

Литковская Елена

Сам себе Золотая Рыбка[👑] или Как реализовать мечту



Киев - 2012

Содержание

История создания этой книги.....	4
Поздравляю! Вы в команде!	7
Что потребуется от вас на каждом уроке	8
Урок № 1 Не бывает дыма без огня, а огня - без искорки	10
Что же такое «весомая причина»?	10
Что вас может затормозить?	11
Притча «Разочарованный ученик»	12
А если причину найти сложно?	13
Вопросы для осознания веской причины.....	14
Урок № 2 Веришь в себя - обретаешь крылья!	15
Исследуем свою Вера в Себя	15
Вера в Себя и неудачи совместимы?	16
Укрепляем свою Веру в Себя	17
Притча «Ты избран»	18
Что может стать барьером для укрепления Веры в Себя	19
Вопросы для усиления веры в себя	20
Урок № 3 Вижу цель – не вижу препятствий!.....	21
Зачем цель, если есть мечты	21
Как правильно сформулировать цель	22
Техника постановки цели SMART	23
Если цель выглядит сложной и неподъемной	24
Почему люди избегают постановки цели.....	25
Притча «Как правильно ставить цель»	26
Вопросы для конкретизации цели	27
Урок № 4 Есть ли у вас план, мистер Фикс?	28
А если я не люблю писать планы?	28
Можно ли управлять временем?	29
Где найти время?.....	30
Составляем ваш личный План Успеха	31
Зачем нужен План-Б	32
Может ждать благоприятного расположения звезд?	33
Это ж сколько сил нужно потратить!	34
Притча от Ошо «Весь мир в капле воды»	35
Вопросы для создания эффективного плана	36

Урок № 5 Как не стать Робинзоном на острове своей мечты	37
Скажи мне, кто твой друг	38
Кого можно задействовать в своем проекте	39
Если друг оказался вдруг... ..	40
Притча «О целеустремленной лягушке»	41
Вы станете магнитом для других людей	42
Вопросы, которые помогут задействовать других	43
Урок № 6 Выбери ответственность и ты - Хозяин Успеха!	44
Кто в доме хозяин?	45
Сам себе начальник – миф или реальность?	46
Цена вопроса твоего Успеха	47
Притча «Ослица и колючка. О волшебном пинке»	48
Вопросы для осознания ответственности	49
Урок № 7 Хотеть мало, нужно действовать!	50
Хочу все знать!	50
Притча «Мало просто знать»	51
Эффективная стратегия – 90% успеха	52
Сложности и испытания никто не отменял!	53
Притча «Встряхнись и поднимайся наверх»	54
Вопросы для усиления себя в действиях	55
Стиль Жизне-Деятельности Go MAD	56
Создай свой шедевр личной эффективности!	57
Пазл собрался!	58
Притча «Путь к морю»	59
Разница ощутима, успех налицо!	60
Не забудьте получить ваш подарок!	61
Оставайтесь на связи!	62
Мудрые мысли на каждый день	63
Быть успешным легко!	64
Литература	66

История создания этой книги

Эта книга о том, как успешно реализовывать свои проекты. У каждого человека есть какие-то задумки, есть мечты, есть намерения и хочется, чтобы они превращались в реальность, не так ли?

На тему достижения цели уже много написано и наверняка вам интересно узнать, **чем книга будет отличаться от существующих?** Книга знакомит читателей с моделью Энди Гилберта Go MAD и к описанию компонентов модели я привожу ряд вопросов, которые помогают каждый компонент проработать самостоятельно и сразу же применить его на практике для реализации своей мечты, желания, цели.

Это книга-путеводитель, практическое пособие для целеустремленных. Она создана в формате рабочей тетради, состоящей из 7 основных уроков, 7 шагов, пройдя которые вы пройдете путь от мечты до реальных результатов. Работая с книгой и записывая свои мысли, свои результаты можно эффективно самостоятельно продвигаться вперед к желаемому результату. В каждом уроке есть вопросы, которые будут подсказывать направление для работы, помогут теорию сразу же применить на практике в реальной жизни при осуществлении своего желания.

Эта книга как серия заочных коуч-сессий со мной, на которой я задаю те вопросы, которые продвинут вас в достижении ваших целей. Это конкретные упражнения, конкретные задания и вопросы, которые при полной и честной проработке дадут вам конкретные результаты. Я гарантирую, что прочитав книгу, вы не «поставите ее на полку», к этому путеводителю вы будете возвращаться каждый раз, когда нужно будет реализовать какую-то идею, желание, проект.

Для кого эта книга? Для целеустремленных людей, которым важно достигать результата. Для людей, которым нужна поддержка и они ее ищут. Для людей, которые много изучили, прочитали, и хотят сложить фрагменты своих знаний в действенный инструмент. Для тех, кто начал путь самосовершенствования эта книга станет хорошим фундаментом для успешного старта в вопросе личной эффективности.

Человек-деятель, создатель собственных достижений, автор своего успеха, хозяин своих результатов – если вы так можете о себе сказать или стремитесь к этому, то книга будет полезна и поможет вам в этом. Читая эту книгу, вы сможете осознанно пройти 7 шагов – от зарождения мечты, идеи и до получения результата.

Кому эта книга не подходит? Людям-мечтателям, которые просто любят полетать в облаках, поделиться своими мечтами с другими и на этом остановиться. Скорее всего будет бесполезной тем, кто любит коллекционировать новую информацию, чтобы «быть умным». Не подойдет также тем, кто не готов к действиям, не намерен прилагать свои усилия для достижения желаемого, а просто ищет «волшебную таблетку», которая сделает что-то «за них, вместо них» или ждет, что «прилетит вдруг



волшебник в голубом вертолете». Ждете? Ждите дальше, а книгу можете оставить, она не для вас.

Чем полезна эта книга читателям? В этой книге каждый читатель найдет рабочий инструмент «сбычи мечт». К этой книге можно обратиться за помощью в любой момент - и когда только появилось намерение и не знаешь с чего начать. Чтобы его реализовать, и когда ты уже что-то начал делать, но зашел в тупик или чувствуешь, что не хватает чего-то важного для получения результата. С этой книгой читатель найдет в себе и мощный заряд энергии для старта, и высокоэффективное топливо для продолжения движения.

Эта книга для читателя – возможность в режиме самокоучинга овладеть эффективной и достаточно простой моделью, которая поможет стать более успешным и результативным. Кроме того эта книга будет рабочим инструментом для моих коллег-коучей, психологов, всех, кто работает с рабочими группами, связан с запуском новых проектов.

В какой сфере жизни можно применить эту модель? Инструмент Go MAD - универсален. Его можно применять в любой сфере – в бизнесе, в творчестве, в личной жизни, в семейных делах. Везде, где есть ваше намерение, цель, и есть желание реализовывать задуманное.

Забирает ли работа по этой модели много времени? Эта книга не совершит волшебства без вашего участия и планомерной работы. Но эта книга познакомит вас с волшебно простым инструментом реализации мечты, благодаря которому вам не нужно будет ждать золотую рыбку, вы сможете сами ею стать.

Как и любая работа, это займет какую-то часть вашего времени и усилий. Если вы над чем-то работаете и заинтересованы в результате, то обязательно находите возможность уделять достаточное количество времени этой работе. Я рекомендую как минимум 1 час в день (максимум определяет каждый сам для себя) посвящать работе по этой модели, чтобы заметно продвинуться и, как обычно, не увязнуть в своих отговорках о нехватке времени.

Сколько времени это будет забирать лично у вас, зависит от вас, от того насколько быстро вы работаете, насколько хорошо вы умеете себя организовать, насколько быстро вы умеете входить «в поток». Но если вы осознанно подойдете к своему намерению, то с каждым шагом вам будет все легче и проще осваивать следующий шаг модели. От результатов первых уроков вы уже получите мощный заряд уверенности, что вам это под силу, т.к. модель очень проста и понятна. Вы даже почувствуете некий азарт, получив первые результаты!

Что стало причиной для написания книги? Причиной для написания книги стал мой собственный опыт и опыт моих клиентов в использовании модели Энди Гилберта Go MAD для достижения успеха при реализации желаний, намерений, целей. В этой системе я увидела, как все знания, которые я получила до этого можно сложить в общую картинку, как пазл. Все элементы этого пазла просты и понятны, и работа с его составляющими дает хороший результат, благодаря тому, что все делаешь пошагово. Эта модель помогает «не застрять», не терять мотивацию, не опускать руки, а двигаться дальше, понимая, ради чего делать, что делать, как делать.

Модель Go MAD помогла мне отладить механизм достижения успеха в моей жизни. Сейчас я наблюдаю, как она помогает реализовывать мечты моим клиентам. И вижу,

что это эффективный инструмент достижения результатов. Он простой, понятный, легко переносимый в практику и дающий реально ощутимые результаты.

Что изменилось в моей жизни после применения этой техники? Я стала четко видеть, где у меня бывают провалы, на чем я «застряю и пробуксовываю», мне стало легче обнаружить свои скрытые ресурсы, которые я не задействую для продвижения вперед. Эта модель помогает мне всегда держать в фокусе внимания собственную ответственность – я использую эту ответственность как усилитель своего движения, ведь никто кроме меня настолько не заинтересован в реализации моей цели.

Реализовались ли мои мечты после применения этой модели? Да, несомненно, реализовались! И скажу больше, что благодаря применению этой модели самые значимые для меня мечты и планы я стала воплощать в жизнь быстрее и легче. Если раньше я не любила мечтать, потому что не видела смысла в бесперспективном «витании в облаках», то благодаря этой модели я теперь четко вижу, как каждую мечту можно превратить в реальность и знаю, что и как для этого нужно сделать. Стали появляться новые и довольно смелые мечты, которые раньше были бы для меня из области фантастики. Я расширила свои горизонты устремлений, стала смелее и увереннее действовать и ощущаю безграничность возможностей – лишь бы хватило смелости ими воспользоваться!

Буквально за два года благодаря этой модели я создала свой проект Spring Consulting, создала свой сайт, потом его дважды усовершенствовала, написала и издала две книги, нашла для себя дополнительные сферы самореализации и дохода и еще много менее масштабных текущих планов были успешно реализованы с использованием модели Go MAD. Глядя на период и на результаты, я понимаю, что это существенное качественное изменение в моей жизни я имею благодаря действиям по Go MAD.

Кроме этого я вижу как эта модель помогает моим клиентам осуществлять их мечты и планы. Я наблюдаю, как от слов «Я хочу» человек уверенно переходит к «Я могу» и далее к с удовольствием и эффективностью к «Я делаю».

Надеюсь, что благодаря этой книге больше людей узнает и научится использовать модель Go MAD. И в сердцах станет меньше тоски от нереализованных желаний, выброшенных на свалку на обочинах жизненных дорог.

Мечты – это ваши крылья!

Реализованные мечты – это обретение счастья и успеха!

Модель Go MAD – инструмент, который поможет вам стать для себя Золотой Рыбкой, быстро и легко реализовать задуманное!

P.S. Сейчас вы читаете сокращенную бесплатную версию книги. Полную платную версию вы можете заказать у автора spring@springconsult.com.ua

Поздравляю! Вы в команде!

Приветствую вас в нашей Мастерской личной эффективности! Если вы прочли аннотацию, или вступление, или содержание книги и решили ее читать дальше, значит вы с нами!

Благодаря вашей решительности и желанию учиться, познавать секреты жизни и успеха вы уже получили первый бонус – этот **вступительный урок** и первые жемчужины знаний!



Итак, для кого была создана эта книга? Для тех, кто хочет сам попробовать стать волшебником – стать для себя Золотой Рыбкой и исполнить свои желания.

Этот курс из 7 уроков для любого, кто:

- Учится, читает, много знает об успехе, эффективной деятельности, но понимает, что собственных достижений хотелось бы иметь больше;
- Осваивает разнообразные техники «сбычи мечт» (визуализации, коллаж мечты, позитивное мышление и т.п.), но чувствует, что еще чего-то не хватает в этой мозаике, чтобы картинка стала явью;
- Ищет в себе силы для активных действий по реализации намерений, но бывает, что не всегда есть вдохновение довести до завершения начатое;
- Умеет ставить цели по SMART, начинал их реализовывать, но ощущает, что не хватает топлива;
- Изучал Time Management и знает основные принципы планирования, но иногда чувствует, что жизненные обстоятельства рушат все планы;
- Ничего из выше перечисленного не знает и только начинает свой путь поиска себя, своего дела, своего предназначения, своего успеха.

Если что-то из перечисленного о вас, то тогда эта книга для вас!

И сегодня я вам открою **первый секрет**. Секрет заключается в том, что мы вместе на этих 7 уроках будем все имеющиеся у вас знания учиться складывать, как части пазла, в одну картинку. Эта картинка, точнее схема, модель, покажет вам все взаимосвязи элементов, составляющих личную эффективность, и вы наглядно увидите, поймете, где у вас могло не хватать какого-то фрагмента для достижения результатов и сможете откорректировать свои усилия.

Мы не будем загружать мозг новой информацией, а научимся **использовать уже имеющиеся знания с максимальной пользой и успехом!**

Надеюсь, что 7 уроков по овладению этой моделью помогут вам понять и отследить закономерности эффективных действий. В результате вы сможете сделать все так, как мечтаете, и достигнете того результата, к которому стремитесь.

Что потребуется от вас на каждом уроке

Время

Каждый урок займет у вас 15-20 минут на чтение и 20-30 минут на выполнение практических заданий. Итого 45-60 минут в день – и за 7 дней недели вы пройдете путь от идеи до получения конкретных первых результатов.



Усилия

Сразу предупреждаю, что я буду задавать вам вопросы, которые помогут осознать, прояснить важное, будут провоцировать вас на исследование истинных смыслов, причин, целей. Готовых ответов я давать не буду. Все ответы – в вас! Предлагаю вам по ходу урока записывать ответы на вопросы, упражнения, свои мысли и наблюдения. Почему?

«Зачем нужно писать, в голове же все есть», - возразила мне одна клиентка. Я ответила так:

- Мысли в голове как бабочки, попробуй, поймай.
Записали – поймали.
- В нужный момент испаряется главная мысль.
Записали – всегда вовремя найдем.
- Мыслей очень много, непонятно сколько.
Записали – посчитали.
- Они все важные, сложно выделить главное.
Записали – нашли приоритеты.
- Мысли быстро улетучиваются, сегодня мысль есть, а завтра ты даже не вспомнишь о чем ты думал.
Записали – всегда можем вернуться к вчерашним размышлениям и увидеть, что поменялось. Как поменялось в твоих рассуждениях, видим динамику.
- Пока они в твоей голове, они – твои.
Записали – распределили зоны ответственности между всеми, кого ты планируешь вовлечь в проект.

Тратим минимум усилий на ведение записей и письменных ответов. Зато в результате получаем: четко организованную работу в пространстве и времени, спокойствие и возможность сосредоточиться на своих приоритетных направлениях.

Желание действовать

Эти уроки вы можете использовать с **максимальной пользой для себя**, если сразу же будете пробовать все шаги на практике. Как вы думаете, почему маленькие дети так быстро всему учатся? Правильно, потому что они учатся в процессе деятельности.

Без практики все эти уроки будут иллюзией обучения. Вы вроде бы получите новую информацию (или повторяете уже знакомую), но останетесь на прежнем уровне достижений.

Читателю, взявшему в руки эту книгу, я рекомендую взять для работы какой-то свой конкретный проект, желание, цель, намерение, идею, чтобы с ней работать по этой модели. Просто так читать эту книгу нет смысла, это не художественная литература, не философский трактат, это не учебник, который сообщит какую-то кардинально новую теорию. Это практическое пособие, которое поможет все знания уложить в систему, и использовать их в своей жизни, в построении своего успеха.

Нет смысла тратить свои драгоценные 60 минут, нагружать свой мозг, если использовать прочитанное вы не намерены, не готовы и не хотите что-либо менять в своей жизни. Лучше тогда выйдите в парк, посидите на лавочке и послушайте пение птичек.

Самостоятельная работа

Эту книгу я написала для тех, кто готов и умеет работать самостоятельно и для тех, кто хочет постичь мастерство **самодисциплины**. Если у вас не всегда хватало настойчивости или силы воли завершить задуманное, то, надеюсь, эти 7 уроков помогут вам найти причину этого и помогут найти в себе скрытые ресурсы, чтобы все-таки пройти этот путь от идеи до реализации.

Но в любом случае, даже если вы ощутите, что вам не хватает поддержки извне, не постесняйтесь, не поленитесь написать мне письмо или позвонить и рассказать о своих затруднениях. Я помогу вам открыть второе дыхание, если вы этого захотите.

Для тех, кто готов сделать волшебство реализации свой мечты собственными руками, попробовать, практиковать, применять предлагаю **первое задание**:

- Подумайте, какое намерение, цель, начинание, идею, проект вы возьмете, чтобы реализовать ее в ходе этих 7 уроков? Для реализации какого начинания вы хотите применить модель и увидеть результат?

Если вам **тяжело подобрать цель**, проект для практики на наших уроках, возможно эти вопросы вас натолкнут на мысль (не забудьте ответы записать):

- В чем ваш интерес к жизни?
- О чем вы давно мечтаете, но так и не решаетесь это реализовать?
- Как и где вы используете свой талант, способности сейчас?

Результат, уверяю вас, не заставит себя ждать!

Итак, берите вашу цель, мечту, проект и до встречи на уроке №1!

Урок № 1 Не бывает дыма без огня, а огня - без искорки

*Причина великих событий,
как и источники великих рек,
часто бывает очень мала.
(Джонатан Свифт)*

Каждая речка начинается с маленького ручейка. Каждый огонек зажигается от маленькой искорки. У всего в этом мире есть начало, исток, причина. С чего, по-вашему, все начинается в жизни человека?

Все начинается с мечты, иногда с очень робкой, но очень привлекательной, с кажущейся несбыточной, но очень желанной. Потом мечта перерастает в желание. А желание имеет шанс быть реализованным, если за ним есть очень важная причина, которая придаст человеку смелости для воплощения задуманного.



Важное качество, которое способствует успеху – это умение мечтать, превращать мечты в цели, способность концентрироваться на цели и стремлении ее достичь. Это движение возможно при осознании причины – ради чего вам хочется реализовать мечты, что вам это даст?

Что же такое «весомая причина»?

Успешные люди обязательно имеют весомую причину, благодаря которой их намерения и действия имеют для них смысл. Благодаря наличию причины реализация мечты и достижение целей происходит осознанно и с высоким уровнем мотивации. Этот первый элемент модели является **двигателем** для всех последующих действий.

Что дает мощный старт для реализации задуманного? Ведь не все мечты человек в итоге реализовывает. Одни мечты трансформируются со временем, другие – вообще утрачивают актуальность. Но есть такие мечты, которые не покидают вас и постоянно о себе напоминают. Что же это за настойчивые мечты?

За такими настойчивыми мечтами скрывается что-то очень для вас, что-то значимое для самореализации, какая-то веская причина. Чтобы стало понятнее, что такое «веская причина», приведу пример из книги Игоря Белки: «Если вам скажут пройти по канату между двумя крышами домов и на другом конце будет вас ждать миллион долларов, пойдете? Скорее всего, нет. А если на той стороне будет находиться ваш ребенок, который в опасности и вот-вот упадет с крыши? Да вы просто побежите по этому канату, забыв обо всех своих опасениях!»

Сейчас вы стоите на одном конце каната, а на той стороне находится что-то нужное, ценное для вас, к чему вам важно прийти, как важно прийти к своему ребенку, который в опасности. К чему вы так страстно стремитесь, что даже рискнули бы пройти над пропастью по канату?

В жизни, чтобы решиться что-то начать нужно иметь очень весомую причину. Можете сразу же себе задать вопрос, **ради чего** Вы прошли бы по канату над пропастью?

Что вас может затормозить?

Хочу остановиться на том, что вас может затормозить и не пустить в путь, который ведет к изменениям. Универсальный «тормоз» всех изменений и начинаний во все времена и для всех была, есть и будет пресловутая **«зона комфорта»**. Что же это такое? Звучит вроде бы не так уж и плохо, связано с комфортом, к которому мы и стремимся.



Как правило, в жизни пока у вас есть какая-то работа, какая-то зарплатка, какой-то кров над головой вы не готовы рисковать этим комфортом ради какой-то там мечты. Вам даже миллион долларов не нужен, ваш ребенок не стоит на краю крыши, а играет рядом, и нет смысла покидать или нарушать свой относительный комфорт. Пусть не шикарно, но вы живете, и из этой зоны комфорта и стабильности выходить не хочется (<http://www.springconsult.com.ua/articles/40>).

Зона комфорта на уровне физиологических потребностей и потребности в безопасности действительно довольно приятна. Если вы вполне счастливы при этом, то вероятно, что вы достигли всего, чего хотели. И скорее всего эту книгу вам читать дальше нет смысла.

Но если ваше длительное нахождение в ее плену уже не приносит ощущения полного счастья, вы чувствуете свою остановку в развитии и невозможность самореализации, то стоит вспомнить забытые мечты. Какое-то время зона комфорта вас устраивала, вы ею наслаждались, но наступает момент, когда этого мало. Душа хочет еще чего-то...

Некоторые смиряются с этой ситуацией и живут как птицы, забывшие, что они могут летать. Но ведь птица, которая не летает, ограничивает себя и в разнообразии питания, и в движениях, и в освоении новых территорий. И даже детей-птенцов своих такая птица сделает неполноценными – нелетающими. А кто-то начинает искать, рискует покинуть зону комфорта, сменить работу, начать новое направление в своей фирме, знакомится с новыми людьми, путешествует по новым экзотическим местам или просто наконец-то начинает делать зарядку по утрам. Или продолжая сидеть на удобном офисном стуле, хотя бы ищет информацию в Google, которая поможет понять, что происходит.

Когда вы взяли в руки эту книгу, вы были в зоне комфорта?

Если да, то что толкнуло вас почитать эту книгу? Есть какая-то нереализованная мечта?

Если вы уже вышли из зоны комфорта в момент знакомства с этой книгой, то какая у вас была весомая причина это сделать? Вспомните.

Притча «Разочарованный ученик»



Один человек, вставший на путь поиска успеха, был неудовлетворен методиками, которые дал ему его наставник. Он пришел к своему наставнику и сказал: «Я использую эти методики вот уже десять лет, но все еще не достиг результата. Научите меня еще чему-нибудь, чтобы я мог скорее продвигаться по пути достижений».

Наставник спокойно улыбнулся и повел ученика к реке. Ученик волновался, полагая, что сейчас узнает новую «методику», с помощью которой добьется просветления.

Когда они пришли на берег, наставник сказал: «Теперь я хочу, чтобы ты склонился над самой водой и всмотрелся вглубь». Когда ученик сделал то, что ему было сказано, наставник обеими руками надавил на голову ученика, погрузил ее под воду и удерживал там целую минуту. Ученик пытался сопротивляться, но наставник крепко держал его.

Наконец, когда ученик стал отчаянно изо всех сил барахтаться, наставник отпустил ученика и отбежал в сторону. А тот разъяренный вынырнул на поверхность, судорожно хватая ртом воздух и кинулся на учителя с кулаками. Тот его спокойно остановил и с той же спокойной улыбкой спросил: «Так о чем ты думал там, под водой?»

Ничего не понимая, ученик глядел на своего наставника безумными глазами. Ученик выпалил: «Конечно же об освобождении, о том, чтобы глотнуть воздуха». Тогда наставник спросил: «И у тебя не было никаких других мыслей? Иных желаний?»

«Нет, - отвечал ученик. — Какие тут могут быть желания — только освободиться, жить».

«Так вот, — сказал наставник и показал ему крепко сжатый кулак, — Когда ты так же отчаянно будешь желать результата и так же отчаянно действовать, и никаких других желаний у тебя не останется, вот тогда-то все методики, что ты знаешь, будут работать. Когда твое желание преуспеть станет таким же, как желание жить, вот тогда ты преуспеешь!»

Причина вынырнуть и жить достаточно веская. Она на уровне инстинкта самосохранения заставляет человека барахтаться, бороться и отчаянно действовать. Какая у вас есть настолько же веская и важная для вас причина, чтобы вы были готовы на все ради результата?

Мотивация, которую вы получаете из книг, из этого урока вдохновляет, но она кратковременна. Это чужая мотивация. Ваша задача — найти свою причину, свою мотивацию. После чтения книги или тренинга вы как воздушный шарик, надутый умными словами и вдохновляющими лозунгами.

Если вы не завяжете этот шарик ниточкой своей причины, которая будет вашей личной мотивацией к движению, то вы сдуетесь со временем и делать ничего не будете. Если такое с вами бывало, значит на какое-то время вам хватало чужой мотивации, но вы не нашли свою ниточку, чтобы закрепить состояние вдохновенности.

А если причину найти сложно?

Эта причина может быть **спрятана глубоко в душе**. Душа создает желания, стремления, цели, основанные на ценностях, убеждениях и идеях, а разум это все реализовывает. Разум - это инструмент души. Прислушайтесь к душе, к ее порывам, к своим чувствам.



Эта причина может граничить с вашей **миссией**, с тем ради чего вы пришли в этот мир, с реализацией вашего предназначения.

Ваша миссия – это ваша уникальная функция, которую предназначено вам успешно выполнять и дарить результат, пользу людям и Вселенной, получая взамен энергию, развитие, радость жизни, силу, достаток, здоровье. Ваше предназначение в том, чтобы не стать складом нереализованного мертвого потенциала, а открыть этот ларчик и подарить миру

Вспомните, что вы всегда делаете с любовью и радостью? Что вы можете сделать, чтобы этот мир стал светлее и чуточку радостнее для кого-нибудь? Что дарит вам самому радость и восполнение энергии и затраченных сил?

Возможно, вам тема миссии и предназначения сейчас покажется очень сложной или слишком пафосной, но это на первый взгляд. Возможно, вы даже все это время действовали в соответствии со своим предназначением только неосознанно. Подсознательные механизмы самореализации руководили вами. Подумайте, ради чего вы действовали, действуете и готовы действовать в будущем.

Обнаруженное **страстное желание** изменить свою жизнь, что-то в ней начать новое, реализовать задуманное значительно усилит вас и приблизит к успеху. Какой серьезной причине под силу вас «толкнуть на подвиг»!

Мысленно перенеситесь в будущее, в тот момент, когда результат уже есть, представьте, что уже проект реализован, чтобы понять, ради чего вы собираетесь идти в этот путь. Насколько этот результат будет важен, например, через 5 лет?

Также причину для реализации своей идеи можно отыскать среди ваших **жизненных ценностей** (<http://www.springconsult.com.ua/articles/72>). Это то, что вам нужно как воздух, чтобы быть собой. Это то, что ценнее всего на свете, то без чего вы дальнейшей жизни себе не представляете.

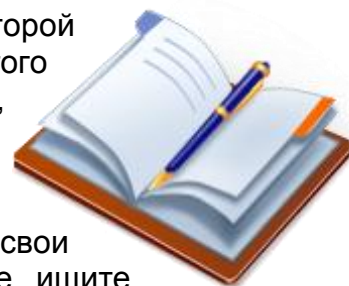
Чтобы понять, какая подобная мощная причина есть у вас, начиная что-либо, ответьте на 3 простых вопроса:

- Зачем вам это надо? Для чего мне это? Ради чего?
- Что вы будете чувствовать, когда его реализуете?
- Какая выгода от этого миру?

Ответы обязательно запишите, чтобы вам было легче увидеть систему своих мыслей, отследить важные моменты, наблюдать динамику своего развития в последующих уроках. Поразмышляйте до следующего урока, какие из этих ответов открываются страстные причины начинать то, что задумали.

Вопросы для осознания веской причины

Если вы еще не нашли намерение, цель, идею, на примере которой вы будете учиться эффективности – ищите и найдите. Без этого все остальные уроки так и останутся еще одной теорией, которую вы почитаете и не более того. Теория к успеху не приблизит.



Прорабатывайте вопросы урока до тех пор пока не найдете свои собственные весомые причины. Найдите их как можно больше, ищите, какие из них самые важные, глубинные, самые веские.

А теперь **вопросы**, которые помогут вам осознать причину, которая станет источником для реализации вашего начинания, проекта:

- Для чего вам нужно то, что вы задумали? Чего ценного и важного вы добьетесь, реализовав этот проект?
- Ради чего вы готовы вкладывать в это начинание свои силы? Насколько вы действуете в унисон с голосом вашей души, реализовывая этот проект? Оцените по 10-бальной шкале.
- Если бы у вас были все материальные блага, то вы бы этим проектом занимались? Ради чего?
- Чем это было бы полезно вам? А окружающим вас людям и возможно миру?
- Полученный результат будет важен для вас через 5 лет? Почему?
- А что будет (чего не будет), если вы так и не реализуете задуманное?
- Запишите 3-5 самых важных причин, которые мотивируют вас заниматься реализацией задуманного, вдохновляют и будут для вас источником энергии.

Китайская пословица гласит: «Дорога в тысячу ли начинается с первого шага».

Вы сделали самый важный первый шаг к успеху – осознали причину своих действий!

Поздравляю со стартом!

Урок № 2 Веришь в себя - обретаешь крылья!

*Вера в себя - лекарство, которое прописала нам жизнь.
Никогда не теряй веру в себя!
Даже тогда, когда в тебя уже никто не верит!
Из необъятных просторов Интернета*

На прошлом уроке мы обнаружили и осознали стартовый элемент – причину. Это пусковой механизм и двигатель для всех следующих действий.

Но есть еще один элемент, который является топливом для движения. Этот элемент повысит в разы мощность вашего двигателя, как высокопродуктивный источник энергии.

Это – **вера в себя**. Этот элемент, пожалуй, самый неоднозначный и сложно измеримый параметр, это уверенность в невидимом. Но если у вас ЕСТЬ вера в себя, вы точно это знаете. Если нет, то вы и окружающие вас люди это тоже чувствуют.



Исследуем свою Вера в Себя

Отметьте, на сколько баллов по 10-бальной шкале на данный момент вы оцениваете свою веру в себя? Мы еще вернемся к этой оценке.



Вы точно согласитесь с мыслью, что если в жизни человека присутствует вера в себя, то **результаты достигаются гораздо легче**, поскольку окружающие быстрее вовлекаются в процесс достижения, чувствуя уверенность носителя идеи. «События в жизни всегда следуют по пятам за нашим представлением о себе. Меняются представления – меняется жизнь. То как вы о себе думаете, определяет то положение, в котором вы сейчас находитесь» (Макс Воеводин «Жизнь как есть»)

Посмотрите на оценку на шкале и скажите, хотели бы вы повысить веру в себя? До какой отметки на шкале? ОК, предлагаю с этим поработать.

Хочу вам по секрету сказать, что даже если вы еще не успели достичь чего-то значительного, выдающегося, у вас все равно есть повод верить в себя, в свой успех. Почему? Потому что вы родились, и этим уже доказали, что вы успешны. Быть успешным – это инстинкт, это у нас еще от сперматозоида – если вы родились, значит, вы хотя бы раз уже были первыми, и успех уже есть в вашем опыте. В памяти на клеточном уровне есть чувство удовольствия от преодоления дистанции и покорения вершины, и радость от начатого и успешно завершенного дела. Вы успешны - это факт. Это вы доказали своим рождением!

Вера в себя имеет право быть совершенно необоснованной, она просто ДОЛЖНА БЫТЬ.

Вера в Себя и неудачи совместимы?

У каждого человека есть прошлое, а в нем – ошибки, разочарования и неудачи. Прошлого нельзя в один момент забыть, но и постоянно вспоминать и истязать себя по поводу былого, нет смысла.

Прошлое это прошлое. Оно нам дано, чтобы мы сделали выводы и двигались дальше. Ведь нет лучшего учителя, чем опыт - берет дорого, но преподает отлично!

А что делать человеку, которому с детства рассказывали, что он не сможет, это не для тебя, зачем оно тебе нужно?

Если вы взяли в руки эту книгу, то значит, в вашей душе появилось желание эту негативную установку оставить в прошлом. Не так ли? А что будет, если вы забудете обо всем, что вам говорили и попробуете? Если не попробуете, то так и останетесь со своим убеждением, а если попробуете, то у вас появится шанс узнать о себе много нового, увидеть себя с лучшей стороны и укрепить свою веру в себя. Вы готовы?

Если один раз что-то не удалось, то не останавливайтесь на первой же неудаче. **Идите дальше и пробуйте** еще раз и еще.

Когда я училась в колледже и проходила практику, проводила пробные уроки, то обязательным моментом было обсуждение и анализа проведенного урока моими коллегами. Мои сокурсники наблюдали урок и потом разбирали, что удалось хорошо, что требует коррекции в следующий раз, на что мне обратить внимание. И мы уже не боялись критики, мы ее ждали, т.к. понимали, что все найденные ошибки, замеченные со стороны - это почва для того, чтобы проработать этот момент и в следующий раз стать лучше.

«Человек, по-настоящему мыслящий, черпает из своих ошибок не меньше познания, чем из своих успехов», - сказал Джон Дьюи. Для этого достаточно мысленно вернуться в состояние ребенка, который еще не запуган никем и ничем, ни самим собой, ни своей жизнью, ни своими неудачами, ни насмешками со стороны – идти вперед, падать, подниматься и снова идти.

Если вам совсем сложно верить в себя без оснований или вера уже подорвана какими-то прошлыми неудачами, то дальше предлагаю вам упражнения для возрождения в вашей памяти ощущения себя как человека, который может победить и достичь задуманного.

Вера в себя укрепляется, когда вы знаете свои достижения, цените их и знаете те свои качества, умения-навыки, способности и таланты, благодаря которым вы достигли этого. Сейчас вы сами найдете аргументы в пользу того, что вы успешны.



Укрепляем свою Веру в Себя**Упражнение 1 «Мои достижения»**

1. Запишите в столбик 5 самых-самых успешных ситуаций, которые были в вашей жизни.
2. Теперь разделите оставшуюся часть листка на две половинки:
 - правую назовите «какие мои способности, качества, навыки, умения, таланты помогли»,
 - левую озаглавьте «какие действия я совершил/а, чтобы этого достичь».



Получилась вот такая табличка:

5 самых успешных ситуаций в моей жизни	Какие мои способности, качества, умения, таланты помогли?	Какие действия я совершил/а, чтобы этого достичь?

Теперь перечислите как можно больше своих качеств и действий (пунктов может быть и 10 и 20 и 30, сколько получится).

Записали? Что теперь вы можете сказать о себе? Как ваша вера в себя? Ощущаете, как она воспряла духом и расправила крылья? Если будут случаться сложности, заглядывайте в этот список – это **ваш личный вдохновитель!**

- Какие свои сильные стороны вы отметите как ключевые?
- Какие способности вам помогут в реализации этого проекта?
- Какие ваши действия всегда дают желаемый результат?

Это упражнение помогает вам увидеть свои **сильные стороны**, способности, качества, умения, таланты и это очень укрепляет Веру в Себя. Знание своих сильных и слабых сторон помогает рационально использовать свои способности и более полно развить свои таланты, максимально реализовывать свое предназначение.

Глубже изучить свои сильные стороны, уникальные способности и врожденные предпочтения личности помогает определение своего **социотипа**. О социотипе можно прочитать в статьях и материалах раздела "Определение социотипа" на моем сайте (<http://www.springconsult.com.ua/show/sociotype>). Если вы заинтересовались и чувствуете необходимость более глубокого раскрытия своего врожденного потенциала, приглашаю на базовую консультацию «В чем ваша сила и уникальность».

Упражнение 2 доступно в полной платной версии книги

Притча «Ты избран»



Теперь, когда вы вспомнили о себе много хорошего, поблагодарили себя за то, что вы такой (ая) как есть хочу рассказать вам одну притчу на эту тему

Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы.

Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна.

Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза.

Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие веточки и листочки, быть лучшим собой.

Вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Что может стать барьером для укрепления Веры в Себя

Хочу поговорить о тех барьерах, которые могут негативно влиять на вашу веру в себя.

Один из "популярных" внутренних барьеров, мешающих реализовывать задуманное, **страх быть/выглядеть некомпетентным**. Если бы ребенок боялся выглядеть некомпетентным - он никогда не научился бы держать головку, сидеть, стоять, ходить, говорить, читать, плавать, ездить на велосипеде ..



Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Вопросы для усиления веры в себя

В начале урока я просила вас сделать замер, насколько по 10-бальной шкале вы оцениваете свою веру в себя, помните?

Какая оценка была в начале урока?

А сейчас после упражнений как изменилась ваша оценка?
Сколько баллов теперь вы можете оценить свою веру в себя?



Что вы можете сказать по поводу разницы оценок в начале урока и в конце?

- Что раньше негативно влияло на вашу веру в себя?
- Каким образом теперь вы сможете поддержать вашу веру в себя в критических ситуациях?
- Если вам будут встречаться испытания, то что поможет вам усилить веру в себя?
- Что вы делали раньше, чтобы усилить свою веру в себя?
- Какими приемами усиления веры в себя вы теперь можете дополнить свою копилку личностного роста?
- Как вы теперь сможете поддержать других, у кого ослабела их вера в себя?

И в завершение урока процитирую слоган фирмы Adidas, который меня всегда вдохновляет:

«Невозможно – это всего лишь громкое слово, за которым прячутся маленькие люди. Им проще жить в привычном мире, чем найти в себе силы что-то изменить. Невозможное – это не факт. Это только мнение. Невозможное – это не приговор. Это – вызов. Невозможное – это не навсегда. Невозможное – это шанс проявить себя! Невозможное – возможно!» Adidas

Вы все сможете!

Я верю в вас!

Урок № 3 **Вижу цель – не вижу препятствий!**

«Ни одно лекарство в мире не сможет вернуть человека к жизни так, как это сделают пламенная мечта и твердая цель.»
Андреев А.

Почти все люди хотят чего-то в жизни. Но не все превращают свои желания в цели. И еще меньше начинают этих целей достигать. И лишь какая-то часть из них достигают своих целей.

Помните диалог Алисы с Чеширским Котом («Алиса в стране чудес» Л. Кэрролл)?

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно... — сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.
- ...только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот.



ЦЕЛЬ -ВИЖУ
В СЕБЯ ВЕРЮ

Но вот вопрос «куда ты попадешь?» и туда ли ты на самом деле хотел попасть, когда начинал свой путь? Чтобы не было мучительно больно за бесцельно пройденный путь, предлагаю вспомнить (для тех, кто знает) или научиться (для новичков в этом вопросе) как грамотно формулировать цель, которая приведет к эффективным действиям и желаемым результатам. Согласны? Тогда – в путь!

Зачем цель, если есть мечты

Цель – это составляющая мечты, которая может быть достигнута, когда мы можем выразить мечту в конкретной форме, то есть сделать целью. Если хотите чего-то достичь, то нужно обязательно **мечту переводить в режим цели**, какой бы нереальной, на первый взгляд, ни казалась эта цель. Иначе мечта так и останется мечтой до конца жизни.

Юзеф Бестер сказал: «Мечты слабых — бегство от действительности, мечты сильных — формируют действительность». Мечта является началом для новых свершений, изобретений, достижений в любой сфере жизни и на любом уровне. Мечта запускает механизм поиска путей ее реализации, если она искренняя и увлекательная.

Для того, чтобы мечты сбылись, а результат радовал вас, необходимо научиться правильно ставить цели, чтобы сбылось то, что хотите именно вы, а не ваши родители, супруг/а, дети или авторитетный для вас человек. Вы будете получать удовольствие от жизни только в том случае, если реализуются ваши мечты, правильно переведенные в ваши цели.

Итак, вперед!

От причины к цели только через веру в себя!

Как правильно сформулировать цель

Чтобы проиллюстрировать, как важно правильно формулировать свои цели и желания, расскажу вам **Анекдот о золотой рыбке**.

Поймал мужик золотую рыбку, она спросила у него, чего он хочет. Мужик ответил:

– Хочу, чтобы у меня все было!

Рыбка и говорит ему:

– Мужик, у тебя все было! – махнула хвостиком и уплыла в синее море.



Мечтайте так, чтобы в последствии не сожалеть об исполнении желанного!

Расскажу вам пример из жизни одной гимнастки, которая начала заниматься спортом еще с 4 лет. Ее жизнь была наполнена ежедневными тренировками, жесткими ограничениями – режим дня, система питания. Она любила свое дело, и у нее появились первые победы, но и нагрузки с каждым годом увеличивались. Девушка сильно уставала и мечтала только об одном – чтобы никаких тренировок, кушать, что хочется, и спать, сколько хочется...

И ее «мечта» сбылась – на тренировке она серьезно повредила позвоночник и с тех пор не занимается спортом, почти не выходит из дома, спит, сколько хочет, может днями лежать перед телевизором, и у нее нет ограничений в еде...

Но этого ли она хотела? Безусловно, нет.

С вами такого не случится, поскольку вы читаете эти строки и шаг за шагом познаете секреты личной эффективности. Поскольку вы сами себе Золотая рыбка, то давайте поговорим о том, как правильно перевести мечту в цель и правильно сформулировать желаемое.

Для этого рассмотрим по формуле SMART ваше намерение, желание, цель, проект, под названием _____.

Кстати, а как вы назвали свой проект? Если еще названия нет, срочно придумывайте, ведь как корабль назовешь, так он и поплывет. А без названия это и вовсе не корабль, а так, лодочка...

Техника постановки цели SMART

Цель – это определенное место назначения. Цель – это нечто большее, чем мечта. Это мечта в сочетании с действием.

Цель – это больше, чем просто «хотелось бы .. ».

Цель всегда ясная и конкретная, позитивная и экологичная по отношению к вам и другим людям.

Рассмотрим или освежим в памяти, как правильно сформулировать цель по формуле **SMART**. В русском варианте дают аббревиатуру **ПИРАТ**, привожу оба варианта – работайте с тем. Который вам легче запомнить.



S pecific	П ростая	Конкретная, предельно ясная, четко описанная
------------------	-----------------	--

- Чего вы хотите достичь в вашем проекте за эти 7 уроков?
- В каких ситуациях вы в первую очередь хотели бы достичь этой цели?
- Каким будет результат вашей работы?
- Позитивно ли сформулировано ваше намерение? Слова с частицами «не» замените синонимами без этих частиц.

M easurable	И змеримая	Критерии, параметры оценки и измерения степени достижения цели
--------------------	-------------------	---

- Как вы узнаете, что получили желаемое, реализовали свой проект?
- На основании каких критериев вы узнаете, что цель достигнута?
- Что изменится или появится в вашем окружении, отношениях, поведении при достижении этой цели?

A chievable	Р еалистичная	Достижимая (вы осознаете, что вы это можете и имеете для достижения необходимые ресурсы или знаете, где, каким образом их взять) и вызывающая (немного завышенная, чтобы мотивировать к достижению лучших результатов)
--------------------	----------------------	--

R elevant	А ктуальная	Уместная, соотносимая с другими целями более высокого уровня (стратегическими), действительно важная в настоящее время.
------------------	--------------------	---

T imebound	Т очная по времени	Определенная во временных рамках, ограниченная и зафиксированная во времени
-------------------	---------------------------	--

Вопросы для анализа реалистичности, актуальности, точности по времени цели доступны в полной платной версии книги

Если цель выглядит сложной и неподъемной

Если цель глобальная и долгосрочная, то ее нужно буквально нашинковать на задачи, которые вы уже сегодня можете начать выполнять. Таким образом, вы будете решать пусть крохотную по сравнению с первоначальной, но реальную и выполнимую задачу сегодня, следующую завтра и т.д., приближаясь, шаг за шагом к выполнению заветной большой цели. Этот подход можно назвать **«принципом зубочистки»**

Полное описание принципа зубочистки доступно в полной платной версии книги



Почему люди избегают постановки цели

Теперь на сформулированной вами цели вы видите, чем мечта отличается от цели?

Да, после такой конкретики становится понятно «Что делать?» и «Кто виноват?», если эта цель не будет достигнута.



Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Притча «Как правильно ставить цель»

Шел рыцарь по пустыне. Долгим был его путь. По пути он потерял коня, шлем и доспехи. Остался только меч. Рыцарь был голоден, и его мучила жажда.

Вдруг вдалеке он увидел озеро. Собрал рыцарь все свои оставшиеся силы и пошел к воде. Но у самого озера сидел трехглавый дракон.

Рыцарь сразу выхватил меч и из последних сил начал сражаться с чудовищем. Сутки бился, вторые бился. Две головы дракона уже отрубил. На третьи сутки упал дракон без сил. Рядом упал обессиленный рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч.

*И тогда из последних сил дракон спросил:
— Рыцарь, ты чего хотел-то?*

*Рыцарь отвечает:
— Воды попить.*

— Ну, так и пил бы...

Больше притч в книге «100 притч» <http://www.springconsult.com.ua/articles/66>

Вопросы для конкретизации цели

Подведем итог урока и запишем, чем лично для вас была полезна техника постановки цели по SMART:

- До прохождения этого урока вы умели правильно формулировать цель?
- Какую пользу вы видите в таком подробном и внимательном прописывании цели?
- Какой момент в этом уроке позитивно повлиял на вашу веру в возможность реализовать задуманное?
- Что вы теперь будете делать, если в жизни появится долгосрочная цель?



Другие вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

«Дорогу осилит идущий», - говорили мудрые люди.

Четкое видение цели станет вашей путеводной звездой.

Вы на правильном пути!

Урок № 4 Есть ли у вас план, мистер Фикс?

Есть ли у вас план, мистер Фикс?

- Есть ли у меня план? Есть ли у меня план?

Да у меня целых три плана!

(«Вокруг света за 80 дней» Жюль Верн)

Вы уже освоили три важных составляющих эффективной деятельности - достаточно важная причина, подкрепленная верой в себя, подталкивает человека поставить значимую цель. А на этом уроке мы будем превращать цель в конкретный план действий, составленный с учетом ваших приоритетов.



Кстати, какой сегодня день? Сколько дней своей жизни вы уже прожили? А что вы успели сделать за этот период? Насколько вы приблизились к реализации своей мечты, намерения, цели? Что из задуманного, вы запланировали и вам удалось это реализовать? А может вы не любите составлять планы?

А если я не люблю писать планы?

"А зачем писать планы", - спросите вы, - "ведь все равно в жизни все оборачивается как угодно неожиданно."

Я задам вам встречный вопрос: "И как же вы планируете приблизиться к своему успеху, счастью, самореализации, если это даже не входит в ваши планы, так как планов просто нет?" Без плана действий ваше движение будет как полет на воздушном шаре без управления, ведомом лишь властью ветра - куда вас отнесет стихия, там вы и окажетесь. Устроит ли вас такой результат?

Джек Траут сказал: "Генералы-победители обычно строят военные планы, которые будут работать независимо от того, что делает враг. Это суть хорошей стратегии." Если вы что-то не запланируете, то кто-то сделает это за вас. И тогда уж не обижайтесь на то, что вам придется выполнять чужой план...

Формулируя свою цель, создавая план ее реализации вы, тем самым, **заявляете Вселенной о серьезности своих намерений**. А задача Вселенной помочь вам в ваших устремлениях, иногда даже показывая необходимость откорректировать план под вновь появившиеся обстоятельства. А если плана нет, то и корректировать нечего...

Проходит осень, зима, их сменяет весна и лето, а вы все ждете... непонятно чего... или наоборот заняты по уши, но не тем, что приведет вас к вашей цели, а вообще непонятно чем - всем подряд и ничем одновременно. Похоже, что вы потерялись в море информации, дел, событий, встреч и людей, откладывая свои мечты и цели на потом, чувствуя временами свою нереализованность и оправдывая себя чрезмерной загруженностью... Вас устраивает такой ход жизни?

Можно ли управлять временем?

Каждый из нас владеет небольшим, но очень ценным капиталом – **капиталом личного времени**. И среди нас всех нет миллионеров. Почему? Давайте подсчитаем, что если по оптимистичным прогнозам вам осталось еще 50 лет активной жизни, то ваш капитал времени составляет всего лишь 440 тысяч часов. Но из него нужно вычесть времени на сон, логично? Это минус 290 тысяч часов. Сколько осталось в вашем распоряжении? Посчитайте.

При этом мы помним и знаем, что в отличие от денежного капитала, **капитал времени невозобновляем**. Вы не сможете заработать больше времени - вы можете только более или менее **эффективно распоряжаться** уже имеющимся.



Вы не можете управлять временем, вы можете лишь **управлять собой во времени**.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Где найти время?

Когда цейтнот накрывает с головой, когда мы тратим кучу времени и сил, энергии на выполнение текущих задач, а они все равно наваливаются и не решаются, когда мы не знаем за что хвататься, поможет это решить только одно – грамотное планирование! И не нужно время искать – оно есть. Нужно уметь правильно им распорядиться, а в этом помогает планирование.



Вы знаете, что **10% времени, потраченного на планирование дела, сокращают сроки его выполнения на 50%**?

Планирование – один из самых важных инструментов распределения временных и эмоциональных ресурсов для достижения цели. При грамотном планировании эффективность вашей деятельности возрастает во много раз.

Если вы столкнулись с **проблемой большой загруженности**, и хотите ее решить, в данном случае лучше использовать метод ежедневного планирования. Один из наиболее простых и эффективных способов – это планирование по методу Эйзенхауэра. Если вы читали книги или проходили тренинги по тайм-менеджменту, то наверняка уже знакомы с **Матрицей Эйзенхауэра** для правильной **расстановки приоритетов**.

Подробнее о том как с ней работать можно прочитать в статье на моем сайте (<http://www.springconsult.com.ua/articles/43>) . Сейчас вам эта таблица сможет помочь ежедневно освобождать время для работы над своим проектом за счет освобождения от несрочных и неважных дел из сектора Д и срочных, но совершенно не важных для вас дел из сектора С.

Полный текст, таблица и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Составляем ваш личный План Успеха

Итак, время для реализации своей мечты-цели в вашем насыщенном распорядке нашлось?

Теперь переходим к вашему проекту и созданию подробного плана по его реализации. Сначала мы создадим общий план проекта, а потом вы отдельные его задачи распределите в ежедневнике по дням. Договорились?



Составляем план реализации вашего проекта:

- Какие шаги, этапы необходимо пройти до получения конкретного описанного в целях результата? Запишите эти этапы списком.
- Какие отдельные задачи, вопросы, которые нужно выполнить, решить на каждом этапе? Дополните этапы более конкретными задачами.
- Какие внешние ресурсы вам необходимы на каждом этапе (временные, материальные, человеческие и т.п.)?
- Как вы планируете их задействовать? Что вы для этого должны сделать?

Другие вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Сейчас мы сделали набросок вашего плана, но это лишь часть работы. Когда мы что-то планируем, то создаем некое представление о том, как это должно быть. Но ведь жизнь всегда вносит свои коррективы, которые часто нас выбивают из намеченной колеи, что-то не сходится с намеченным планом и мы уже готовы опустить руки и сойти с дистанции.

Зачем нужен План-Б

Как сказал кто-то мудрый «У самых счастливых людей нет всего лучшего. Но они извлекают все лучшее из того, что есть.»

Когда вы что-то планируете делать, то продумывайте «план Б». Но относитесь к нему не как к варианту плохого развития событий, а как к иному варианту развития событий.



Есть мнение, что запасной план создавать вредно, т.к. он отвлекает от основной цели. Но из собственного опыта могу сказать, что в ситуации, когда запланированное совершить становится невозможно, то План-Б помогает найти выход из тупика, пойти другим путем к намеченной цели.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Может ждать благоприятного расположения звезд?

Довольно часто мы ставим цели, пишем планы, но кладем все это в ящик и ждем лучших времен. Ждем, когда супруг/а сведет свои дела, когда купим машину, когда возьмем отпуск, когда выйдем на пенсию. Проходит очень много времени и нам кажется, что мы вот-вот начнем действовать.



Но всегда возникает какое-то препятствие на пути, суровое испытание, которое нужно пройти; работа, которую нужно доделать; время, которое нужно посвятить; счет, который нужно оплатить. А вот потом начнем реализовывать свое намерение.

Истина в том, что нет более лучшего времени для того, чтобы начать действовать, чем сейчас. Если не сейчас, то когда? Вчера уже не существует, завтра еще не существует. Сейчас и сегодня – это ваш реальный ресурс.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Это ж сколько сил нужно потратить!

Хочу вас несколько успокоить по поводу необходимости затрачивать большое количество сил и времени для того, чтобы получить хороший результат. Итальянский экономист и социолог Вильфредо Парето выявил некоторую закономерность. эмпирическое правило, которое в наиболее общем виде формулируется как

20 % усилий дают 80 % результата, а остальные 80 % усилий — лишь 20 % результата

Это правило я предлагаю вам использовать для эффективности и оптимизации своих усилий. Вам нужно правильно выбрать минимум самых важных действий, чтобы быстро получить значительную часть от планируемого полного результата. При этом дальнейшие улучшения неэффективны и могут быть неоправданны.

И это неоднократно проверено мной на практике, даже на простом примере далеком от бизнеса. Когда я рисую что-то и моя картина уже почти готова, всегда находятся какие-то детали (как правило, заметные только мне), которые очень хочется сделать еще лучше. Я вожусь долго и кропотливо над их улучшением и в результате – могу одним неловким движением кисточки все испортить...Так стоило страдать перфекционизмом и тратить столько сил? «Лучшее враг хорошего», - говорит народная мудрость.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги



Притча от Ошо «Весь мир в капле воды»

Отец, обеспокоенный тем, что сын безрассудно растрачивает свою юность, пригласил его на прогулку. Был ясный безветренный день. Когда они пришли к озеру, отец обратился к сыну:

— Посмотри на весь ландшафт: и небо, и солнце, и горы отражаются в воде.

Окунув руку в озеро и стряхнув капельки воды с пальцев на землю, он предложил сыну внимательно посмотреть на одну из них: в ней отражался целый мир.

— То же происходит и со временем, — продолжил отец. — Одна минута обладает всеми свойствами всей твоей жизни. Она есть макрокосм, отражение целого твоего дня, а один день есть микрокосм всей твоей жизни. Поэтому ты должен ценить каждую минуту этой жизни.

Больше притч в книге «100 притч» <http://www.springconsult.com.ua/articles/66>

Вопросы для создания эффективного плана

Купите ватман или найдите рулон обоев, оставшийся после ремонта.

Перепишите ваш план на ватман в виде таблицы: в столбик слева этапы и задачи на каждом этапе, а сверху по горизонтали – временные промежутки для реализации запланированного.



- Где в своей комнате вы можете разместить этот план, чтобы он чаще попадал вам на глаза?
- Какие колонки вы можете еще добавить в план?
- Что вы уберете из этого плана, что не подходит для вашего проекта?

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Вы дошли до середины курса!

Вы уже построили мостик между мечтой и будущим результатом!

Поздравляю!

Урок № 5 Как не стать Робинзоном на острове своей мечты

*«Если ты хочешь построить корабль,
не надо созывать людей, планировать,
делить работу, доставать инструменты.
Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю.
Тогда они сами построят корабль...»
(Антуан де Сент-Экзюпери)*

Один из древних мыслителей в свое время отметил, что ни одно великое дело не было сделано в одиночку. А. Шопенгауэр сказал: "Отдельный человек слаб, как покинутый Робинзон: лишь в сообществе с другими он может сделать многое."

Мы живем в человеческом обществе, где многое строится на **коммуникациях** и **сотрудничестве**. И как говорила моя школьная преподавательница математики: «Не стыдно чего-то не знать, стыдно молчать и не спрашивать об этом у других».



Мы все учили историю в школе, в университетах, и вы знаете, что все свершения, которые оставили глубокий след в истории человечества, были содеяны не одним человеком, а группами людей, объединенных одной целью, одной идеей.

Человек не может знать все, человек не может уметь все, человек не может быть экспертом во всех сферах деятельности. Да и не должен он быть таким - те, кто стремятся быть идеальными во всем, лишают себя многих **радостей жизни** и самой главной радости - быть самим собой. Зато человек может знать, где и у кого раздобыть нужную ему информацию, уметь привлечь других и может обращаться за помощью и сотрудничеством к окружающим людям.

На прошлом уроке мы составляли план и при его создании звучали вопросы о ресурсах, которые вам понадобятся. Вернитесь к своим записям прошлого урока, к плану и подумайте, кого вы можете задействовать для реализации своего плана и с какой целью.

Но это не будут люди, которые ВМЕСТО вас что-то будут делать, они будут **ПОМОГАТЬ** вам в том, в чем вы не являетесь экспертом. Или это те люди, которые находятся с вами рядом и поддерживают вас морально, тем, что верят в вас. Таких людей нужно смело вовлекать в свои идеи, задействовать их в разных ролях в свой проект.

И в то же время всегда в окружении есть люди, которые создают негативный фон, полны неверия, критики, пессимистичных оценок и взглядов. Что делать, чтобы они не тянули вас вниз, назад? Как с ними общаться? Об этом тоже поговорим на этом уроке.

Скажи мне, кто твой друг

Как вы думаете, влияет ли ваше окружение на то, как и куда вы движетесь? Конечно же, влияет, ответит большинство читателей, и будут правы.

С детства мы все знаем пословицу «Скажи мне, кто твой друг и я скажу, кто ты». Это была первая мудрость, которой меня учила пользоваться моя мама, когда я заводила новые знакомства и дружбу.

И сейчас я уже понимаю, что дело не в том, что кто-то «плохой», а кто-то «хороший». Есть типы людей, которые по набору своих индивидуальных характеристик, по психотипу просто несовместимы. Начиная общение с человеком, мы начинаем определенные закономерные отношения. И если вовремя понять, для чего эти отношения вам нужны, что полезного из них вы можете почерпнуть, а чего ждать не стоит, то можно избежать многих разочарований и ошибок.

Вы замечали, что в присутствии одних людей вы становитесь более смелыми, свободными, с другими вы ощущаете себя второстепенным, слабым. Одни люди угнетают вас, другие – вдохновляют. Для любого человека важно научиться подбирать для себя гармоничное окружение - друзей, единомышленников, команду для бизнеса, людей, общение с которыми подарит радость, поддержку, развитие.

Началом для работы по гармонизации ваших отношений и окружения может стать индивидуальная консультация по определению своего психотипа по К. Юнгу (<http://www.springconsult.com.ua/sociotype/56>), которая даст понимание того, как построить гармоничные и конструктивные отношения с окружающими.

Упражнение «Мой круг общения»

Текст упражнения доступен в полной платной версии книги



Кого можно задействовать в своем проекте

От чего зависит, какое окружение у вас? На это влияют многие факторы, но если все обобщить, то можно увидеть закономерность в том, что ваши мысли, ваши настроения, ваши устремления притягивают в вашу жизнь определенных людей.



Кто может повлиять на то, какое окружение создается вокруг вас? Конечно же вы сами. Над построением гармоничного окружения нужно работать, оно не появляется само без всяких причин.

В упражнении «Мое окружение» вы увидели, в каких условиях и в какой среде вы развиваетесь. Если у вас преобладает негативное, тянущее вас вниз окружение, то это похоже на то, что вы пытаетесь сделать рекорд по прыжкам с гирями на ногах. Представляете, насколько повысится ваша эффективность, если вы сделаете свое окружение и коммуникации более позитивными?

Вопросы сегодняшнего урока помогут вам понять, как сформировать то окружение, которое поможет повысить свою эффективность в реализации вашего проекта. Итак, кого и в какой роли ты можешь задействовать для реализации своей цели и плана:

Вам нужны будут как минимум 3 человека:

1. Единомышленник:

2. Тот, кто выше вас на 1 уровень в подобных делах:

3. Продвигающий вперед коуч, наставник, тренер или другой «сопровождающий»:

Если я могу быть вам полезна в дальнейших действиях, пишите мне об этом. С радостью стану вашим личным коучем - проводником на пути к результату. Целеустремленные люди должны помогать друг другу.

Вы можете подумать, кого еще вам необходимо задействовать как внешний ресурс на каждом этапе плана? Для чего вам эти люди? Какова у них роль?

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Если друг оказался вдруг...

Вы уже пробовали в своей жизни делать что-то неординарное, не то, что обычно делают все, то, что кажется слишком смелым и почти невозможным? Тогда вы уже ощущали реакцию окружающих людей. Вместе с теми, кто вас поддерживает, обязательно рядом оказывались «доброжелатели» (в кавычках).

И это классно! Знаете почему? Потому что это знак того, что вам удалось выйти из зоны комфорта и теперь Вселенная испытывает силу вашего намерения, вашу веру в себя. Если вы не опустите руки, вы пойдете дальше. Если вы сдадитесь, то вернетесь в зону... своих страхов, ограничений, неуверенности, серости и бесперспективности...

Если тебя обсуждают, критикуют, значит, ты делаешь что-то лучше и больше чем другие. Ведь не станут завидовать худшему, правда? А если ты еще не встретил никакого негатива, то возможно ты еще слабо делаешь? Усиливайте свои действия, чтобы реакция окружающих была.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги



Притча «О целеустремленной лягушке»

Собрались несколько лягушек и разговорились.

– Как жаль, что мы живём в таком маленьком болоте. Вот бы добраться до соседнего болота, там значительно лучше! – проквакала одна лягушка.

– А я слышала, что в горах есть отличное место! Там чистый большой пруд, свежий воздух, и нет этих хулиганов-мальчишек, – мечтательно проквакала вторая лягушка.

- А вам-то что с этого? – огрызнулась большая жаба. – Всё равно вам туда никогда не добраться!
- Почему не добраться? Мы лягушки можем всё! Правда, друзья? – сказала лягушка-мечтатель и добавила, – давайте докажем этой вредной жабе, что мы сможем переехать в горы!
- Давайте! Давайте! Переедем в большой чистый пруд! – заквакали все лягушки на разные голоса.

Так они все стали собираться к переезду. А старая жаба рассказала всем жителям болота о «глупой затее лягушек».

И вот когда лягушки двинулись в путь, все, кто остался в болоте, в один голос закричали:

- Куда вы, лягушки, это же НЕВОЗМОЖНО! Вы не дойдёте до пруда. Уж лучше сидеть в своём болоте!

Но лягушки не послушали, и двинулись в путь. Несколько дней они шли, многие выбивались из последних сил и отказывались от своей цели. Они поворачивали обратно в родное болото.

Все, кого встречали лягушки на своём нелёгком пути, отговаривали их от этой безумной затеи. И так их компания становилась всё меньше. И только одна лягушка не свернула с пути. Она не вернулась обратно в болото, а дошла до чистого красивого пруда и поселилась в нём.

Почему именно она сумела достичь цели? Может, она была сильнее других?

Оказалось, что эта лягушка просто была ГЛУХАЯ! Она не слышала, что это НЕВОЗМОЖНО! Не слышала, как её отговаривали, именно поэтому именно она легко добралась до своей цели!

Больше притч в книге «100 притч» <http://www.springconsult.com.ua/articles/66>

Вы станете магнитом для других людей

Кроме того ваша мечта, переведенная в цель, как **магнит будет притягивать** к вам новые **знакомства**. У нашей планеты Земля есть сила притяжения, и у каждого человека есть сила притяжения, и у каждой нашей мысли есть тоже сила притяжения. Если у человека есть мечта, это уже большая часть дела, потому что мечта - это огромный магнит, который притягивает к себе обстоятельства и людей, необходимые для её осуществления.

Спросите любого эффективного человека, как он достиг того, чего достиг, и вы услышите в ответ рассказ о череде счастливых случайностей. Но так ли они случайны как кажется на первый взгляд? «Тысяча невидимых рук помощи» – так назвал их Джозеф Кэмпбелл. Еще называют это явление **синхронностью**.



Нам нравится делать вид, что воплотить в жизнь заветную мечту трудно. На самом же

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Вопросы, которые помогут задействовать других

- Найдите все свои старые записные книжки с телефонами и именами знакомых, одноклассников, однокурсников, бывших коллег. С какими людьми вам приятно было бы продолжить общение? Отметьте их имена, выпишите в отдельный список и продумайте, как с ними наладить контакт.
- Если решили завести страничку в социальных сетях, займитесь этим прямо сегодня или конкретно определите ближайшую дату и время, когда уделите этому время. Не забудьте эту задачу внести в свой план и ежедневник.
- Если вам нужно какое-либо профессиональное обучение, подберите для себя подходящую трениговую компанию, тренера, заранее наведя справки, и пообщайтесь с тренером, выберите нужное по своим требованиям.
- Внесите в ваш план имена людей, которые вам будут помогать на конкретных этапах. Определите дату и время, когда организуете самые ближайшие встречи или коммуникации с ними и тему обсуждения (вопрос или предложение).



Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Отлично! Ваша модель достижения успеха готова к запуску.

Ваша работа становится похожа на работу четко отлаженного механизма!

Я вами горжусь!

Урок № 6 **Выбери ответственность и ты - Хозяин Успеха!**

*Когда мы принимаем решение
взять на себя ответственность,
мы перестаем бездарно тратить время,
обвиняя время, людей и обстоятельства,
то есть то, что не имеет к нам отношения.
(Луиза Хей)*

На прошлом уроке мы говорили о людях, которых можно задействовать при реализации своего проекта, о том, как они могут на вас влиять и что с этим делать. Сегодня поговорим о том, кто же за это все будет нести ответственность?

Уникальная функция ответственности заключается в том, что высокоэффективные люди именно благодаря ей продвигаются вперед, несмотря на сложности, которые неизбежно встречаются на пути к достижению цели.

Хочу об ответственности рассказать цитатой выдающегося немецкого врача-психиатра Фредерика Перлза. Он говорил, что мы часто превращаем ответственность в манию величия, взваливая на себя ответственность за другого человека. Но на самом деле ответственность означает лишь, что "Я - это я. Я просто развил в себе то, чем я могу быть".



То есть ответственность - это возможность отвечать за себя, быть полностью ответственным за себя - и ни за кого больше в этом мире. И это главная черта характера взрослого человека. Всегда есть возможность для дальнейшего взросления, для того, чтобы брать на себя все большую ответственность за свою жизнь и за самого себя.

Ответственность – это единственная составляющая модели, связанная со всеми другими. Ответственные люди помнят о причине, ради которой начали действовать, а в случае неудач они различными способами восстанавливают веру в себя и держат в фокусе намеченную цель, контролируя план ее достижения.

Вы ответственны за результат, вы можете этим гордиться! А если вы сдадитесь перед какими-то сложностями, то кто будет за это ответственен? Правильно, вы сами. Вы имеете полное право не пойти дальше, дать задний ход, бросить все почти на финише, так и не вкусив смака СВОЕГО успеха... И вы имеете право идти к результату и испытать счастье его достижения!

Теперь (да как впрочем, и всегда) все зависит от вас, от вашего выбора, от готовности быть ответственным за себя и свои результаты. **Это ваша жизнь и только вам нужен этот результат, и только вы можете его достичь!**

Кто в доме хозяин?

Вы рождены для успеха, и никто не может вам в этом помешать, кроме вас самих.

Чем же я сам себе могу помешать, удивитесь вы? Помешать можно, лишь отказавшись от ответственности за себя, сдавшись в плен своим страхам, сомнениям, прикрывшись отговорками типа «ну что ж я могу? Это все они виноваты...». Это все происки вашего **гремлина**, который не хочет покидать **зону комфорта**.



СТОП! Вы живете свою жизнь или жизнь вас живет? Вы хозяин своего гремлина или он ваш хозяин? Вы согласны быть жертвой гремлина, жизненных обстоятельств, ситуации в стране, окружающих людей или вы готовы стать Хозяином Своей Жизни?

Хозяин Жизни – человек, который осознает свою ответственность за все происходящее в его жизни. Он понимает, чем он это привлек в свою жизнь, как может влиять и каким образом хочет изменить и делает это.

Жертва – жалобщик, обвинитель, оправдатель всех и всего, все понимающий, но ничего с этим не делающий человек.

Слабые люди ноют и говорят, что от них ничего не зависит. Они ничего не делают, потому что я такой, потому что люди, потому что общество, потому что страна, потому что правительство, потому что наши законы не те. Они сидят в своих бесконечных недовольствах и проблемах. А тем временем Хозяева Своей Жизни делают все, чтобы достичь реализации своих целей, намерений.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Сам себе начальник – миф или реальность?

Для нас привычнее работать под чьим-то руководством, быть рядовым исполнителем и отвечать только за свой четко очерченный участок работы. Но когда вы беретесь за реализацию какой-то своей цели, то начальник – это вы, подчиненный – тоже вы.



Когда вам нужно решать очередную задачу на пути к цели, вы сначала отдаете себе указание ее решать. И тут возможны такие варианты вашего поведения (ваших **внутренних подчиненных**):

- **первый** - вы как подчиненный начинаете ее реализовывать;
- **второй** - как подчиненный заявляете, что не можете это сделать, находя всяческие «отмазки»;
- **третий** - вообще не находите никого из своей рабочей команды (я говорю про ту, что у вас в голове), кто бы выполнил задачу.

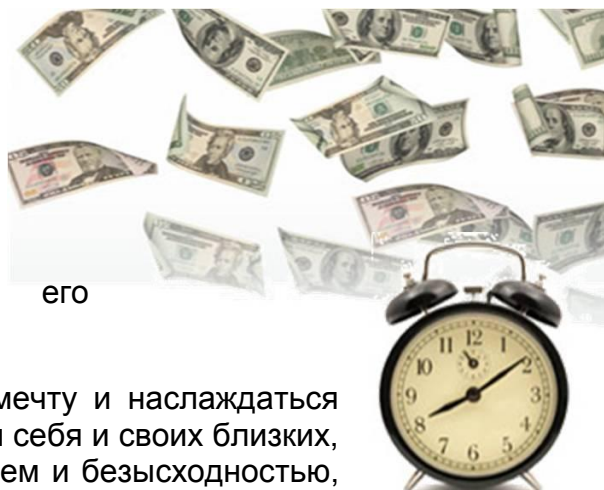
Вот теперь скажите как начальник, с какими подчиненными вы хотите иметь дело? Хотелось бы вам, чтобы все ваши предыдущие усилия пошли насмарку в один момент из-за вашего же собственного нежелания брать на себя ответственность и решать задачу? Вам решать, каким подчиненным вы станете сами себе.

Бывает наоборот, когда сложно **стать самому себе начальником**, умеющим четко поставить цель, спланировать работу, замотивировать и организовать команду, проконтролировать и проанализировать результат. В такой ситуации мы обычно ждем «волшебного пинка под зад». А мечта тем временем, как ни разу не надетая вещь, залеживается на нашем «чердаке» (т.е. в голове), и время, как моль, делает ее непригодной и неприглядной... Дальнейшая дорога такой мечты – на свалку.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Цена вопроса твоего Успеха

Мысль о том, что за все нужно платить свою цену, не новая. Деньги – самая низкая цена. Время, нервы и силы – самая большая плата. Но чем больше человек вкладывает во что-то своих сил, времени и нервов, тем дороже его душе становится результат, тем больше он его ценит, тем больше гордится своими успехами и тем больше они его вдохновляют на новые победы!



Помните, что лучше вначале заплатить за мечту и наслаждаться результатом, открывая Мир возможностей для себя и своих близких, чем расплачиваться всю жизнь разочарованием и безысходностью, когда ушедшие годы не вернуть. Платить все равно придется. Когда – решать вам.

Вы как ответственный человек понимаете, что за результат нужно платить свою цену.

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Притча «Ослица и колючка. О волшебном пинке»

Однажды ослице под хвост попал репей. Кого может попросить о помощи несчастная ослица?

Она прыгала, каталась по земле, лягалась, но репей только глубже вонзался и невыносимо жёг её тело.

Стремясь освободиться от колючки, она так ревела, что кому-то из находившихся поблизости погонщиков всё это надоело, и тот подошёл к ней и дал ей пинок под зад.

От этого пинка репей оторвался, отлетел, и ослица успокоилась.

Больше притч в книге «100 притч» <http://www.springconsult.com.ua/articles/66>

Вопросы для осознания ответственности

- Вспомните, какими обычно отговорками вы оправдывали свое бездействие?
- Какие сомнения и страхи нашептывал вам греmlin?
- Как вы теперь ответите на происки гремлины?
- Как вы понимаете свою ответственность за начатый проект? Напишите по пунктам, в чем заключается ваша ответственность?
- Если вы не решитесь взять на себя до конца ответственность за реализацию задуманного, то что будет с вашей жизнью, с мечтой, с теми причинами, которые подвигли к действиям? А через 5 лет? А через 10?



Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Чувство ответственности – это нелегко, поэтому очень важно для успеха.

Пусть принятие на себя ответственности за свою жизнь станет для вас волной, которая поднимет над всеми испытаниями и сложностями.

Вы - свободны!

Отныне вы Хозяин Своей Жизни!

Урок № 7 Хотеть мало, нужно действовать!

*Человек создан для действия.
К людям, решившимся действовать,
обыкновенно приходит удача; напротив,
она редко достается людям, которые только и
занимаются тем, что взвешивают и медлят.
(Геродот)*

Последний наш урок посвящается жизненно необходимому элементу личной эффективности – действиям.

Этот элемент мы уже не раз упоминали и говорили о его важности на предыдущих уроках и, по сути, мы уже действовали, прорабатывая предыдущие 6 шагов.

И это понятно, потому что опираясь на здравый смысл эффективность невозможна без действий.



Великий Йода (Х/ф «Звёздные войны») говорил своим ученикам-джедаям: «Не пытайтесь делать. Делайте. Делай или не делай, не надо пытаться.» Когда человек говорит: "Я попытаюсь", это значит, что он сдастся при первой же встрече с препятствием. Если же человек говорит: "Я сделаю", в его словах чувствуется сила и упорство, стоящее за этим решением. Он найдет способы преодолеть все преграды, с которыми вынужден будет столкнуться.

И никто не говорил вам, что сложности, испытания, препятствия отменяются! Они были, есть и будут. Они постоянно будут вас проверять на истинность – действительно ли вам это нужно, действительно ли это ваше желание, на самом ли деле вы готовы этим заниматься? Используйте эти проверки как доказательства того, что вам нужно идти дальше.

Хочу все знать!

Благодаря чему наши маленькие детишки так быстро всему учатся? Только благодаря своей готовности ДЕЛАТЬ (не пробовать, не сомневаться, не бояться, не говорить "я не умею, у меня не получится", читать об этом книги, долго собираться с духом, как обычно мы, взрослые, это делаем). И ничего, что веник почти одного роста с карапузом, а железный совок тяжел для слабенькой детской ручки! Зато малыш подметает сам, он это делает!

Четко определите для себя, сделаете вы или нет, третьего не дано!

Некоторые постоянно учатся, читают, но ничего не пробуют применять. Они думают, что наступит момент, когда они достигнут высшей степени теоретической обученности и вот тогда! Начнут действовать! Это ловушка, самообман. Обычно этим пассивным поглощением информации все и заканчивается.

Я где-то встретила великолепную фразу: "Нам не нужно знать больше, чтобы стартовать лучше." Продолжая мысль я говорю - нужно научиться использовать то, что есть.



Притча «Мало просто знать»

В одном небольшом городе половина людей жили счастливо, весело, беззаботно. А вторая половина населения всё время бедствовала, влачила своё существование в нищете.

Туристы и все приезжие люди очень удивлялись такому контрасту. Как же так? В чём секрет преуспевающей части населения, ведь они изначально не были рождены в богатых семьях. Когда-то все люди в городе жили одинаково. Но

прошло совсем немного времени и всё так изменилось.

И вот один приезжий человек решил поинтересоваться у одного богатого жителя в городе, почему половина населения живёт очень хорошо, а вторая бедствует.

- Наверное, существует какой-то секрет, как Вы разбогатели? - спросил гость.

- Да, Вы абсолютно правы. Когда-то мы все жили одинаково бедно. Но однажды в наш город приехал человек, который рассказал нам об уникальной возможности, с помощью которой мы все можем жить счастливой жизнью. Обладать богатством, временем, много путешествовать, расти и развиваться! И гость рассказал этот способ одному человеку, но при условии, что он будет делиться секретом и с другими людьми. Тогда счастье действительно возможно.

- Почему же вы не рассказываете об этом секрете второй части населения, ведь они живут так бедно! – удивился гость.

- Секретом может обладать любой человек, и все в нашем городе очень хорошо знают, в чём он заключается.

- Почему же одна половина населения бедствует?

- Они знают секрет, но они в него не верят и даже не пробуют применить!

Больше притч в книге «100 притч» <http://www.springconsult.com.ua/articles/66>

Эффективная стратегия – 90% успеха

Все предыдущие 6 элементов помогли вам создать свою **собственную стратегию личной эффективности**, скорее всего из всего того, что вы уже знали из отдельных книг и тренингов, подготовили вас к действиям и помогли запустить колесо успеха.



Почему мы так много времени уделили созданию стратегии и только на 7 уроке говорим о действиях?

Отвечу на этот вопрос историей о соревновании двух дровосеков.

Ежегодно проводится мировой чемпионат лесорубов и в этот раз соревнование проводилось в британской Колумбии. Финалистами были канадец и норвежец.

Каждому из них отводился определенный участок леса. Победителем становился тот, кто смог повалить наибольшее количество деревьев с 8 утра до 4 часов дня.

В восемь часов утра раздался свисток и два лесоруба заняли свои позиции. Они рубили дерево за деревом, пока канадец не услышал, что норвежец остановился. Поняв, что это его шанс, канадец удвоил свои усилия.

В девять часов канадец услышал, что норвежец снова принялся за работу. И снова они работали почти синхронно, как вдруг без десяти десять канадец услышал, что норвежец снова остановился. И снова канадец принялся за работу, желая воспользоваться слабостью противника.

И так продолжалось целый день. Каждый час норвежец останавливался на десять минут, а канадец продолжал работу. Когда раздался сигнал об окончании соревнования, ровно в четыре часа пополудни, канадец был совершенно уверен, что приз у него в кармане.

Вы можете себе представить, как он удивился, узнав, что проиграл.

- Как это получилось? - спросил он норвежца. - Каждый час я слышал, как ты на десять минут прекращаешь работу. Как, черт тебя подери, ты умудрился нарубить больше древесины, чем я? Это невозможно.

- На самом деле все очень просто, - прямо ответил норвежец. - Каждый час я останавливался на десять минут. И в то время как ты продолжал рубить лес, я точил свой топор.

Сложности и испытания никто не отменял!

Когда вы начинаете активно действовать, то будете сталкиваться с разного рода ситуациями. Некоторые будут очень сложными. Но степень сложности будет зависеть от вашей оценки и вашего отношения к ситуации. **То как вы оцениваете ситуацию, событие, влияет на то, что вы будете с ней делать.**



Если вы скажете себе, что ситуация безвыходная, то будете вы что-то предпринимать? Нет, опустите руки. А если скажете себе, что решение есть, то вы начнете его искать и найдете выход, что немаловажно!

Седьмой элемент «Действия» является естественным результатом взаимодействия первых шести. Действуя на каждом этапе вы сталкивались с непредвиденными ситуациями, реакциями окружающих. Для кого-то это было настолько неожиданно, что могло создавать стресс. Чтобы стресс не выбивал вас надолго из колеи, важно следить за своим эмоциональным состоянием и управлять им, контролировать результаты действий и корректировать направления деятельности при необходимости.

А как **управлять своим эмоциональным состоянием в стрессе**, спросите вы? Нужно наверно еще какой-то тренинг пройти? Я вам предложу другой вариант – используйте все наши уроки для снятия стресса. Я не зря предлагала вам все записывать, потому что ваши ответы на вопросы о причине, о вере в себя, о достижениях уже могут стать вам серьезной помощью и поддержкой в непредвиденной ситуации. А еще есть прекрасное упражнение, если вы серьезно застряли мыслями в какой-то проблеме.

Упражнение «Если посмотреть на это глазами...»

Текст упражнения для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Притча «Встряхнись и поднимайся наверх»

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: “Как же его оттуда вытащить?”

Тогда хозяин ослика рассудил так:

Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему

бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения”.

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял, к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

Больше притч в книге «100 притч» <http://www.springconsult.com.ua/articles/66>

Вопросы для усиления себя в действиях

- Создайте для себя лозунги, девизы, которые будут вас мотивировать к действиям. Например, мне очень нравятся слова: «Черная полоса часто бывает взлетной». Разместите их возле вашего рабочего места.
- Напишите список тех приемов, которые помогают лично вам снимать стресс
- Что для вас станет возможным, если вы будете действовать согласно разработанной стратегии? А чего не будет в жизни, если вы откажетесь действовать?
- Как вы можете себе помешать достичь задуманного?
- Что у вас уже есть для выхода к желаемому результату? Что осталось сделать?
- Кто или что может вас поддержать? Как вы можете использовать эти источники поддержки?



Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Итак, мы с вами вместе прошли этот путь, а теперь перед вами открывается дорога для самостоятельного путешествия.

Вы заметили, насколько вы продвинулись по сравнению с началом курса?

Вы на деле показали свою настойчивость, целеустремленность и личную силу!

Я рада, что вы это сделали!

Стиль Жизне-Деятельности Go MAD

*Вместо того, чтобы сожалеть о том, что мы не сделали,
лучше делать все, что в наших силах.
Даже если то, что мы делаем, не поможет нам достигнуть
желаемой цели, мы все равно приближаемся к ней.*

Citaty.info

Человек склонен ходить по изведанным знакомым тропинкам. Так спокойнее, безопаснее. Это – зона комфорта. Но этот знакомый путь не даст большего.

Хотите большего? Рискуйте, идите дальше, проявляйте любопытство к новому, выходите из зоны комфорта! Старые проверенные методы дают стабильные надежные результаты, но лишь те, что вы уже имеете. Если вы хотите чего-то большего и нового, делайте то, чего еще никогда не делали - **Go MAD – Go and Make A Difference!**



Go MAD или **Go Make A Difference** переводится дословно как «пойди и сделай разницу». Автор этой модели британский ученый и коуч **Энди Гилберт (Andy Gilbert)**. Он создал модель Go MAD, которая преобразовывает личное и деловое мышление через уникальную стратегию. Энди Гилберт написал более 20 книг и основополагающую работу «Go MAD - Искусство изменить положение к лучшему» («Go MAD - The Art of Making a Difference»). Во всем мире Энди Гилберт считается одним из самых известных специалистов в организационных изменениях, реструктуризации и улучшения бизнеса.



Кроме того систему Go MAD-мышления по всему миру уже начали использовать как основу для личностного развития детей, включили в программы развития студентов в учебных заведениях для развития лидерства и эффективного мышления. И у вас отныне есть возможность изменить свою жизнь к лучшему и быть более эффективным, используя эту модель.

За 7 уроков мы собрали весь пазл – **Модель личной эффективности Go MAD.**

Смотрели мультфильм «Кунг-Фу Панда-2»? Мудрые слова сказал Панда: «Секретного ингредиента нет – все дело в тебе!» Теперь от вас зависит, что вы с этим инструментом **Go MAD** сделаете - положите на полочку и скоро забудете или начнете создание своего шедевра эффективности.

Создай свой шедевр личной эффективности!

Вспомните, бывало ли так, что вы бросались в круговорот каких-то действий, даже не понимая причин своего начинания, не сформулировав четко цель, план и т.п.? И что было в результате? Скорее всего, незавершенное и непонятно зачем начатое дело, неудовлетворенность результатом из-за отсутствия видения конечной цели, моральная или физическая работа «на износ» без веры в себя и взваленного на свои плечи всего подряд...

В моей практике были еще и такие случаи, когда клиенты после прочитанной книги или тренинга по целеполаганию формулировали цель по всем канонам и... ничего не менялось, не происходило... Потом очень удивлялись, почему же не работает правильная постановка цели.



Или учились планировать на тренингах по тайм-менеджменту, а результат был минимальный, потому что план без веской причины, веры в себя и четкого видения конечной цели ведет в никуда.

После работы на коуч-сессии по модели **Go MAD** приходило понимание: «А ведь все просто – одной правильно сформулированной цели недостаточно для достижения результата!»

Это как в искусстве кулинарии – можно пробовать все ингредиенты для приготовления торта и удивляться, что же тут особенного. Можно смешивать, как попало, нарушая пропорции и технологию, и в результате получится вообще нечто несъедобное. А можно, следуя рецепту, соединить все продукты и получится шедевр – великолепный торт!

В стратегический уровень входят многие компоненты, о которых вы уже знали, читали, учили на тренинги и т.п. Возможно, эти знания были разрозненные, зато теперь вы увидели закономерную связь между 7-ю простыми компонентами личной эффективности – рецепт в ваших руках!

В ходе этих 7 уроков вы применяли модель **Go MAD** для реализации вашего проекта под названием «_____»
Но только этим проектом, который был сначала мечтой, идеей ваша жизнь не ограничивается. Освоив на примере одного своего проекта модель личной эффективности вы теперь можете использовать ее в своей жизни и деятельности в любых сферах и направлениях.

Что же мы выстроили? Давайте посмотрим на всю собранную картинку.

Пазл собрался!

Мы рассмотрели все части пазла Модели личной эффективности, теперь давайте соберем всю картинку и посмотрим, что получается. Семь шагов обозначены в схеме семью кругами, пронумерованы и красными стрелками указан порядок следования от одного компонента модели к следующему.

В структуре **Go MAD** есть три уровня.

Полный текст доступен в полной платной версии книги



Модель Go MAD - инструмент универсальный. Его можно применять в любой сфере – в бизнесе, в творчестве, в личной жизни, в семейных делах. Везде, где есть ваше намерение, цель, и есть желание реализовывать задуманное.

Притча «Путь к морю»



В одной бедной деревушке родился на свет мальчик. Он проводил свои дни бессмысленно, механически и монотонно, так же как и остальные обитатели этой угасающей деревушки, не имея представления, что делать с собственной жизнью. И в одну прекрасную ночь ему приснилось море. Ни один из жителей деревни ни разу не видел моря, поэтому никто не смог подтвердить, что где-то в мире существует такая бескрайняя вода. А когда юноша заявил, что собирается отправиться на поиски моря из

своего сна, все крутили пальцем у виска и называли его сумасбродом.

Но он, несмотря ни на что, пустился в путь и долго странствовал, пока не оказался на развилке дорог. Здесь он выбрал ту дорогу, которая вела прямо. Через несколько дней добрался до посёлка, жители которого вели спокойную, обеспеченную жизнь. Юноша рассказал им, что странствует, мечтая найти море, они начали убеждать его, что он зря тратит время и лучше будет ему остаться в этом селе и жить так же счастливо, как и все. Несколько лет молодой человек жил в достатке. Но однажды ночью ему опять приснилось море, он вспомнил о своей несбывшейся мечте. Юноша решил покинуть посёлок и вновь отправился в путь. Он вернулся на развилку и на этот раз пошёл в другом направлении.

Шёл он долго, пока не дошёл до большого города. Восхитился его гомоном и пестротой и решил остаться там. Учился, работал, веселился и со временем забыл о цели своего путешествия. Но через несколько лет он опять увидел во сне море и подумал, что, если не исполнит мечту своей юности, то впустую растратит жизнь. Поэтому он опять вернулся на развилку и выбрал третью дорогу, которая привела его в лес.

На небольшой полянке мужчина увидел избушку, а возле неё уже не слишком молодую, но прекрасную женщину, которая развешивала выстиранное бельё. Она предложила ему остаться с ней, так как её муж ушёл на войну и не вернулся. Мужчина согласился. Много лет они прожили счастливо, вырастили детей, но однажды нашего героя, который уже состарился, опять навел сон о море. И он оставил всё, с чем был связан много лет, вернулся на развилку и пустился в путь последней, доселе неизвестной ему тропой, очень крутой и каменистой.

Он шёл с трудом и стал опасаться, что вскоре совсем выбьется из сил. Оказавшись у подножия большой горы, старик решил подняться на неё в надежде хотя бы издали увидеть море из своих снов. Через несколько часов на исходе сил он добрался до вершины горы. Перед ним раскинулись необозримые просторы: старик увидел развилку дорог и село, в котором жители вели благополучную жизнь, и большой город, и избушку женщины, с которой провёл много счастливых лет. А вдали, на горизонте, увидел голубое, бескрайнее море.

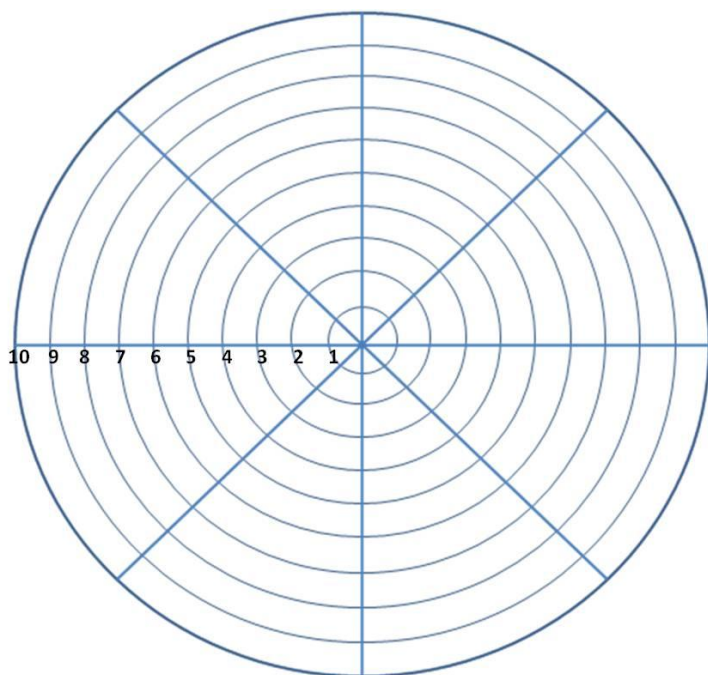
И, прежде чем остановилось его измученное сердце, растроганный старик сквозь слёзы сожаления заметил ещё, что **все дороги, по которым он шёл, вели к морю, но только ни одну из них он не прошёл до конца...**

Разница ощутима, успех налицо!

Что вы уже имеете?

- Посмотрите в ваш план и отметьте для себя 8 основных задач, которые вы себе ставили для реализации вашего проекта. Напишите эти задачи возле каждого сектора.

Отметьте в секторе, на каком уровне их выполнения находится сейчас (зарисуйте соответствующее количество полосок в секторе).



Когда вы отметите уровень выполнения всех 8 задач, то увидите, что возможно вы получили не идеальный круг со всех сторон-секторов. Есть задачи, которые «провисли» и из-за них ваше «колесо успеха» получилось хромое.

Что вы готовы сделать, чтобы «подтянуть» задачи, у которых отметка о выполнении слишком мала?

До какого среднего уровня вы можете выравнивать выполнение всех задач?

А на что максимально вы способны?

- На каком этапе реализации ваш проект сейчас? Чего еще хотите достичь? Для чего вам это?
- Что нового вы готовы сделать, чтобы довести реализацию своего намерения до 100%?
- Как изменилась ваша жизнь за время прохождения этого курса?
- Что для вас было особо ценно в наших уроках?
- Насколько вы довольны полученными результатами?
- Что может улучшить ваш результат в ближайшее время?
- Кто или что может вас поддержать? Как вы можете использовать эти источники поддержки?

Полный текст и вопросы для самостоятельной работы доступны в полной платной версии книги

Не забудьте получить ваш подарок!

Самое главное - подарки!

Для читателей моей книги я приготовила **отличный подарок – денежный сертификат на 25\$**, который дает вам возможность участвовать в платном 2-3 дневном тренинге или мастер-классе или пройти 1 (одну) коуч-сессию по любому интересующему вас вопросу.

Спешите получить свой подарок размером в 25 \$, для этого присылайте мне ваш **отзыв о книге** (7-10 предложений):

1. Ваше имя, фамилия, откуда вы, чем занимаетесь;
2. Какой проект вы взяли для работы с книгой, какие конкретные результаты, что получилось, чего достигли, какую задачу решили;
3. Что в будущем теперь будет легче;
4. Что изменилось бы, если бы прочли эту книгу 2 года назад;
5. Чем вы бы еще дополнили книгу?
6. Хотите ли вы получить приобрести версию книги?
7. Кому вы можете порекомендовать эту книгу?



Кроме того для всех читателей я подготовила еще один гарантированный подарок - **именной сертификат о прохождении обучения по дистанционному book-курсу «Сам себе Золотая рыбка. Секрет личной эффективности»**. Этот сертификат будет для вас постоянным вдохновляющим напоминанием и подтверждением того, что вы уникальный человек и всегда можете достигать того, что пожелаете, можете как Золотая рыбка, выполнить любую свою мечту и помочь другим в этом.

Чтобы получить именной сертификат о прохождении обучения, напишите мне письмо с темой «Именной сертификат Золотой Рыбки», укажите ваше имя и фамилию, а также ваш E-mail, на который я могу выслать вам ваш подарок.

Жду ваших писем с отзывами и заявками на получение сертификатов на E-mail spring@springconsult.com.ua!

Делайте все с любовью, надеждой и верой в себя!

Я рада, что у вас получилось приподняться над собой, найти в себе силы и веру сделать больше.

Я верю, что это еще не ваш предел – вы можете больше!

Счастья вам и успехов!

Литковская Елена

Коуч, консультант по личностному росту, психолог
Spring Consulting

Оставайтесь на связи!

Вот и завершился наш book-курс по созданию вашей персональной модели личной эффективности.

Уверена, что вы нашли в ней много полезного для себя. Возможно, что-то было совершенно новым или незнакомым для вас. Точно знаю, что даже сокращенная версия этой книги дала вам важные кирпичики, из которых вы можете сложить прочный фундамент своей эффективности. естественно были и фрагменты, которые давно и хорошо вами усвоены. Хотя, вполне вероятно, что вы ожидали увидеть под этой обложкой гораздо больше.

Но я не ставила целью дать вам новые космические технологии. Я хотела, чтобы вы увидели, как из того что вы знаете можно сложить эффективную работающую модель реализации ваших идей, желаний, намерений, целей. Важно было, чтобы вы увидели закономерности этой модели и научились их использовать в своей жизни.



Я уверена, что читая некоторые главы этой книги, у вас возникли свои идеи, которые дополняют эту модель и помогут вам повысить свою эффективность. Но даже если пока их нет, то даже просто применив на практике то, о чем я писала в этой книге, вы сможете стать **Мастером Своего Успеха**, чего я вам от души желаю!

Эти 7 уроков были вариантом **самокоучинга**. Если у вас возникли какие-либо вопросы, вы в чем-то испытываете затруднение или чувствуете, что вам нужна помощь, поддержка и личная встреча – включайте меня в список людей, которых хотите задействовать на 5 этапе. Буду рада личной встрече с вами!

Я буду признательна вам, если вы поделитесь своими успехами со мной. Напишите мне, пригодилась ли вам эта книга, была ли она вам полезной и как ее появление в вашей жизни отразилось на ваших результатах. Мне интересны все ваши комментарии, находки и вопросы.

Связаться со мной можно по электронной почте spring@springconsult.com.ua или через мой сайт <http://www.springconsult.com.ua>

До связи! До новых встреч!

Ваша
Елена Литковская

Мудрые мысли на каждый день

которые поддержат вас в сложные моменты

*Всякий человек, начинающий новое дело, непременно столкнется с тремя видами врагов. Первые думают, что вам следует заняться чем-нибудь прямо противоположным. Вторые сами хотят устроить что-то в том же роде и считают вас вором, укравшим их идею. Они ждут не дождутся вашего падения, чтобы постараться повторить ваши действия. И, наконец, третьи – это огромная масса людей, которые сами не делают ничего, а потому враждебно относятся ко всякому нововведению и к любой оригинальной идее. **Бернар Вербер. Звездная бабочка***

*Многие вещи кажутся невыполнимыми до тех пор, пока их не сделаешь. **Нельсон Мандела***

*Я не могу изменить направление ветра, но я могу настроить свои паруса, на то, чтобы всегда достигать места назначения. **Джимми Дин**.*

*Позвольте мне рассказать вам секрет, который привёл меня к моей цели. Моя сила заключается исключительно в моём упорстве. **Луи Пастер**.*

*Делай что можешь, с тем, что у тебя есть, там, где ты находишься. **Теодор Рузвельт**.*

*Тот действительно может, кто думает, что он может. **Вергилий**.*

*Ничего не слишком мало, чтобы знать, и ничего не слишком велико, чтобы попытаться. **Уильям Ван Хорн**.*

*Эксперт это человек, который сделал все ошибки, которые могут быть сделаны, в очень узкой области. **Нильс Бор**.*

*Рядом с талантливым человеком всегда есть другой талантливый человек. **Китайская пословица**.*

*Если писать по-китайски, слово «кризис» состоит из двух иероглифов. Один представляет опасность, а другой представляет возможность. **Джон Ф. Кеннеди**.*

Больше цитат и мудрых мыслей доступно в полной платной версии книги

Быть успешным легко!



Время действовать!

Уважаемые читатели!

Быть успешным действительно легко, когда в своем окружении ты имеешь людей, которые в тебя верят, поддерживают и вдохновляют.

Предлагаю вам консультации в формате индивидуальных коуч-сессий для раскрытия и реализации вашего потенциала. В **основу своей консультационной работы я беру** проверенную жизнью и опытом формулу Счастья и Успеха и предлагаю вам три пакета услуг:

ПАКЕТ "ПУТЬ К СЕБЕ"

- **исследование своей уникальности** через определение психотипа личности по К.Юнгу (характеристика сильных и слабых сторон). Сюда входят: определение психотипа, консультация-интервью и составление индивидуальной характеристики;
- **укрепление веры в себя** через индивидуальную работу в формате коучинга с применением эффективных техник оценки своих достижений, поиска скрытых ресурсов и потенциала и создание индивидуальной программы повышения самооценки и веры в свои силы;
- **осознание своих жизненных ценностей** и истинных потребностей и желаний, которые помогают стать Хозяином Жизни, создать вашу Историю Успеха, открыть источник своей жизненной энергии;
- **устранение барьеров** для достижения успеха через снятие ограничивающих убеждений, страхов и сомнений, изучение "зоны комфорта".

ПАКЕТ "ГАРМОНИЯ ОТНОШЕНИЙ"

- **анализ вашего круга общения**, определение "проблемной сферы" в любой сфере жизни (личная - родители, супруги, дети; деловая - коллеги, руководитель, подчиненные; социальная - друзья, знакомые);
- **определение психотипа личности** важных для вас людей, с которыми вы хотите откорректировать отношения;
- исследование **закономерностей интертипных отношений**, их начала, развития, завершения/ продолжения;
- составление личных **характеристик** и характеристики отношений с прогнозом их развития и рекомендациями по гармонизации и улучшению;

- **коуч-сессии** по поиску и созданию вашей личной формулы создания гармонии в отношениях, способов видеть и привлекать в свою жизнь "своих" людей;
- по вашему желанию я могу провести для вас или для группы важных в вашей жизни людей **мастер-класс** по пониманию особенностей психотипов с основами визуального определения основных характеристик человека.

ПАКЕТ "МИССИЯ ВЫПОЛНИМА"

- **мечты - желания - цели:** исследование "мечт", поиск истинных желаний, перевод своих желаний в цель с грамотной формулировкой;
- осознание своих **достижений**, определение сильных сторон (в коучинге или через определение психотипа - на выбор клиента), в результате чего возрастает вера в себя, самооценка и обнаруживаются более высокие потребности;
- **разработки новых идей** самореализации, создание пошаговой модели личной эффективности, которая приведет от идеи до конкретного результата;
- **выравнивание баланса жизни** - работа с важными сферами жизни, поиск "пробелов" самореализации, выстраивание приоритетов в развитии;
- **логические уровни внимания** — восхождение к смыслу своего бытия, в процессе которого создается Видение, Миссия, осознаются Ценности, открывается понимание "в том ли направлении я иду?".

Заказывайте индивидуальную коуч-сессию уже СЕГОДНЯ!

Хватит ждать, когда придет подходящее время – это самообман.

Время не приходит, оно безвозвратно уходит!

Не забудьте указать, что вы были читателем книги «Сам себе Золотая Рыбка» и гарантированно получите 25% скидки на мои консультационные услуги.

Такого у вас еще не было! В течение первого месяца работы в формате коучинга я буду оказывать вам всевозможную поддержку, фактически буду «держат в за руку», пока вы не почувствуете себя уверенно на вашем новом пути Успеха и Счастья.

**Пусть в душе и мыслях с вами всегда будет ВЕСНА,
как начало прекрасного, время развития, время перемен!**

Подробнее на сайте www.springconsult.com.ua

Литература

100 притч для тих, хто вчить, і тих, хто вчиться / О.Літковська. – К.:Шк. Світ, 2012.- 224с.

Бибин С. и Ю., Воеводин М. «Жизнь как есть... откровенная правда, о которой не говорят».- Б. К. Шанс, 2011.- 82с. (электронная книга)

Бодо Шефер Законы победителей.- Минск: Попурри, 2007.- 272с.

Большая книга афоризмов / Душенко К.В.- М.: Эксмо,- 2009. - 1056с.

Дэвид Аллен Готовность ко всему. 52 принципа продуктивности для работы и жизни (Ready for Anything: 52 Productivity Principles for Work and Life).- М.: Вильямс, 2007. — С. 368.

Дэвид Аллен Как привести дела в порядок (Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity).- Penguin, 2002.- 267с.

Кийосаки Роберт Т., Шэрон Л. Лектер Богатый папа, бедный папа. – Минск: Поппури, 2009.- 272с.

Луиза Л. Хей. Исцеляющая сила мысли. -М. Олма-пресс, 2007.- 192с.

Мороз Ю. Бизнес. Пособие для гениев. – Р-н-Д.: Феникс, 2005.- 160с.

Синельников В.В. Сила намерения. Как реализовать свои мечты и желания. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2011. – 159с.

Синельников В.В. Формула жизни. Как обрести Личную Силу. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010. – 254с.

Стивен Р. Кови Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности (The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic). — М.: «Альпина Паблишер», 2012. — С. 374.

Стивенс Дж. Приручи своих драконов (как обратить свои недостатки в достоинства).- СПб: Питер Пресс, 1996. – 480с.

Энди Гилберт Go MAD - искусство изменить положение к лучшему (Andy Gilbert Go MAD - The Art of Making a Difference).- UK, 2001.- 186 p.

Andy Gilbert, Nadine Taylor Who's Driving Your Bus?: A Guide to Taking Control of Your Life Journey.- 2005.- 205p.

Полезные ссылки

Список ссылок доступен в полной платной версии книги



ЗОЛОТАЯ РЫБКА – ЭТО ВЫ!

А ВЫ НЕ ЗНАЛИ?

- 👑 У вас есть мечта, которую хотите воплотить в реальности?
- 👑 Вы хотите находить в себе силы, чтобы жизненные обстоятельства не давили и ломали крылья, когда хочется все бросить и сдаться?
- 👑 Вам важно понимать, как правильно расставлять приоритеты и не тратить силы попусту?
- 👑 Вы ищете эффективный инструмент реализации своих желаний и идей?

Тогда эта книга о том, как самому стать Золотой Рыбкой и успешно реализовывать свои мечты, желания, идеи, именно для вас.

Книга станет вашим путеводителем, Дневником Открытий, Роста и Достижений. Пройдя 7 уроков от мечты до результата хотя бы единожды, вы навсегда усвоите 7 простых шагов «сбычи мечт».

Эта книга – практическое пособие для целеустремленных, для тех, кто хочет все свои знания сложить в одну картину, понять механизм успешной деятельности и создать свою модель личной эффективности.

Книга создана в формате рабочей тетради, состоящей из 7 основных уроков, где все теоретические фрагмент дополнены вопросами, упражнениями, заданиями, которые будут подсказывать направление для работы, помогут теорию сразу же применить на практике в реальной жизни при осуществлении своего желания.

**Если ваше сердце
открыто познанию –
это ваша книга!**



«Мы приходим в этот мир, чтобы быть счастливыми и успешными. Свою реальность счастья, любви, гармонии, самореализации мы создаем сами. Мое вдохновение, любовь и ощущение полноты жизни всегда рядом, потому что Я - мама, Я - жена, Я - увлеченный своим делом человек. Во всех моих делах меня сопровождает творчество, желание совершенствовать свой опыт, создавать стройную систему во всем, и помогать другим делать свою жизнь чище и лучше.

Я верю, что рядом с каждым человеком по жизни идет ангел-хранитель, который иногда подсказывает новые пути, а иногда создает препятствия, чтобы показать, что человек сбился со своего пути, или дает испытания, которые усиливают стремление и укрепляют силы. Иногда бывает трудно верить в то, что все, что происходит с нами - к лучшему. Каждый раз эта истина подтверждается, когда с течением времени успокаиваются эмоции, мысли проясняются и на душе опять спокойствие и уверенность.»

Литковская Елена
коуч, консультант по личной
эффективности, психолог,
руководитель проекта
«Spring Consulting»