

Руководство по внедрению «17 шагов» за 4 дня

Николай Воробьёв

2016

День 1. Слово

Сегодня ты мощно вырастешь

Для того, чтобы восстановить отношения со своим словом, сначала надо разобраться с «хвостами» — долгами и незавершёнными делами.

Задание 1: Собери долги

Составь список тех людей, кто тебе должен. Позвони им, и напони. Если готов отдать сейчас — бери. Если нет — договорись о точном сроке. Через год или месяц — не пойдёт. Максимум — две недели.

Задание 2: Раздай долги

Вырученные деньги потратить на то, чтобы избавиться от собственных долгов. Если не хватит — добавь.

Задание 3: Составь список незавершённых дел

Включи сюда то, что давно планировал, но бросил. Невыброшенный мусор, неубранная квартира, непривинченный плинтус подойдут. В отдельный список запиши дела по работе.

Задание 4: Выкинь дела, которым не суждено

Признайся себе честно — не всем делам суждено быть сделанными. Смело вычеркни те, которые делать не собираешься, и попрощайся с

ними навсегда. С сегодняшнего дня они больше не будут незавершёнными. Попрощайся с ними.

Задание 5: Быстро добей все остальные дела

Теперь те дела, которые остались, раздели на две части — то, что можно закончить сегодня, и что нельзя. Те, которые можно — закончи. Для тех, которые нельзя, поставь сроки.

Задание 6: Пообещай себе не обещать лишнего, и делать всё, что обещал

Быть человеком слова очень просто — всего лишь делать всё то, что обещал. А для этого надо перестать обещать лишнее. Относись к каждому своему слову как к обещанию. И всегда прежде чем дать слово — убедись, что можешь его сдержать.

День 2. Цели

Сегодня ты выберешь достойную по размеру цель

Задание 7: Выбери цель

Лучше выбирать цель, которую можно достигать всем вместе. В которую можно вовлечь других людей, они помогут тебе.

Задание 8: Убедись, что цель приятно достигать

Убедись, что твоя цель такая, которую приятно достигать. Тебе не только хочется получить результат, но и нравится процесс. Не стоит превращать свою жизнь в каторгу ради этой цели — такой подход не сработает, всё равно бросишь. Только цели, которых достигаешь с удовольствием, имеют достаточную вероятность быть достигнутыми, чтобы за них вообще браться.

Задание 9: Избавься от лишних целей

Поставь одну, две или три цели. Если ты наставишь целей слишком много, глаза разбегутся и ничего не достигнешь.

Задание 10: Убедись, что цель верного размера

Убедись, что цель достаточно большая, чтобы её хотелось, но не слишком большая, чтобы казаться нереальной. Идеальная цель — вкусная, но достижимая.

Задание 11: Запиши цель

Используй ручку и бумагу. В качестве бумаги подойдёт новый красивый блокнот, который ты прямо сейчас пойдёшь и купишь. Не записывай цели на «сранках» — достойная цель достойна на гербовой бумаге.

Задание 12: Не трынди

Не поддавайся советам публично пообещать достичь цели. Само по себе обещание уже требует сил, которые тебе ещё пригодятся, и даёт удовлетворение, которое тебе должно принести достижение. Доказано, что публичные обещания снижают вероятность достигнуть цель.

День 3. Действия

Сегодня ты составишь план действий и будешь по нему действовать

Задание 13: Составь план достижения цели

Твой план должен быть таким, чтобы двигаться к цели маленькими шагами, но каждый день. Если ты справишься с шагом раньше времени, сделаешь ещё один.

Задание 14: Двигайся каждый день

Лучше маленький прогресс, чем никакого. Не пропускай дни. Лучше ты заработаешь 1 доллар и сделаешь 1 отжимание, чем просто пропустишь день. Если ты двигаешься к цели каждый день, то это создаёт у тебя привычку двигаться каждый день. Круг замыкается.

Задание 15: Будь целесообразным

Следи за тем, чтобы двигаться к цели, а не куда-то в сторону.

Задание 16: Составь список отвлекашек

Это всё, что тебя отвлекает — посторонние дела, блоги, новости, игры, емейлы, соцсети. Просто записывай в список или ставь галочку если снова отвлёкся на то же самое. Через короткое время ты будешь знать врага в лицо.

Задание 17: Убирай отвлекашки по одной

Не пытайся сразу стать «хорошей девочкой» или «примерным мальчиком» — не выйдет. Если хочешь отвлекаться меньше — возьми одну отвлекашку, и избавься от неё. Потом, когда привыкнешь, следующую.

День 4. Взаимодействия

Сегодня ты составишь список нужных тебе людей и найдёшь их

Задание 18: Составь список нужных людей

Для начала составь список той поддержки, которая тебе потребуется для достижения цели. Напротив каждого пункта напиши того человека, который мог бы тебе дать эту поддержку. Если подходящего человека пока что нет — ничего страшного, ты его найдёшь.

Задание 19: Напиши, зачем это им

Лучший приём убеждения — чётко понимать выгоду человека, и донести эту выгоду до него. Как только он будет точно знать, зачем это ему — от вовлечётся.

Задание 20: Вовлеки нужных людей

Поговори с людьми, которые тебе нужны для достижения твоей цели. Просто расскажи о своей идее, и как он выиграет от того, что поддержит тебя. Не бойся отказов — ты не просишь, а предлагаешь.

Задание 21: Создай договорённости

С каждым, кто решил двигаться вместе с тобой, создай чёткие конкретные договорённости, и поставь сроки.

Задание 22: Будь требовательным

Следи за тем, чтобы договорённости соблюдались и сроки держались. Если человек не держит слово — передоговорись или заверши отношения. Никогда не рассчитывай на то, на что нельзя рассчитывать.