то ты скорее всего будешь получать тот же результат. Точнее, не получать никакого.

Поэтому — начни действовать прямо сейчас.

1. Распечатай инструкцию
2. Запиши дату и время

Дата и время начала:

«_____» _____ 201__ г. в ____:____.

Шаг 2

Запиши своё намерение. Какое конкретно дело ты собираешься сделать? Ты можешь написать, какой результат ты получишь, или что конкретно ты сделаешь, например:

- Напишу статью
- Выучу уроки
- Брошу курить
- Буду заниматься спортом каждый день

Если дел несколько — выбери пока что одно — самое сложное, и мы начнём с него. Когда ты разберёшься с этим самым сложным, остальные дела будут для тебя как два пальца об асфальт.

Насчёт формулировки особо не заморачивайся, это не имеет большого значения. Ты можешь писать в настоящем времени или в будущем, процесс или результат, конкретно или неконкретно. Главное, чтобы ты сам понял.

Дело, которое я сейчас выполняю:

Шаг 3

Запиши свою мотивацию. Зачем ты это делаешь? Возможно, прямо сейчас, вдохновившись этой инструкцией, ты пойдёшь и начнёшь делать. Но если дело действительно сложное и займёт у тебя несколько дней, то в какой-то момент тебе может потребоваться дополнительная мотивация, которую ты тут и прочитаешь.

Например, если дело — бросить курить:

- Хочу белые зубы
- Хочу чтобы не было неприятного запаха
- Хочу иметь возможность чаще целоваться
- Хочу прожить долгую жизнь, а не умереть от рака лёгких

Если у тебя цель связана с работой или учёбой, то мотивация будет соответствующая. Будь пожалуйста очень честен с самим собой и пиши свою настоящую мотивацию — только то, что действительно важно для тебя. Не пытайся себя обмануть.

Если у тебя нет причин для того, чтобы выполнять это дело, то и не надо его выполнять. Если же дело из разряда «надо», то за этим «надо» стоит какое-то «хочу». Пиши мотивацию из «хочу». Например, если твоё дело — сделать уроки, то мотивация это не «получить диплом», потому что обычно «получить диплом» — это «надо», а за этим «надо» стоит хочу — «хочу работать юристом», «хочу, чтобы мама не ругалась», и так далее.

Лень начинает побеждать, когда наносит удар по самому жизненно важной системе противника (то есть тебя) — мотивации. Если ты забудешь, зачем вообще ты в это вписался, то тебе будет очень сложно пошевелиться в нужную сторону. Этот список — твоё супероружие, но не ударное, а защитное.

Зачем я это делаю:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Шаг 4

Раздели дело на шаги. Если дело сложное, то оно, как правило, не делается «с наскока», а требует несколько подходов в течение нескольких дней, а может быть и недель или месяцев. Составь список тех шагов, которые тебе надо выполнить, чтобы сделать это дело.

Те шаги, которые нужно сделать в первую очередь, ты прописываешь максимально подробно, а чем дальше, тем более крупными они могут быть. Важно, чтобы самые первые шаги были настолько мелкими, насколько это возможно:

1. Взять ручку
2. Взять бумагу
3. Написать первую страницу
4. Дописать первую главу
5. Написать вторую главу
6. Написать третью главу
7. Написать четвёртую главу
8. Написать пятую главу
9. Издать книгу

Если ты не знаешь, какие нужно делать шаги, поставь себе такую задачу — выяснить это, и сделай её в первую очередь. Если ты не знаешь, как выполнять шаг где-то посередине или в конце — выяснишь, когда придёт время.

Если шаги повторяющиеся — например, заниматься спортом три раза в неделю — составь расписание. Каждый день с тренировкой — это один шаг к твоей цели.

Пошаговый план:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Шаг 5

Приступай к выполнению. Самое сложное в сложном деле — это начать. Поэтому, не теребонькай, а прямо сейчас возьми ручку и бумагу и напиши первое предложение. Или надень майку и кроссовки, и сделай одно отжимание. Короче, сделай первый шаг.

Если ты читаешь эту строку, значит самое главное ты уже сделал — начал. Если ты не начал и дочитал до сюда — иди и делай! Да, прямо сейчас. Нет, потом нельзя. Да, я понимаю, что сейчас не лучшее время, не то настроение, и вообще. Меня это не касается. Просто иди и сделай.

Шаг 6

Отметь прогресс. Поставь жирную сочную галочку в своём списке шагов. Или вычеркни шаг — как тебе больше нравится. Этот процесс самый приятный, именно здесь рождается удовлетворение от сделанного. Ни в коем случае не пропускай этот шаг! Всегда (я повторяю — всегда!) ставь галочку, когда выполнил шаг.

Следи за тем, чтобы шаги были прописаны максимально подробно. Галочка в твоём списке должна появляться не реже, чем раз в 20 минут. Лучше чаще: раз в 5 минут — идеально.

Шаг 7

Действуй ритмично. Не пытайся за один раз поднять больше, чем можешь унести. Если ты в первый день переутомишься или надорвёшься, то на второй день себя заставить будет гораздо сложнее.

Поэтому, не перестарайся. Выдели время, которое ты будешь посвящать этому делу в день, и посвящай именно столько — ни больше ни меньше. Если ты ещё не составил расписание своих подходов — составь его. И действуй строго в соответствии с расписанием.

Важный момент

Ну вот, у тебя есть мотивация и пошаговый план. Ты сделал первый шаг и составил расписание для остальных шагов. У твоей задачи нет шансов не быть выполненной.

Важный момент — пожалуй, самый важный — строго следуй своему расписанию. Даже если у тебя неудачный день, и ты чувствуешь, что не способен сегодня ни на что — не пропускай. Напиши одну строчку, сделай одно отжимание, выполни один шаг. Или хотя бы полшага. Или даже один процент от шага. Но сделай.

Самый важный момент

Не страдай перфекционизмом. Не пытайся сделать всё идеально. Для меня это было самым большим открытием — я не должен писать инструкции идеально. Например, я так и не решил — в этой инструкции какой момент самый важный — следовать расписанию или не страдать перфекционизмом. Но это не помешало мне дописать и выпустить эту инструкцию, которая получилось достаточно хорошей, чтобы у тебя всё получилось.

80% успеха — это взяться за дело. Закатай рукава и оторви жопу от стула. У тебя всё получится.

Вперёд!