

Ценность этой книги для человека сравнима с ценностью фундамента для здания. Не упустите важного!

Максим Журило, компания Business Relations

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен
и Лес Хьюитт

БесЦельная ЖИЗНЬ

Ключевые навыки
для достижения
ваших целей

ПОНЕДЕЛЬНИК MONDAY	ВТОРНИК TUESDAY	СРЕДА WEDNESDAY	ЧЕТВЕРГ THURSDAY	ПЯТНИЦА FRIDAY	СУББОТА SATURDAY	ВОСКРЕСЕНЬЕ SUNDAY
			1	2 <small>оплата стоянки</small>	3	4
5 <small>Не проспать на работу!</small>	6	7	✓ 8 <small>Собрать документы</small>	9	10	11 <small>День рождения жены</small>
12	13 <small>курсы!</small>	14	15	16	17 <small>подготовить доклад</small>	18
19 <small>совещание</small>	20	21 <small>сдача теста</small>	22	23	24	25
26	27	28	Ура! 29 <small>позысими!</small>	30	31	

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt

The Power Of Focus

Health Communications Inc.
Deerfield Beach, Florida

№2015/02/30/380000-1 от
27 апреля 2015 года

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

Цельная жизнь

Ключевые навыки для достижения ваших целей

Перевод с английского Екатерины Луцкой

4-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2013

№2015/02/30/380000-1 от
27 апреля 2015 года

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К98

Издано с разрешения Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Кэнфилд Д.

К98 **Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт; пер. с англ. Екатерины Луцкой. — 4-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 264 с.**

ISBN 978-5-91657-563-7

Книги, призывающие обрести смысл жизни, обычно отталкивают реалистичных и практичных людей абстрактностью идеи. Разве можно думать о какой-то высокой жизненной цели, когда у вас дом не прибран, машину нужно отвезти в ремонт и собака не кормлена?! Но на самом деле бесцельная жизнь во сто крат хуже бытовых проблем и нестабильной финансовой ситуации.

Прочитав эту книгу, вы научитесь не только правильно определять и формулировать цели как на каждый день, так и на полжизни вперед, но и узнаете, как составить работающий план по их достижению, как отказаться от привычек, которые мешают вам, как завести новые полезные привычки и как поэтапно добиваться желаемого. А потом, возможно, вы обнаружите в себе силы и желание задуматься и о смысле бытия.

Книга поможет и тем, кто уже добивается поставленных целей, но хочет делать это эффективнее, и тем, кто пока еще просто не слишком доволен своей жизнью.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Jack Canfield, Mark Victor Hansen и Less Hewitt, 2000

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-563-7

№2015/02/30/380000-1 от
27 апреля 2015 года

Оглавление

Вступление	7
Стратегия № 1	
Ваше будущее зависит от ваших привычек	10
Стратегия № 2	
Фокус-покус!	30
Стратегия № 3	
Видите ли вы картину в целом?	52
Стратегия № 4	
Создайте баланс	84
Стратегия № 5	
Как выстраивать идеальные отношения	106
Стратегия № 6	
Фактор уверенности	138
Стратегия № 7	
Просите о том, чего хотите	152
Стратегия № 8	
Упорное постоянство	172
Стратегия № 9	
Решительные действия	192
Стратегия № 10	
Жизнь ради цели	218
Заключительное слово	239
Благодарности.....	241
Об авторах	245

Джек

Моим учителям, рассказавшим мне почти все о силе цели:

Клементу Стоуну, Билли Шарпу, Лэйси Холл, Бобу Реснику, Марте Крэмpton, Джеку Гиббу, Кену Бланчарду, Натаниэлу Брэндену, Стюарту Эмери, Тиму Пирингу, Трейси Госс, Маршаллу Терберу, Расселу Бишопу, Бобу Проктору, Бернхарду Дорманну, Марку Виктору Хансену, Лесу Хьюитту, Ли Пьюлосу, Дагу Крушке, Мартину Рутте, Майклу Герберу, Арманду Биттону, Марти Гленну и Рону Сколастикю.

Марк

Элизабет и Мелани: будущее в надежных руках.

Лес

Фрэн, Дженнифер и Эндрю: вы цель моей жизни.

Вступление

О том, для чего нужна эта книга

Тот, кто хочет добиться высот в бизнесе, должен ценить силу привычек и понимать, что их создают дела. Умейте быстро отказаться от привычек, которые могут поработить вас, и воспитывайте в себе привычки, которые помогут достичь успеха.

Дж. Пол Гетти

Уважаемый читатель (или будущий читатель, если вы еще не решили, стоит ли браться за эту книгу)!

Наши исследования демонстрируют, что перед бизнесменами сегодня стоят три главные проблемы: нехватка времени, денег и стремление к гармонии в рабочих и личных отношениях.

Для многих современный ритм жизни оказывается чересчур стремительным. В бизнесе все более востребованными становятся люди уравновешенные, способные не «перегореть» и не превратиться в трудоголиков, у которых не остается времени на семью, друзей и более возвышенные жизненные сферы.

Знакомо ли вам состояние «сгорел на работе»?

Если да, то наша книга призвана вам помочь, кем бы вы ни были — директором компании, вице-президентом, менеджером, продавцом, предпринимателем, занимаетесь ли частной практикой или работаете в крупной компании.

Мы обещаем, что изучение и постепенное применение на практике того, о чем мы рассказываем в нашей книге, позволит вам значительно улучшить результаты своей нынешней работы и добиться поставленных целей в бизнесе, личной жизни и финансах. Мы покажем вам, как сосредоточиться на своих сильных сторонах и получить удовольствие от более здорового, счастливого и гармоничного образа жизни.

Изложенные в книге идеи уже помогли и нам самим, и тысячам наших клиентов. Наш совместный опыт в бизнесе, полученный ценой бесчисленных ошибок и стремления к совершенству, насчитывает более 100 лет. Не мучая вас туманными теориями и рассуждениями, мы поделимся с вами важнейшими находками и тем самым поможем избежать неприятностей, стресса, сэкономить время и силы для великих дел.

Как извлечь из книги максимальную пользу

Охотников за сказочной формулой «по щучьему велению, по моему хотению» мы вынуждены предупредить: в этой книге ее нет. Более того, весь наш опыт свидетельствует, что такой формулы не существует в принципе. Перемены к лучшему требуют реальных усилий. Именно поэтому свыше 90% людей, посещавших краткие семинары, не ощутили изменений в своей жизни. У них не нашлось времени применить изученное на практике — записи с семинаров так и остались пылиться на полках...

Наша главная цель — своей книгой вдохновить вас на немедленные действия. Читать ее будет легко.

В каждой главе вас ожидает знакомство с множеством стратегий и приемов, «разбавленных» забавными и поучительными историями. Первые три главы закладывают фундамент книги. Каждая последующая предлагает определенный набор методик формирования той или иной привычки, которая поможет вам сфокусироваться на цели, действовать успешнее и наслаждаться полноценной жизнью. В конце каждой главы приводится практическое руководство, которое поможет вам лучше усвоить изложенный материал. Действуйте постепенно — пусть эта книга станет для вас надежным подспорьем, к которому можно обратиться в любой момент.

Полезно будет вооружиться блокнотом с ручкой, чтобы записывать интересные идеи, возникающие при чтении.

Помните: все дело в цели. Именно из-за плохой «фокусировки» большинство людей проводят профессиональную и личную жизнь в постоянной борьбе. Они или откладывают дела на потом, или позволяют себе легко отвлекаться. У вас есть шанс не быть таким. Давайте же начнем!

Искренне ваши,

Джек Кэнфилд

Марк Виктор Хансен

Лес Хьюитт

P. S.

Если вы — руководитель компании и планируете быстрый рост в ближайшие несколько лет, купите каждому своему сотруднику по экземпляру этой книги. Энергия от совместных усилий по применению наших методов позволит вам добиться цели гораздо раньше, чем вы ожидаете.

Стратегия № 1

Ваше будущее зависит от ваших привычек

Хотите верить, хотите нет, но жизнь — не просто череда случайных событий. Это вопрос выбора конкретных действий в той или иной ситуации. В конечном счете именно ваш ежедневный выбор определяет, будете ли вы доживать век в бедности или достатке, болезнях или здоровье, несчастье или счастье. Выбор за вами, поэтому подходите к нему разумно.

Выбор закладывает фундамент ваших привычек. А они, в свою очередь, играют очень важную роль в том, что произойдет с вами в будущем. Речь идет и о рабочих, и о ваших личных привычках. В книге вы найдете стратегии, применимые как на работе, так и дома, одинаково действенные и для мужчин, и для женщин. Ваша задача — изучить их и выбрать для себя наиболее подходящие.

В этой главе излагается все самое важное о привычках. Сначала разъясняется, как они работают. Затем вы узнаете, как выявить плохую привычку и изменить ее. И наконец, мы предложим вам «Формулу успешной привычки» — простую

методику, с помощью которой можно сменить плохие привычки на полезные.

У успешных людей — успешные привычки

Как работают привычки

Что такое привычка? Попросту говоря, это действие, которое вы совершаете настолько часто, что даже перестаете его замечать. Иными словами, это модель поведения, которую вы автоматически повторяете снова и снова.

Например, если вы учитесь водить машину с механической коробкой передач, первые несколько уроков вам обычно интересны. Одна из главных задач, стоящих перед вами, — научиться синхронизировать управление педалями сцепления и газа, чтобы переключение передач проходило гладко. Если слишком резко отпустить сцепление, машина заглохнет. Если передавить газ, не отпустив сцепление, мотор будет реветь, но вы не тронетесь с места. Бывает, машина выскакивает на улицу, словно кенгуру, и снова замирает, пока водитель-новичок сражается с педалями. Однако постепенно передачи начинают переключаться плавно, и вы перестаете о них думать.

Лес: Все мы — дети привычки. Каждый день по дороге из офиса я проезжаю девять светофоров. Часто, попав домой, я не помню, где какой был свет, — как будто на время езды теряю сознание. Я запросто могу забыть о просьбе жены заскочить куда-нибудь по пути домой, потому что «запрограммировал» себя на то, чтобы каждый вечер ехать домой одной и той же дорогой.

Но человек может «перепрограммировать» себя в любой момент, когда пожелает. Предположим, вы хотите быть

финансово независимы. Возможно, стоит пересмотреть свои привычки по части зарабатывания денег? Приучили ли вы себя регулярно откладывать хотя бы 10% своего дохода? Ключевое слово здесь — «регулярно». Иными словами, каждый месяц. Каждый месяц — это хорошая привычка. Большинство людей халтурит, когда речь идет о накоплении денег. Эти люди непостоянны.

Предположим, вы приступили к программе сбережения и инвестирования. Первые полгода, как и задумано, прилежно откладываете по 10% своего заработка. Потом что-нибудь случается. Например, вы берете эти деньги на отпуск, обещая себе возместить взятое в течение ближайших месяцев. Разумеется, из этих благих намерений ничего не получается, и ваша программа финансовой независимости стопорится, так толком и не начавшись.

Кстати, знаете ли вы, как легко стать финансово обеспеченным? Если с 18 лет вы будете каждый месяц откладывать по сто долларов под 10% годовых, к 65 годам у вас будет больше 1 100 000 долларов! Надежда есть, даже если вы начнете в 40 лет, хотя и придется откладывать более солидную сумму.

Этот процесс называется **политикой «без исключения»** и означает, что вы посвящаете созданию своего финансового будущего каждый свой день. Именно это отличает людей, у которых такое будущее есть, от тех, у кого его нет.

Давайте рассмотрим еще одну ситуацию. Если для вас важно поддерживать себя в физической форме, вы должны заниматься спортом трижды в неделю. Политика «без исключения» в данном случае означает, что вы будете заниматься, невзирая ни на что, потому что для вас ценны долгосрочные результаты.

«Халтурщики» бросают заниматься через несколько недель или месяцев. Обычно у них есть на это тысяча объяснений. Если вы хотите отличаться от толпы и жить собственной жизнью, поймите: ваше будущее определяют ваши привычки.

Путь к успеху — это не приятная прогулка. Чтобы чего-то добиться, нужно быть целеустремленным, дисциплинированным, энергичным каждый день.

Привычки определяют качество жизни

Сегодня о своем образе жизни задумываются многие. Часто можно услышать: «Я ищу лучшей жизни» или «Я хочу сделать свою жизнь легче». Похоже, что материального благополучия для счастья недостаточно. Быть по-настоящему состоятельным — значит не только обладать финансовой свободой, но иметь интересных знакомых, хорошее здоровье и сбалансированную профессиональную и личную жизнь.

Еще одна важная вещь — познание собственной души. Это бесконечный процесс. Чем больше познаешь себя — свой образ мыслей, палитру чувств, сокровенность подлинной цели, — тем ярче становится жизнь.

Именно этот более высокий уровень понимания определяет качество вашей повседневной жизни.

Плохие привычки сказываются на будущем

Пожалуйста, очень внимательно прочтите следующие несколько абзацев. Если вы недостаточно сосредоточены, пойдите и умойтесь холодной водой, чтобы не упустить важность изложенной ниже основополагающей идеи.

Сегодня многие живут ради немедленного вознаграждения*. Покупают вещи, которые на самом деле не могут себе позволить, а оплату откладывают на возможно больший срок. Автомобили, развлечения, новейшие технические «игрушки» — вот далеко не полный список таких приобретений. Те, кто привык так поступать, будто играют

* Если и вам недостает терпения по жизни, обязательно прочтите книгу «Не набрасывайтесь на мармелад!» (Хоаким де Посада, Эллен Зингер. Не набрасывайтесь на мармелад! — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011). *Прим. ред.*

в догонялки. Чтобы свести концы с концами, им часто приходится дольше работать или искать дополнительный заработок. Такие «переработки» приводят к стрессу.

Если ваши расходы постоянно превышают доходы, результат будет один: банкротство. Если плохая привычка становится хронической, вам рано или поздно придется расхлебывать ее последствия.

Еще несколько примеров. Если вы хотите жить долго, необходимо иметь здоровые привычки. Очень важны правильное питание, физические упражнения и регулярные обследования. А что происходит в реальности? Большинство людей на Западе имеют лишний вес, мало двигаются и неправильно питаются. Как это объяснить? Опять же тем, что они живут одним мгновением, не задумываясь о последствиях. Привычка постоянно питаться на бегу, фастфудом, сочетание стресса и высокого содержания холестерина повышают риск инсультов и инфарктов. Эти последствия могут оказаться смертельными, но многие склонны игнорировать очевидное и бежать по жизни вприпрыжку, не думая о том, что, возможно, где-то за углом их подстерегает серьезный кризис.

Возьмем личные отношения. Институт брака под угрозой: почти 58% семей в России распадаются*. Если вы привыкли обделять самые важные отношения временем, силами и любовью, откуда же взяться благоприятному результату?

Помните: за все в жизни приходится платить. **Негативные привычки влекут за собой негативные последствия. Положительные привычки приносят вам награду.**

**Вы можете превратить негативные
последствия в награду.**

Начните менять свои привычки прямо сейчас

* По данным Федеральной службы государственной статистики за 2009 г.
Прим. ред.

На создание правильных привычек нужно время

Сколько времени требуется, чтобы изменить свою привычку? Обычно на этот вопрос отвечают «три-четыре недели». Возможно, это так, если речь идет о небольших коррективках поведения. Вот личный пример.

Лес: Помню, как я все время терял ключи. Вечером ставил машину в гараж, заходил в дом и бросал их куда придется, а потом, когда надо было выйти по делу, не мог их найти. Бегая по дому, я испытывал стресс, а найдя эти злополучные ключи, обнаруживал, что уже опоздал на встречу на добрых двадцать минут...

Решить эту постоянную проблему оказалось несложно. Однажды я прибил к стене напротив двери гаража деревяшку, прикрепил на нее два крючка и сделал большую надпись «Ключи».

Следующим вечером я пришел домой, прошел мимо своей новой «парковки» для ключей и швырнул их куда-то в дальний угол комнаты. Почему? Потому что привык. Почти тридцать дней мне потребовалось на то, чтобы заставить себя вешать их на стену, пока мозг не стал сообщать мне: «Похоже, мы теперь делаем что-то иначе». Наконец, новая привычка сформировалась окончательно. Большие я ключи не теряю, но переучить себя было просто.

Прежде чем начать изменять свою привычку, вспомните, как долго она у вас была. Если вы делали что-либо постоянно в течение тридцати лет, вам вряд ли удастся переучить себя за несколько недель. Это все равно что пытаться сплести веревку из задубевшего со временем волокна: оно будет поддаваться, но с большим трудом. Многолетние курильщики знают, как трудно отказаться от привычки к никотину.

Многие так и не могут бросить курить, несмотря на все более многочисленные свидетельства того, что курение сокращает жизнь.

Точно так же те, чья самооценка много лет была занижена, за двадцать один день не смогут превратиться в уверенных в себе людей, готовых перевернуть мир. На создание позитивной системы взглядов может потребоваться год, иногда и не один. Но важные изменения стоят многолетнего труда, ведь они способны позитивно повлиять как на вашу личную, так и на профессиональную жизнь.

Еще один момент — опасность скатиться назад, к старому. Это может произойти при усилении стресса или наступлении внезапного кризиса. Может оказаться, что новая привычка недостаточно сильна, чтобы выдержать трудности, и на ее окончательное формирование потребуется больше времени и усилий, чем казалось сначала. Добиваясь автоматизма, космонавты заводят себе чек-листы для всех без исключения процедур, чтобы снова и снова убеждаться в правильности своих действий. Вы можете создать такую же бесперебойную систему. Это дело практики. И оно стоит затраченных усилий — скоро вы в этом убедитесь.

Представьте себе, что каждый год вы меняете по четыре привычки. Через пять лет у вас будет двадцать новых полезных привычек. Теперь ответьте: изменят ли двадцать новых полезных привычек результаты вашего труда? Разумеется, да. Двадцать успешных привычек могут дать вам деньги, которые хочется или необходимо иметь, прекрасные личные отношения, энергию и здоровье, а также множество новых возможностей. А если каждый год создавать себе больше четырех привычек? Только представьте себе такую заманчивую картину!..

Наше поведение строится на привычках

Как уже упоминалось, многие наши повседневные действия не что иное, как самая обыкновенная рутина. С момента утреннего подъема до вечернего отхода ко сну вы делаете тысячи привычных дел — одеваетесь, завтракаете, читаете газету, чистите зубы, едете в офис, здороваетесь с людьми, наводите порядок на рабочем столе, назначаете встречи, работаете над проектами, говорите по телефону и т. д. За долгие годы у вас возникает набор прочно укоренившихся привычек. Сумма всех этих привычек определяет ход вашей жизни.

Будучи детьми привычки, мы очень предсказуемы. Во многом это хорошо, так как для других мы становимся надежными и последовательными. (Интересно отметить, что у непредсказуемых людей тоже есть привычка — привычка к непоследовательности!)

Однако если рутины слишком много, жизнь становится скучна. Мы делаем меньше того, на что способны. Действия, из которых складывается наше ежедневное поведение, выполняются бессознательно, бездумно.

Если жизнь перестала устраивать вас, надо что-то менять.

Качество — не действие, а привычка Новая привычка скоро станет частью вашего поведения

Вот это новость! Внушив себе, что ваше новое поведение важнее нынешнего, вы можете начать делать вещи совершенно по-новому, то есть замещать свои старые плохие привычки новыми успешными.

Например, часто опаздывая на совещания, вы, вероятно, испытываете немалый стресс. Чтобы это исправить, твердо решите для себя в течение следующих четырех недель приезжать на любую встречу за десять минут до ее начала. Если

вам хватит силы воли довести этот процесс до конца, вы заметите два момента:

- 1) первую неделю-другую будет трудно. Возможно, вам, даже потребуется сделать самому себе несколько выговоров, чтобы не сбиться с выбранного курса;
- 2) чем чаще вы будете приезжать вовремя, тем легче будет это делать. Однажды пунктуальность станет чертой вашего поведения.

Если другие могут существенно менять себя, почему бы и вам не сделать этого? Помните: ничто не изменится, пока не изменитесь вы. Пусть изменения станут для вас катализатором улучшения жизни, которое даст вам свободу и душевное спокойствие.

**Продолжая делать то, что делал всегда,
будешь получать то, что всегда получал**

Как выявить плохие привычки?

Внимание: привычки, работающие против вас

Многие наши схемы поведения, особенности и странности незаметны. Давайте же повнимательнее посмотрим на привычки, мешающие вам. Возможно, вы навскидку припомните несколько из них. Вот наиболее распространенные:

- неумение перезванивать вовремя;
- привычка опаздывать на встречи;
- неумение строить взаимоотношения с коллегами;
- недостаточная точность в формулировании ожидаемых результатов, планов на месяц, целей и т. д.;
- неверный расчет времени на дорогу (слишком мало);
- неумение быстро и эффективно работать с бумагами;

- откладывание оплаты счетов на последний момент и в результате — начисление пеней;
- привычка не слушать, а говорить;
- свойство забывать чье-либо имя через минуту после представления или раньше;
- привычка несколько раз отключать будильник, прежде чем встать утром;
- работа день напролет без физических упражнений или регулярных перерывов;
- недостаточное время, проводимое с детьми;
- питание в фастфудах с понедельника по пятницу;
- питание в неурочные часы в течение дня;
- привычка уходить из дома утром, не обняв жену, мужа, детей;
- привычка брать работу на дом;
- слишком долгие разговоры по телефону;
- привычка бронировать все в последнюю минуту (рестораны, поездки, театры, концерты);
- вопреки собственным обещаниям и просьбам других людей неумение доводить дела до конца;
- недостаточное время, отводимое отдыху и семье;
- привычка все время держать включенным сотовый телефон;
- привычка отвечать на телефонные звонки, когда семья собралась за столом;
- привычка контролировать любые решения, особенно в мелочах;
- привычка все откладывать на потом — от заполнения налоговых деклараций до наведения порядка в гараже;

Теперь проверьте себя — составьте список привычек, которые вам мешают. Отведите на это примерно час, чтобы хорошенько все вспомнить. Сделайте так, чтобы вас в это время не беспокоили. Это важное упражнение даст вам основу для улучшения своих привычек. Собственно, плохие привычки — препятствия, стоящие на пути к поставленной цели, — одновременно служат и трамплином для будущего успеха. Но пока вы ясно не поймете, что держит вас на месте, вам будет сложно развить в себе более продуктивные привычки.

Кроме того, выявить недостатки своего поведения можно, опросив ваших близких. Спросите, что они думают о ваших плохих привычках. Будьте последовательны. Если вы пообщаетесь с десятью людьми и восемь из них скажут, что вы никогда не перезваниваете вовремя, обратите на это внимание. Помните: ваше поведение, каким оно видится со стороны, — истина, а ваше собственное видение своего поведения — зачастую иллюзия. Но, настроившись на искреннее общение, вы сможете быстро внести коррективы в свое поведение и навсегда избавиться от плохих привычек.

Ваши привычки — результат вашего окружения

Это очень важный тезис. Люди, с которыми вы общаетесь, окружающая вас среда существенно влияют на вашу жизнь. Тот, кто рос в неблагоприятной обстановке, постоянно подвергался физическому или моральному насилию, видит мир иначе, чем ребенок, воспитывавшийся в атмосфере тепла, любви и поддержки. У них разное отношение к жизни и разная самооценка. Агрессивная среда часто воспитывает чувство никчемности, недостаток уверенности в себе, не говоря уже о страхе. Такая негативная система взглядов, привнесенная во взрослую жизнь, может способствовать развитию множества вредных привычек, вплоть до пристрастия к наркотикам или криминальных наклонностей.

Влияние знакомых также может сыграть свою положительную или отрицательную роль. Будучи окруженным людьми, которые постоянно жалуются на то, как все плохо, вы можете начать им верить. Если же окружить себя людьми сильными и оптимистичными, мир для вас окажется полон приключений и новых возможностей.

Гарри Алдер в своей книге «НЛП: Искусство получать то, что хочешь»^{*} объясняет: «Даже небольшие изменения в коренных элементах представлений могут произвести удивительные перемены в поведении и образе жизни. Это отчетливее видно у детей, чем у взрослых, так как дети более чувствительны к внушению и перемене убеждений. Например, если ребенок считает, что он хороший спортсмен или делает успехи в каком-либо школьном предмете, он и в самом деле начнет работать лучше. Успехи помогут ему поверить в себя, и он продолжит двигаться вперед и совершенствоваться».

Иногда человек с заниженной самооценкой говорит: «Я ни в чем не могу быть успешным». Такое убеждение очень плохо сказывается на всем, что он делает, если он вообще решается что-то начать делать. Это, конечно, крайний случай. У большинства самооценка находится на некоем среднем уровне, иногда являясь позитивной и воодушевляющей, а иногда — отрицательной или отнимающей силы. Например, человек может очень низко оценивать себя в карьерном плане и чувствовать себя «на коне» в спорте, общении или каком-нибудь виде досуга. Или наоборот. У всех нас есть набор мнений, касающихся многих областей нашей рабочей, общественной и личной жизни. При выявлении привычек, мешающих вам, нужно быть очень точным. Те из них, которые отнимают силы, нужно заменить другими, которые будут их придавать.

^{*} Гарри Алдер. НЛП: Искусство получать то, что хочешь. — СПб. : Питер, 2009.

Даже если вам не повезло расти в неблагоприятной обстановке, вы все равно можете измениться. Возможно, в этом вам поможет один-единственный человек. Отличный тренер, учитель, терапевт, наставник или кто-то, кого вы можете считать образцом успешного поведения, способен серьезно повлиять на ваше будущее. Единственное требование — вы сами должны быть готовы к изменениям. Когда это случится, нужные люди начнут появляться рядом и помогать вам. Наш опыт говорит, что пословица «Когда ученик готов, появляется учитель» совершенно верна.

Как победить плохие привычки?

Изучите привычки успешных людей

Как уже упоминалось, к успеху приводят успешные привычки. Научитесь их замечать. Наблюдайте за успешными людьми. Что если бы вам надо было брать интервью у одного успешного человека в месяц? Пригласите такого человека на завтрак или обед и задайте вопросы о его привычках. Что он читает? В каких клубах и ассоциациях состоит? Как планирует свое время? Показав себя хорошим, искренне заинтересованным слушателем, вы услышите массу интересных идей.

*Джек и Марк: Закончив работу над первой книгой *Chicken Soup for the Soul*^{*}, мы опросили всех известных нам авторов бестселлеров — Барбару де Анжелис, Джона Грея, Кена Бланишара, Харви Маккея, Хэролда Блумфилда, Уэйна Дайера и Скотта Пека — на предмет того, какие особые приемы позволяют книге стать бестселлером. Все эти люди щедро поделились с нами своими идеями и находками. Мы сделали все, о чем нам говорили: взяли за правило давать хотя бы*

^{*} Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен. Исцеление души — М.: АСТ, 2004.

одно интервью в день в течение двух лет; наняли собственного агента по рекламе; отсылали по пять книг в день рецензентам и различным авторитетным персонам. Мы давали газетам и журналам право бесплатной перепечатки наших историй, предлагали семинары по мотивации всем, кто занимался продажей наших книг. В общем, узнали, какие нам нужны привычки для создания бестселлера, и привели их в действие. В результате на сегодня мы продали пятьдесят миллионов книг по всему миру.

Проблема состоит в том, что многие не будут ни о чем спрашивать. И найдут себе сотню оправданий. Они слишком заняты или предполагают, что у успешных людей не найдется для них времени. Да и как вообще до них добратся? Успешные люди не дежурят на перекрестках, ожидая, пока кто-нибудь возьмет у них интервью. Все верно. Но помните: речь идет об исследовании. А значит, будьте избрательны, узнайте, где работают, живут, едят и тусуются эти успешные люди. (В главе 5, посвященной привычке создавать отличные отношения, вы узнаете, как найти и привлечь успешных наставников.)

Учиться у успешных людей можно, также читая их биографии и автобиографии, просматривая документальные фильмы — их сотни. Это прекрасные истории из жизни. Читайте по одной в месяц, и за год вы получите больше идей, чем могут предложить многие университетские курсы.

Кроме того, мы вдвоем приучили себя слушать вдохновляющие и обучающие аудиозаписи, находясь за рулем, прогуливаясь или занимаясь спортом. Если слушать аудиокурсы по полчаса в день пять дней в неделю, за десять лет вы впитаете в себя более 1275 часов новой полезной информации. Такую привычку развили в себе почти все успешные люди, которых мы знаем.

Джим Рон говорит: «Если читать по одной книге по своей специальности в месяц, за десять лет вы прочтете 120 книг и станете в своей области лучшим из лучших». Поройтесь в специализированных магазинах, торгующих видео- и аудиоматериалами, составленными лучшими коучами по личному росту и ведущими бизнесменами.

Меняйте свои привычки

Люди, богатые во всех смыслах слова, понимают, что жизнь — это постоянное обучение. Всегда есть к чему стремиться — не важно, какого уровня вы уже добились. Характер выковывается в постоянном стремлении к совершенству. Развиваясь как личность, вы можете больше предложить миру. Этот увлекательный путь ведет к успеху. Но, к сожалению, иногда он дается нам нелегко.

Лес: У вас когда-нибудь были камни в почках? Очень неприятные ощущения и отличный пример того, как плохие привычки могут разрушить вашу жизнь.

На консультации у врача стало ясно, что источник моих страданий — дурные гастрономические привычки. Из-за них у меня появилось несколько крупных камней. Решили, что лучший способ от них избавиться — литотрипсия. Это лазерная процедура, длящаяся около часа, после которой пациент обычно выздоравливает за несколько дней.

Незадолго до этого я забронировал нам с сыном путевку в Торонто на выходные. Сын — ему только что исполнилось девять лет — никогда еще там не бывал. В финале национального чемпионата по футболу должна была играть команда, за которую мы все болеем, да еще и любимая хоккейная команда сына — Los Angeles Kings — в это время также находилась в Торонто. Мы планировали вылететь утром в субботу.

Литотрипсия была назначена на вторник на той же неделе — казалось, у меня в запасе куча времени на то, чтобы восстановиться перед полетом.

Однако днем в пятницу, после тяжелого приступа почечных колик и трех дней мучительной боли, которую снимали только регулярные уколы морфия, стало ясно, что планы провести увлекательную поездку с сыном испаряются на глазах. Вот вам и еще одно последствие дурных привычек! К счастью, в последний момент врач решил, что я готов к поездке, и выписал меня.

Выходные удались. Футбольная команда выиграла, мы посмотрели отличный хоккейный матч, и воспоминания об этой поездке навсегда останутся в нашей с сыном памяти. А ведь из-за плохих привычек я чуть не лишился этой прекрасной возможности.

Сейчас я решительно настроен избегать проблем с камнями в почках в будущем. Каждый день я выпиваю по десять стаканов воды и стараюсь не есть пищи, способствующей образованию камней. Невеликая, в общем, цена. И на данный момент мои новые привычки успешно оберегают меня от неприятностей.

Эта история иллюстрирует то, как жизнь откликается на ваши действия. Поэтому, прежде чем взять новый курс, посмотрите вперед. Приведет ли он к негативным последствиям или сулит награду в будущем? Прежде чем вырабатывать новые привычки, задавайте вопросы. Этим вы обеспечите себе больше удовольствия от жизни в будущем, и вам не придется просить об уколе морфия, чтобы уменьшить боль!

Теперь, когда вы понимаете, как на самом деле работают ваши привычки и как их выявить, давайте определимся с самым важным — как навсегда изменить их.

Новые привычки: формула успеха

Перед вами пошаговый метод, который поможет выработать лучшие привычки. Этот метод эффективен, потому что прост. Его можно применять в любой сфере жизни — на работе или в личных отношениях. При постоянном использовании он поможет добиться всего, что вам необходимо. Вот три его составляющие.

1. Определите свои плохие привычки

Важно серьезно задуматься о последствиях своих дурных привычек. Возможно, они проявятся не завтра, не на следующей неделе и не в следующем месяце. Их истинный эффект может проявиться много лет спустя. Если смотреть на свое непродуктивное поведение раз в день, все, возможно, будет выглядеть не так уж и плохо. Курильщик может сказать: «Подумаешь, несколько сигарет за день! Я так расслабляюсь. У меня же нет ни одышки, ни кашля». Однако день идет за днем, и вот двадцать лет спустя он смотрит на неутешительный рентгеновский снимок в кабинете врача. Подумайте только: если вы выкуриваете по десять сигарет в день в течение двадцати лет, получится 73 000 сигарет. Как, по-вашему, способны ли 73 000 сигарет повредить вашим легким? Еще бы! Последствия могут быть смертельными. Поэтому, изучая собственные привычки, имейте в виду их *отложенные последствия*. Будьте честны с собой — возможно, на карту поставлена жизнь.

2. Определите свою новую успешную привычку

Обычно это простая противоположность привычки дурной. В примере с курильщиком это отказ от курения. Чтобы мотивировать себя, представьте все выгоды, которые вам может принести новая привычка. Чем живее вы их представите, тем активнее начнете действовать.

3. Составьте план действий из трех пунктов

Тут-то все и начинается! В распоряжении курильщика из нашего примера — несколько вариантов. Можно читать книги о том, как бросить курить. Можно заняться гипнотерапией. Можно заменить сигарету чем-то другим. Пospорьте с другом, что справитесь со своей привычкой, — это повысит вашу ответственность. Займитесь спортом на свежем воздухе. Пользуйтесь никотиновым пластырем. Не общайтесь с другими курильщиками. Главное — принять решение о том, какие конкретные действия вы предпримете.

Нужно действовать! Начните с одной привычки, которую действительно хотите изменить. Сосредоточьтесь на трех непосредственно предстоящих этапах и выполните их. Прямо сейчас. **Помните: пока не начнете, ничто не изменится.**

Заключение

Теперь вы знаете, как работают привычки и как определить среди них дурные. Кроме того, теперь у вас есть проверенная формула, которая может стать плодородной почвой для взращивания новых успешных привычек. Очень советуем вам еще раз внимательно пройти по составляющим этой формулы, описанным в конце данной главы. Сделайте это с ручкой и листом бумаги в руках: постоянно держать информацию в голове ненадежно. Главное — сосредоточиться на своих усилиях.

Руководство к действию

А. Успешные люди, с которыми я хочу поговорить

Составьте список людей, которых вы уважаете и которые уже добились успеха. Поставьте себе цель пригласить каждого из них позавтракать или пообедать либо назначить

встречу у них в офисе. Не забудьте блокнот, чтобы записывать самые удачные идеи.

	Имя	Телефон	Дата встречи
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____

В. Формула успешных привычек

Взгляните на следующие примеры. Перед вами три раздела: А, В и С. В разделе А максимально точно определите привычку, сдерживающую ваше движение вперед. Потом рассмотрите ее последствия, ибо все, что вы делаете, имеет последствия. Плохие привычки (негативное поведение) влекут за собой негативные последствия. Успешные привычки (позитивное поведение) дадут вам преимущества.

В разделе В назовите вашу новую успешную привычку — обычно просто противоположную той, что указана в разделе А. Если ваша плохая привычка — неумение откладывать на будущее, новую можно сформулировать так: «Откладывать 10% от всех доходов».

В разделе С перечислите три шага, которые вы предпримете, чтобы воплотить новую привычку в жизнь. Будьте конкретны. Выберите дату старта — и вперед!

А. Привычка, сдерживающая меня

Пример	Последствия
Не коплю на будущее — трачу все, что зарабатываю	Не смогу не работать в старости, нет свободы выбора, бедность

В. Новая успешная привычка

Пример	Выгода
Откладывать 10% доходов	Нет долгов, сам выбираю себе образ жизни, много свободного времени, финансовая независимость

С. Трехэтапный план действий для создания новой привычки

1. Найти финансового консультанта, который поможет составить долгосрочный план сбережений и инвестиций.
2. Настроить ежемесячное автоматическое списание суммы со счета.
3. Составить список трат и отменить ненужные.

Дата начала: понедельник, 5 марта 2010 года.

А. Привычка, сдерживающая меня

Пример	Последствия
Позволяю себе отвлекаться на протяжении всего рабочего дня	«Повисают» важные задания, остается меньше времени на зарабатывание денег, повышенный стресс, больше времени уходит на работу, на семью остается мало времени

В. Новая успешная привычка

Пример	Выгода
Нанять ассистента для ответов на телефонные звонки и помощи с бумагами, свести к минимуму поводы, которые отвлекают от основной работы	Удастся быстрее завершать проекты, появляется больше времени на зарабатывание денег, меньше стресс, больше энергии, лучше обстановка дома

С. Трехэтапный план действий для создания новой привычки

1. Написать объявление о вакансии ассистента.
2. Найти кандидатов, встретиться с ними и выбрать лучшего.
3. Хорошо обучить ассистента.

Дата начала: вторник, 6 июня 2010 года.

На отдельном листе в том же формате опишите собственные привычки и составьте план действий. Прямо сейчас!

Стратегия № 2

Фокус-покус!

Дилемма предпринимателя

Если вы имеете собственный бизнес или собираетесь его открыть — помните о дилемме предпринимателя. Суть ее такова. Предположим, у вас есть идея нового продукта. Вы лучше кого бы то ни было представляете, как он будет выглядеть, и, конечно, собираетесь заработать на нем.

Изначально главная цель бизнеса — найти новых клиентов и сохранить уже имеющихся. Следующая — получить прибыль. В начале своей деятельности многие малые предприятия имеют недостаточный капитал. Поэтому предпринимателю приходится исполнять сразу несколько функций, работая день и ночь, без отпусков и выходных. Однако именно этот период — интереснейшее время налаживания контактов, встреч с потенциальными клиентами и совершенствования товаров или услуг.

Когда фундамент заложен, нужно расставить по местам компетентных людей, выстроить системы взаимодействия, создать стабильные условия для работы. Постепенно предприниматель все больше посвящает себя повседневным административным задачам. «Бумажная волокита» превращает в рутину то, что когда-то было увлекательной затеей.

Основное время уделяется разруливанию проблем, выяснению отношений с подчиненными и решению финансовых вопросов.

Знакомо? Вы в этом не одиноки. Дилемма состоит в том, что многие предприниматели (и руководители) любят все контролировать. Вам трудно «отпустить» ситуацию, позволить другим самостоятельно делать свое дело, делегировать полномочия. В конце концов кто как не вы, создатель компании, понимаете все тонкости своего бизнеса! Вам кажется, что никто не справится с повседневными задачами лучше вас.

В этом и состоит парадокс. На горизонте маячит множество возможностей, более крупные сделки, но вы не можете до них дотянуться, потому что увязли в повседневной рутине. Это удручает. Вы думаете: может быть, если я буду больше работать, изучу методики управления, то со всем справлюсь. Нет, это не поможет. Работая больше и усерднее, вы не разрешите эту дилемму.

Что же делать? Рецепт прост. Большую часть времени уделяйте тому, что у вас получается лучше всего, и позволяйте другим делать то, что лучше всего удается им.

Сосредоточьтесь на том, в чем вы добиваетесь отличных результатов. В противном случае вас, скорее всего, ждет неизбежный стресс, и в конце концов вы «сгорите» на работе. Нерадостная картина... Но как переступить через себя?

Сосредоточьтесь на своих талантах

Чтобы было легче это сделать, давайте обратим взор на мир рок-н-ролла.

Rolling Stones — одна из самых плодотворных и долговечных рок-групп в истории. Они играют почти сорок лет. Мику Джаггеру и троим его друзьям уже далеко за шестьдесят, а они по-прежнему собирают стадионы по всему

миру. Возможно, вам не нравится их музыка, но то, что они успешны, — неоспоримый факт.

Давайте заглянем за кулисы перед самым началом концерта. Сцена уже готова. Для сооружения этой монументальной конструкции высотой в несколько этажей и длинной в половину футбольного поля понадобился труд двухсот человек. Чтобы перевезти ее с места предыдущего концерта, пришлось нанять больше двадцати трейлеров. Главных участников, в том числе музыкантов, перенесут из города в город два частных самолета. Все это большой труд. В 1994 году мировое турне принесло группе доход более чем в 80 миллионов долларов — так что трудозатраты явно того стоят!

К служебному входу на сцену подъезжает лимузин. Из него выходят четверо музыкантов. Они немного взволнованы, когда объявляют название их группы и семьдесят тысяч человек заходятся в оглушительном реве. «Роллинги» выходят на сцену и берут инструменты. Следующие два часа они великолепно играют, оставляя толпы своих поклонников счастливыми. После игры на бис прощаются, садятся в ждущий их лимузин и покидают стадион.

Они отлично привили себе привычку фокусироваться на главном. Это значит, что они делают только то, что умеют великолепно делать, — записывают музыку и выступают на сцене. И точка. После того как все оговорено в самом начале, они не занимаются ни оборудованием, ни планированием сложного маршрута, ни организацией сцены, ни сотнями других задач, которые, чтобы тур прошел гладко и принес прибыль, должны быть выполнены безупречно. Этим занимаются другие опытные люди. Это очень важный момент для вас, уважаемый читатель! Только сосредоточив большую часть времени и сил на том, что вам понастоящему блестяще удастся, вы добьетесь значительных успехов.

Да здравствует практика!

Посмотрим еще несколько примеров. Любой спортсмен-чемпион постоянно оттачивает свои навыки до все более и более высокого уровня. Какой бы вид спорта мы ни взяли, всех чемпионов объединяет одна черта: большую часть времени они работают над своими сильными сторонами, которыми одарила их природа. На непродуктивную деятельность тратится очень мало времени. Они тренируются, тренируются и тренируются, часто по много часов в день.

Суперзвезда баскетбола Майкл Джордан ежедневно, что бы ни происходило, выполнял сотни бросков в прыжке. Джордж Бест, один из лучших футболистов шестидесятых годов XX века, часто продолжал тренироваться после того, как другие уже заканчивали занятия. Джордж знал, что его сильнейшее место — ноги. Он ставил мячи на разном расстоянии от ворот и раз за разом упражнялся в ударе — и в результате шесть сезонов подряд оставался лучшим бомбардиром «Манчестер Юнайтед».

Обратите внимание, что лучшие из лучших тратят очень мало времени на то, в чем они не сильны. Школьная система могла бы многому у них поучиться. Детям часто велят заниматься тем, что у них получается хуже, а на те предметы, которые идут хорошо, не остается времени. Предполагается, что так можно научить школьников разбираться во многом. Это неправильно! Как сказал бизнес-коуч Дэн Салливан, если слишком много работать над своими слабыми местами, у вас в конце концов будет много сильных слабых мест. Такая работа не даст вам преимуществ.

Важно четко понимать, в чем вы лучший. В каких-то вещах разбираетесь на отлично, но есть и такие — и в этом стоит честно себе признаться, — в которых вы полный ноль. Распишите свои таланты по десятибалльной шкале, где единицей будет обозначаться самое слабое место, а десяткой —

то, где вам нет равных. Величайшие награды в жизни вы получите, если большую часть времени будете уделять «девятке» в вашей личной шкале талантов.

Чтобы четко определить свои сильные стороны, задайте себе несколько вопросов. Что вам удастся без всякого труда и предварительной подготовки? Какие возможности для использования ваших талантов существуют на сегодняшнем рынке? Что вы могли бы создать благодаря им?

Раскройте свое мастерство

Бог всех нас наделил теми или иными талантами. И значительная часть нашей жизни посвящена тому, чтобы понять, в чем они состоят, а затем наилучшим образом применить их. У многих процесс познания своих талантов растягивается на годы, а некоторые покидают этот мир, так никогда и не узнав, в чем состоит их дар. Жизнь таких людей небогата смыслом. Они изматывают себя борьбой, потому что большую часть времени проводят за такой работой или в таком бизнесе, которые не соответствуют их сильным качествам.

Джим Керри, звезда комедийного жанра, получает 20 миллионов долларов за фильм. Его особый талант — в умении строить самые невероятные гримасы и принимать фантастические позы. Иногда кажется, что он сделан из резины. Подростком он по много часов в день упражнялся перед зеркалом. Кроме того, он понял, что ему блестяще удаются пародии, и именно с них началась его актерская карьера.

На пути Керри к славе было немало трудностей. В какой-то момент он на два года перестал играть, борясь с неуверенностью в себе. Но не сдался, и в итоге ему наконец предложили главную роль в фильме «Эйс Вентура: розыск домашних животных». Он сыграл блестяще. Фильм имел оглушительный успех и стал для Керри первой ступенькой на пути в звезды. Сочетание твердой веры в свои

способности и многих часов ежедневной работы в конце концов принесло свои плоды.

Керри совершенствовался с помощью визуализации. Он выписал себе чек на 20 миллионов, подписал его «за оказанные услуги», поставил дату и положил в карман. В трудные времена он сидел на холме, глядя на Лос-Анджелес и воображая себя звездой экрана. Потом перечитывал свой чек в напоминание о будущем богатстве. Интересно, что несколько лет спустя он подписал контракт на 20 миллионов долларов за роль в «Маске». Дата почти совпала с написанной на чеке, который он так долго хранил в кармане.

Фокус на приоритетах — работает. Сделайте его своей привычкой, и вас ждет успех. Мы создали практическую методику, позволяющую легко этому научиться и выявить свои особые таланты.

Для начала требуется составить список всех дел, которыми вы занимаетесь на работе в течение обычной недели. Большинство людей набирает список из десяти-двадцати позиций. У одного нашего клиента набралось целых сорок. Не нужно быть гением, чтобы понять, что невозможно делать сорок дел каждую неделю, сосредоточиваясь на каждом из них. Даже двадцати дел будет слишком много — пытаться сделать их, вы становитесь рассеянным и легче отвлекаетесь.

Многие удивляются тому, как часто возникает ощущение, будто их рвут на части. «Завален работой!», «Все вышло из-под контроля!», «Такой стресс», — эти фразы мы слышим постоянно. Схема фокусировки на приоритетах поможет вам справиться с этим ощущением — по крайней мере вы начнете понимать, куда уходит ваше время. Если вам трудно вспомнить все, что вы делаете (что тоже говорит о том, что дел слишком много), можете фиксировать свои дела в режиме реального времени с 15-минутным интервалом. Прodelайте это в течение четырех-пяти дней.

После того как схема фокуса на приоритетах заполнена, перечислите три дела, в которых вы считаете себя мастером. Речь идет о тех делах, которые вам даются без труда, которые вдохновляют вас и приносят выдающиеся результаты. Кстати, если вы не участвуете непосредственно в получении дохода компании, кто этим занимается? Делают ли они это блестяще? Если нет — возможно, в ближайшем будущем вам предстоит принять несколько серьезных решений.

Теперь следующий важный вопрос. Какой процент времени в течение обычной недели вы уделяете тому, что делаете блестяще? Обычно называют цифру 15–25%. Даже если 60–70% вашего времени тратится с пользой, остается большой простор для совершенствования. Что если повысить показатель до 80–90%?

Уровень вашего мастерства определяет ваши возможности в жизни

Взгляните на изначальный список еженедельных дел и выберите три пункта, которые вы делать не любите или в которых просто не сильны. Нет ничего постыдного в том, чтобы признать за собой кое-какие слабости. Обычно люди отмечают бумажную работу, ведение счетов или составление расписания. Как правило, в этом списке оказываются все мелкие дела, которые сопутствуют выполнению проекта. Конечно, делать их надо, но не обязательно своими силами.

Замечали ли вы, что эти дела не придают вам сил, а высасывают их из вас? Если это так — пора действовать! Занявшись в следующий раз ненавистой работой, напомните себе, что это все впустую, словами известного оратора Роситы Перес*: «Если лошадь сдохла, слезайте с нее». Хватит мучить себя! Есть другие варианты.

* Росита Перес (1936–2008) — известный оратор, президент компании Creative Living Programs, Inc. *Прим. ред.*

Кто вы: стартер или финишер?

Стоит задуматься над тем, почему некоторые вещи вы любите делать, а некоторые — нет? Задайте себе вопрос: стартер вы или финишер? Возможно, в некоторой степени вы и тот, и другой, но кем вы ощущаете себя чаще? Если вы стартер, вам нравится создавать новые проекты, продукты и идеи. Однако проблема стартеров заключается в неумении заканчивать дела. Им становится скучно. Большинство предпринимателей — отличные стартеры. Но после того как процесс запущен, они часто бросают все в поисках чего-то нового, оставляя позади себя беспорядок. Разгребать завалы — призвание других людей, которые называются финишерами. Они любят доводить дела до конца. Часто они плохо справляются с начальной стадией проекта, но зато потом обеспечивают успешное его выполнение.

Итак, определитесь: кто вы? Если стартер — забудьте о чувстве вины за то, что никогда не заканчиваете начатое. Вам просто нужно найти отличного финишера, который займется деталями, и вместе вы реализуете много проектов.

Рассмотрим пример. Книга, которую вы держите в руках, началась с идеи. Собственно написание книги — разбивка на главы, создание текста — все это по существу работа стартера. Каждый из трех соавторов сыграл здесь важную роль. Однако чтобы создать законченный продукт, потребовался труд многих других людей, отличных финишеров — редакторов, корректоров, верстальщиков и т. д. Без них рукопись пылилась бы долгие годы на полке... Так что вот вам следующий важный вопрос: кто бы мог заняться делами, которые вы не любите?

Например, если вам не нравится вести учет — найдите специалиста по этому делу. Если не любите назначать

встречи — пусть этим для вас займется секретарь. Не любите продажи, «мотивацию» людей? Может быть, вам нужен хороший менеджер по продажам, который сможет набрать команду, обучить ее и отслеживать результаты работы каждую неделю? Если ненавидите разбираться с налогами — воспользуйтесь услугами соответствующего специалиста.

Подождите думать: «Я не могу себе позволить нанять всех этих людей, это слишком дорого». Подсчитайте, сколько времени у вас освободится, если вы эффективно распределите «нелюбимые» задачи среди других людей. В конце концов можете спланировать постепенный ввод этих помощников в дело или прибегнуть к помощи внештатных служб.

Если тонете — зовите на помощь!

Учитесь «отпускать» мелочи

Если ваш бизнес растет, а положение в компании требует от вас концентрации усилий на определенной деятельности, наймите личного ассистента. Найдя правильного человека, вы наверняка увидите, как ваша жизнь резко изменится к лучшему. Во-первых, личный ассистент — это не секретарь, не тот, кто делит свои обязанности еще с двумя-тремя людьми. Настоящий личный ассистент полностью работает на вас. Основная задача такого человека — освободить вас от рутины и суеты, дать вам возможность сосредоточиться на наиболее сильных сторонах деятельности.

Но как выбрать нужного человека? Вот несколько советов. Во-первых, составьте список всех задач, полную ответственность за которые вы передадите ассистенту. В основном это будет работа, которую вы хотите вычеркнуть из собственного списка еженедельных дел. Беседуя с кандидатами в ассистенты, попросите трех наиболее понравившихся пройти

дополнительное собеседование, чтобы лучше оценить их потенциальные профессиональные и личные качества.

Профиль идеального кандидата вы можете составить заранее, до того как начнете отбор. Сравните профили трех лучших кандидатов с вашим «идеальным» вариантом. Обычно тот, чей профиль ближе всего подходит к идеалу, и будет лучше всех работать. Конечно, при окончательном отборе следует учесть и другие факторы, такие, например, как отношение к делу, честность, принципиальность, предыдущий опыт работы и т. д.

Будьте осторожны: не останавливайте свой выбор на человеке, как две капли воды похожем на вас! Помните: ассистент должен дополнять ваши навыки. Человек с теми же предпочтениями, что и у вас, вероятно, создаст еще больший беспорядок.

Еще несколько важных моментов. Даже будучи по натуре склонным к повышенному контролю, не умея легко «отпускать» дела на сторону, вы должны пересилить себя и «отдаться на милость» своего личного ассистента. И не паникуйте при слове «отдаться», вникните в его смысл поглубже. Обычно любители контроля уверены, что никто не может сделать то или иное дело лучше их самих. Возможно, это так и есть. Но что если правильно подобранный личный ассистент изначально может выполнить его всего лишь на четверть хуже вас? Обучите его — и в конце концов он превзойдет вас. Откажитесь от тотального контроля, доверьтесь тому, кто лучше вас умеет все организовать и заниматься о деталях.

На всякий случай — если вы все еще думаете, что способны справиться со всем сразу, — спросите себя: «Сколько стоит час моей работы?». Если вы никогда не вели подобных подсчетов, займитесь ими сейчас. Приведенная ниже таблица вам поможет.

Сколько вы стоите на самом деле*?

Ваш доход	Почасовой доход	Ваш доход	Почасовой доход
30 000	15	120 000	60
40 000	20	130 000	65
50 000	25	140 000	70
60 000	30	150 000	75
70 000	35	160 000	80
80 000	40	170 000	85
90 000	45	180 000	90
100 000	50	190 000	95
110 000	55	200 000	100

Из расчета 250 рабочих дней в году и 8-часового рабочего дня.

Надеюсь, ваши показатели высоки. Тогда зачем вы занимаетесь малоприбыльными делами? Бросьте их!

Еще один момент относительно личных ассистентов: необходимо составлять план работы на каждый день или хотя бы на неделю и обсуждать его с ассистентом. Общайтесь, общайтесь, общайтесь! Главная причина, по которой вянут потенциально плодотворные отношения, — недостаток общения. Убедитесь, что ваш ассистент знает, на что вы намерены тратить свое время.

Кроме того, дайте своему новому партнеру время привыкнуть к вашей системе работы. Укажите ему основных людей, на общении с которыми хотите сосредоточиться. Продумайте вместе с ним способы контроля, которые позволят вам не отвлекаться и мобилизовать усилия на том, что вы делаете лучше всего. Будьте открыты для общения!

Теперь посмотрим, как вы можете применить привычку к фокусировке на приоритетах в личной жизни, чтобы у вас оставалось больше времени на отдых с семьей и друзьями, на хобби или спорт.

* Цены в таблице представлены в долларах.

Где бы вы ни жили, нужно прилагать усилия, чтобы поддерживать жилье в идеальном состоянии. При наличии детей эта проблема усложняется в три-четыре раза, в зависимости от их возраста и способности к разрушению. Вспомните, сколько времени в течение обычной недели тратится на уборку, приготовление пищи, мытье посуды, мелкий ремонт, обслуживание машины и т. д. Вы замечали, что этим проблемам не видно конца? Это рутина жизни! В зависимости от характера вы можете ее любить, мириться с ней или ненавидеть.

Как бы вы себя почувствовали, если бы нашли способ минимизировать эти хлопоты или даже лучше — избавились от них? Свободным, более спокойным, способным наслаждаться тем, что вам нравится делать? Еще бы!

Возможно, чтобы прочесть и принять написанное ниже, вам потребуется изменить свой образ мыслей. Вас ждет своего рода прыжок в неизвестность. Впрочем, преимущества непременно перевесят все ваши вложения. Говоря кратко: хотите освободить себе время — обратитесь за помощью. Например, наймите человека для уборки дома раз или два в неделю.

Лес: Мы нашли прекрасную супружескую пару, которая убирает наш дом уже двенадцать лет. Они любят свою работу. Дом теперь просто сверкает. Нам это обходится в шестьдесят долларов за визит. А что мы имеем взамен? Несколько свободных часов и большие силы, чтобы наслаждаться жизнью.

Может быть, среди ваших соседей есть пенсионер, который любит мастерить? Многие пожилые люди обладают прекрасными навыками и ищут, чем бы заняться. Такая работа позволяет им чувствовать себя востребованными.

Составьте список всего в вашем доме, что требует ремонта, обслуживания или обновления, — мелочей, которыми вечно некогда заняться. Избавьтесь от стресса, перепоручив их другим.

Прикиньте, сколько свободного времени появится у вас в результате. Эти драгоценные часы вы могли бы употребить на полноценный отдых в кругу семьи или друзей. Может быть, эта новообретенная свобода от еженедельных «мелочей» позволит вам заняться хобби, о котором вы всегда мечтали. В конце концов вы этого заслуживаете, правда?

Помните: количество свободного времени в неделю у вас ограничено. Жизнь становится приятнее, если жить по высокоэффективному низкозатратному графику.

Формула 4Д

Важно по-настоящему отделить так называемые срочные дела от важнейших приоритетов. «Тушить пожары» в офисе целый день напролет, по словам эксперта в области менеджмента Хэролда Тэйлора, означает «сдаваться в плен тирании срочности».

Сфокусируйтесь на приоритетах. Всякий раз, когда встает выбор, делать что-то или не делать, определитесь с приоритетами с помощью формулы 4Д, выбрав один вариант из четырех, предлагаемых ниже.

1. Долой!

Научитесь говорить: «Нет, этого я делать не буду». И будьте тверды в своем решении.

2. Делегируйте

Эти дела нужно сделать, но не вашими силами. Без сожаления передайте их кому-нибудь другому.

3. До лучших времен

Сюда относятся дела, над которыми нужно поработать, но не сию минуту. Их можно отложить. Наметьте время, когда вы займетесь этой работой.

4. Давай!

Прямо сейчас. Важные проекты, которые требуют вашего немедленного участия. Двигайтесь вперед! Поощрите себя за их выполнение. Не ищите отговорок. Помните: в случае бездействия вас могут ожидать неприятные последствия.

Граница безопасности

Суть фокусировки на приоритетах заключается в том, чтобы установить новые границы, которые вы не будете переступать. Сначала их нужно очень четко определить — как в офисе, так и дома. Обсудите их с самыми важными людьми в своей жизни. Им нужно объяснить, почему вы решились на эти перемены, и они поддержат вас.

Чтобы яснее понять, как устанавливать границы, представьте себе маленького ребенка на песчаном пляже у океана. Там есть безопасная зона, огороженная несколькими пластиковыми буйами, связанными толстым канатом. Привязанная к канату тяжелая сеть не позволяет ребенку выйти за пределы огороженного пространства. Глубина внутри заграждения — всего около полуметра. Там спокойно, и ребенок может играть, ни о чем не беспокоясь.

По другую сторону каната — сильное течение, а крутой подводный склон мгновенно увеличивает глубину до нескольких метров. Вокруг носятся моторные лодки и гидроциклы. Всюду предупреждающие знаки «Опасно! Плавать запрещено». Пока ребенок находится в отгороженном пространстве, все хорошо. За его пределами — опасно. Суть примера: играя там, где ваша фокусировка нарушается, вы выходите за безопасные границы туда, где вас подстерегают душевные и финансовые опасности. В пределах же области, которая известна вам лучше всего, можно безопасно плескаться целый день.

Сила слова «нет»

Чтобы оставаться в этих границах, нужен новый уровень самодисциплины. Иными словами, вы должны глубже и яснее осознавать, на что тратите время. Чтобы не отклоняться от заданного курса, регулярно задавайтесь вопросом: помогает ли то, что я сейчас делаю, добиваться моих целей? Это полезно. Кроме того, вам придется научиться гораздо чаще говорить «нет». Вам также предстоит исследовать три области.

1. Себя самого

Главная битва каждый день происходит у вас в голове. Мы постоянно проигрываем те или иные ситуации. Прекратите это делать. Когда из глубин сознания начинает выступать ваш маленький внутренний злюка, пытаюсь пробиться на первый план, сделайте паузу. Дайте себе краткое мысленное напутствие. Сосредоточьтесь на преимуществах и выгодах фокуса на приоритетах и напомните себе о негативных последствиях других вариантов поведения.

2. Других

Возможно, другие люди попытаются нарушить вашу концентрацию. Порой кто-то приходит к вам в кабинет поболтать, потому что вы придерживаетесь принципа открытых дверей. Как с этим справиться? Измените принцип. Хотя бы часть дня, когда вам нужно побыть одному и сосредоточиться на новом большом проекте, держите дверь закрытой. Если не получится, можете нарисовать табличку «Не беспокоить. Кто зайдет, того уволю!».

Дэнни Кокс, ведущий бизнес-консультант Калифорнии и автор бестселлеров, использует яркую аналогию, когда речь заходит о фокусе на приоритетах. Он говорит: «Если вам нужно проглотить лягушку, не смотрите на нее

слишком долго. Если нужно проглотить их несколько, начните с самой большой». Иначе говоря — занимайтесь самыми важными делами сразу.

Не уподобляйтесь большинству людей, у которых в списке дел на день шесть пунктов, а начинают они с самого простого и наименее приоритетного задания. В конце дня самая большая лягушка — самое главное дело — так и сидит нетронутой.

Заведите большую пластмассовую лягушку и посадите себе на стол, когда будете работать над важным проектом. Скажите сотрудникам: зеленая лягушка означает, что вас в этот момент нельзя беспокоить. Кто знает — возможно, эта привычка передастся и другим вашим коллегам. Тогда и работа в офисе станет продуктивнее.

3. Телефон

Возможно, самая назойливая помеха из всех — телефон. Удивительно, насколько люди позволяют этому небольшому устройству контролировать весь их день! Если вам нужно два часа ни на что не отвлекаться — отключите телефон. Выключите и любое другое устройство, способное вас отвлекать. Электронная, голосовая почта, автоответчики помогут вам решить проблему навязчивых звонков. Пользуйтесь ими с умом — иногда, разумеется, вы должны быть доступны. Заранее планируйте свои встречи, как врач — прием пациентов: например, с 14.00 до 17.00 по понедельникам, с 9.00 до 12.00 по вторникам. Потом выберите самое удачное время для телефонных звонков: например, с 8.00 до 10.00. Если вы хотите ощутимых результатов, время от времени нужно отключаться от внешнего мира. Откажитесь от привычки немедленно тянуться к трубке, когда зазвонит телефон. Скажите «нет»! Дома это тоже пригодится.

Наш специалист по тайм-менеджменту Хэролд Тэйлор вспоминает дни, когда он буквально «подсел» на телефон.

Как-то, приехав домой, он услышал телефонный звонок. Спеша ответить, он разбил стеклянную дверь и поранил ногу, снес несколько предметов мебели. На предпоследнем звонке он схватил трубку и, тяжело дыша, выкрикнул: «Алло?». «Хотите подписаться на “Глоб энд мэйл”^{*}?» — спросил его бесстрастный голос.

Еще одно предложение: чтобы вам не досаждали рекламные звонки — отключайте домашний телефон во время еды. Ведь именно в это время звонят чаще всего. Семья будет благодарна вам за возможность нормально пообщаться. Сознательно останавливайте себя, когда начинаете делать что-то, не отвечающее вашим интересам. С этого момента подобные действия — за пределами допустимого. Не ходите туда больше!

Жизнь по-новому

Этот раздел посвящен тому, как жить в новых границах. Для этого следует изменить свой образ мыслей, а самое главное — научиться действовать. Вот хороший пример, который вам поможет. Определением границ особенно активно занимаются врачи. Так как пациентов много, врачам приходится все время приспосабливать свои умения к реальности. Доктор Кент Ремингтон — один из лучших специалистов по фокусировке — уважаемый врач-дерматолог, специализирующийся на лазерной терапии. С годами его практика стабильно росла. Соответственно, возрастала и роль эффективного тайм-менеджмента — способность сосредотачиваться на приоритетах.

Доктор Ремингтон принимает первого пациента в половине восьмого утра (успешные люди обычно рано приступают к работе). По приезде в клинику пациент регистрируется,

^{*} Канадская ежедневная газета на английском языке со штаб-квартирой в Торонто.

потом направляется в одну из приемных. Медсестра проверяет его карту, расспрашивает его о самочувствии. Сам Ремингтон появляется через несколько минут, предварительно прочитав карту, которую медсестра уже положила на стол в его кабинете.

Такой подход позволяет доктору Ремингтону сосредоточиться исключительно на лечении пациента. Вся предварительная работа происходит заранее. После приема дальнейшие рекомендации дает опытный персонал клиники. Таким образом, доктору удастся принять гораздо больше пациентов, а им приходится меньше ждать. Каждый сотрудник сосредоточен на нескольких вещах, которые он делает особенно хорошо, и в результате вся система работает четко. Похоже ли это на работу вашего офиса? Думаю, ответ вы знаете.

Что еще можно сделать, чтобы перепрыгнуть на новый уровень эффективности и более успешной концентрации? Вот важный совет:

Старые привычки отвлекают от цели

Например, привычка слишком много смотреть телевизор. Если вы привыкли каждый вечер по три часа валяться на диване, а единственная физическая активность — нажатие кнопок на пульте, вам стоит пересмотреть эту привычку. Некоторые родители понимают последствия такого поведения и ограничивают для своих детей время просмотра телепрограмм несколькими часами в выходные. Почему бы не сделать то же самое для себя? Вот вам и цель. Запретите себе смотреть телевизор в течение недели и увидите, как много дел переделаете.

Исследование, проведенное компанией Nielsen, показало, что в среднем люди смотрят телевизор 6,5 часа в день! Ключевое слово здесь — «в среднем». Иными словами, некоторые смотрят его еще больше. Значит, обычный человек

проводит у телевизора около 11 лет своей жизни! Перестав смотреть хотя бы рекламу, вы сэкономите около трех лет.

Мы понимаем, что от старых привычек избавиться трудно, но жизнь у нас одна. Если хотите прожить ее не зря, начинайте избавляться от старых привычек. Создайте себе свежий набор приемов, которые помогут вам жить жизнью, полной во всех отношениях.

Джек: Когда в 1969 году я начал работать на Клемента Стоуна, он пригласил меня на часовую беседу. Первый вопрос был таким: «Вы смотрите телевизор?» Потом он спросил: «Сколько, по-вашему, часов в день вы его смотрите?» Немного подсчитав, я ответил: «Около трех часов в день».

Мистер Стоун посмотрел мне в глаза и сказал: «Я хочу, чтобы вы сократили это время на час в день. Так вы сможете сэкономить 365 часов за год. Если разделить эту цифру на сорокачасовую рабочую неделю, в вашей жизни появятся девять с половиной новых недель полезной деятельности. Как будто к каждому году прибавится еще два месяца!».

Я согласился, что это отличная идея, и спросил мистера Стоуна, что, по его мнению, я мог бы делать в этот дополнительный час в день. Он предложил мне читать книги по моей специализации, психологии, образованию, обучению и самооценке. Кроме того, предложил слушать образовательные и мотивирующие аудиоматериалы и учить иностранный язык.

Я последовал его совету, и моя жизнь существенно изменилась.

Волшебных формул не бывает

Надеемся, вы понимаете: добиться желаемого можно и без помощи волшебных заклинаний или тайных зелий. Нужно

просто сосредоточиться на том, что приносит результат. Однако многие занимаются совсем другим.

Многие застревают на нелюбимой работе потому, что не разрабатывали свои сферы совершенства. Такой же недостаток знаний наблюдается и в вопросах здоровья. Недавно Американская медицинская ассоциация объявила, что 63% американских мужчин и 55% женщин (старше 25 лет) имеют избыточный вес. Очевидно, что мы много едим и мало двигаемся!

В этом и суть. Внимательно изучите, что работает, а что не работает в вашей жизни. Что приносит значительные победы? Что дает слабые результаты?

В следующей главе мы шаг за шагом покажем вам, как создать то, что мы называем «удивительной ясностью». Вы также научитесь ставить «большие цели». Потом мы позначим вас с особой системой фокусировки, чтобы вы смогли добиваться этих целей. У нас эти стратегии сработали отлично. У вас тоже все получится!

**Успех — это не волшебство. Все дело —
в концентрации внимания!**

Заключение

Мы о многом поговорили в этой главе. Перечитайте ее несколько раз, чтобы до конца усвоить изложенное. Примените эти идеи к собственной ситуации, начните действовать. Еще раз подчеркиваем важность выполнения руководства к действию, следуя которому вы по-настоящему сможете превратить фокусировку на приоритетах в привычку. Через несколько недель вы увидите разницу. Повысится продуктивность работы, обогатятся личные отношения. Вы почувствуете себя лучше физически, начнете помогать другим. Вам будет веселее жить, и появится возможность добиться тех личных целей, на которые раньше не хватало времени.

Руководство к действию

Схема фокусировки на приоритетах

Руководство к действию из шести шагов — больше времени, выше продуктивность.

А. Перечислите все виды деятельности на работе, на которые вы тратите время.

Например, телефонные звонки, встречи, работа с бумагами, проекты, продажи, контроль работы. Крупные категории, такие как телефонные звонки и встречи, разбейте на подразделы. Будьте конкретны и кратки. Создайте столько пунктов, сколько вам нужно.

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

В. Опишите три дела, которые вы выполняете блестяще.

1. _____
2. _____
3. _____

С. Назовите три важнейших дела, которые обеспечивают доход вашему бизнесу.

1. _____
2. _____
3. _____

D. Назовите три основных дела, которые вы не любите делать или которые вы делаете плохо.

1. _____
2. _____
3. _____

E. Кто мог бы делать это для вас?

1. _____
2. _____
3. _____

F. Какое одно дело, отнимающее время, вы могли бы бросить или передать другому?

Какую немедленную выгоду вам принесло бы такое решение?

Стратегия № 3

Видите ли вы картину в целом?

У большинства людей нет четкого представления о том, чего они хотят добиться в будущем. В лучшем случае это некий расплывчатый образ. А как обстоят дела у вас?

Отводите ли вы регулярно время на то, чтобы подумать о лучшем будущем? Вы скажете: «Я не могу выделять один день каждую неделю на раздумья: мне бы справиться с текущими делами!»

Ну так что же: начните с пяти минут в день, постепенно доведите это время до часа. Разве это не прекрасно — проводить шестьдесят минут в неделю за созданием идиллической картины вашего будущего? Многие тратят больше на планирование двухнедельного отпуска.

Обещаем вам: если вы возьмете на себя труд развить в себе привычку к ясности видения своих перспектив, вам воздастся в стократном размере. Вы хотите избавиться от долгов, стать финансово независимым, получить больше свободного времени на отдых, выстроить прекрасные личные отношения? Вы можете добиться всего этого и еще гораздо большего, если у вас будет ясная картина того, чего вы хотите добиться.

Далее вас ждет универсальная стратегия создания «масштабного полотна» предстоящих лет. В следующих главах мы расскажем, как с помощью еженедельных планов

работы, совещательных групп и поддержки наставников поддержать и укрепить это видение. Благодаря всему этому вы создадите вокруг себя прочную крепость, неприступную для негатива и сомнений. Давайте начнем!

Зачем ставить перед собой цели?

Сознательно ли вы ставите перед собой те или иные цели? Если да — прекрасно. Однако все же прочтите информацию, которую мы для вас подготовили. Есть шанс, что вам пойдет на пользу укрепление и расширение вашего навыка постановки целей, а в итоге вас посетят новые идеи.

Если вы сознательно не ставите целей, то есть не планируете на бумаге на недели, месяцы или годы вперед, обратите на эту информацию особое внимание. Возможно, она круто изменит вашу жизнь.

Во-первых: что такое цель? (Если вам это не очень ясно, то можно сбиться с курса, еще не начав продвигаться к ее достижению.) За годы работы мы слышали множество ответов на этот вопрос. Вот один из лучших:

Цель — это постоянное преследование достойного объекта вплоть до его достижения.

Давайте посмотрим на значение отдельных слов, из которых состоит эта фраза. «Постоянное» означает, что речь идет о процессе, требующем времени. Слово «преследование» содержит в себе элемент охоты — возможно, на пути к цели придется преодолевать препятствия и барьеры. «Достойный» показывает, что «преследование» себя рано или поздно оправдает, ибо впереди вас ожидает награда, достаточная, чтобы ради нее пережить нелегкие времена. Словосочетание «вплоть до достижения» предполагает, что вы сделаете все возможное для достижения желаемого. Это не всегда легко, но совершенно необходимо, если вы хотите наполнить свою жизнь смыслом.

Умение ставить цели и достигать их — лучший способ понять, чего вы добились в жизни, обеспечить себе ясность видения. Заметьте, есть и альтернатива — просто бесцельно плыть по течению, надеясь, что однажды на вас свалится удача. Очнитесь! Скорее вы найдете крупинку золота на песчаном пляже.

В помощь — контрольный список

Ведущий телевизионного ток-шоу Дэвид Леттерман составляет дурацкие списки «десяти лучших», за которые люди платят деньги. Наш список куда более ценен — это контрольный список, по которому можно проверить, правильно ли вы ставите перед собой цели. Это что-то вроде шведского стола: выбирайте, что вам больше подходит, и пользуйтесь.

1. Самые важные цели должны быть именно вашими

Звучит бесспорно. Однако тысячи людей совершают одну и ту же ошибку: их главные цели формулирует кто-то другой — фирма, на которую они работают, начальник, банк, друзья или соседи.

На наших тренингах мы учим людей задавать себе вопрос: чего я на самом деле хочу? В конце одного из занятий к нам подошел мужчина и сказал: «Я зубной врач, выбрал эту профессию только потому, что так хотела моя мать. Я ненавижу свою работу. Однажды просверлил пациенту щеку, и мне пришлось заплатить ему 475 тысяч долларов».

Дело вот в чем: позволяя другим людям определять суть вашего успеха, вы ставите под удар свое будущее. Прекратите это!

На принятие нами решений очень сильно влияют СМИ. Проживая в более или менее крупном городе, вы каждый день слышите и видите около 27 тысяч рекламных объявлений, которые оказывают постоянное давление на наше

сознание. С точки зрения рекламы успех — это одежда, которую мы носим, наши автомобили, дома и способ отдыха. В зависимости от того, как у вас обстоят дела со всем этим, вас записывают либо в успешные люди, либо в неудачники.

Хотите еще подтверждений? Что мы видим на обложке большинства популярных журналов? Девушку с шикарной фигурой и прической, без единой морщинки на лице либо красавца-мачо, обязанного своим мускулистым торсом явно не ежедневным пятиминутным занятиям на бытовом тренажере. Вам внушают, что, если вы не выглядите так же, вы — неудачник. Неудивительно, что столько подростков в современном мире борются с пищевыми расстройствами вроде булимии и анорексии, ведь общественное давление не щадит тех, у кого неидеальная фигура или средняя внешность. Смешно!

Решите, каково будет именно ваше определение успеха, и перестаньте беспокоиться о том, что подумают остальные. Долгие годы Сэм Уолтон, основатель Wal-Mart, самой большой и самой успешной розничной сети за все времена, с удовольствием водил старый пикап-фордик, хотя и был одним из богатейших людей США. На вопрос, почему он не выберет автомобиль, более подходящий ему по статусу, он отвечал: «А мне нравится мой старый фургончик!» Так что забудьте об имидже и ставьте те цели, которые подходят именно вам.

Кстати, если вы действительно хотите водить автомобиль класса люкс, жить в роскошном доме или создать себе захватывающую жизнь, — вперед! Просто убедитесь: это то, что хотите именно вы.

2. Цели должны быть осмысленными

Известный оратор Чарли Джонс («Блистательный») так описывает начало своей карьеры: «Помню, как боролся за то, чтобы сдвинуть свой бизнес с места. Ночь за ночью в своем

офисе я снимал пиджак, сворачивал его в подобие подушки и перехватывал пару часов сна на рабочем столе». Цели Чарли были столь осмысленными, что он был готов на все ради роста своего бизнеса. Полная самоотдача — важнейший момент, если вы хотите добиться цели. В возрасте чуть за тридцать Чарли приобрел профессию страхового брокера, которая стала приносить ему более 100 миллионов долларов в год. И все это в начале шестидесятых, когда деньги стоили дороже, чем сейчас!

Приготовившись записать свои цели, спросите себя: «Что для меня действительно важно? Какова цель того или иного действия? От чего я готов отказаться ради этого?» Такие мысли добавят вам ясности мышления. Причины, по которым вы приметесь за новое дело, наполнят вас энергией.

Спросите себя: «Что я выиграю?» Подумайте о новой блестящей жизни, которую вы получите, если решитесь на немедленные действия.

Если наш способ не заставит ваше сердце биться быстрее, представьте себе альтернативу. Предположим, что вы просто будете продолжать делать то же, что и всегда. Какой будет ваша жизнь через пять, десять, двадцать лет? Какими словами можно описать вашу финансовую будущность, если вы ничего не меняете? А как насчет здоровья, отношений и свободного времени? Станете ли вы свободнее или по-прежнему будете перерабатывать каждую неделю?

Избегайте синдрома «если бы не...»

Философ Джим Рон тонко подметил, что в жизни есть две самых сильных боли: боль дисциплины и боль сожаления. Дисциплина весит килограммы, но сожаление весит тонны, если позволить себе просто плыть по течению. Вы же не хотите годы спустя оглядываться на прожитую

жизнь и говорить: «Ах, если бы я не упустил ту возможность для развития бизнеса! Если бы я регулярно копил и откладывал! Если бы я больше времени проводил с семьей! Если бы заботился о здоровье!» Помните: выбор за вами. В конечном счете именно вы отвечаете за него, поэтому выбирайте с умом. Займитесь постановкой таких целей, которые в будущем послужат вашей свободе и успеху.

3. Цели должны быть измеримыми и конкретными

Это одна из главных причин, по которым большинство людей не добиваются того, на что способны. Они не определяют точно, чего хотят. Туманные обобщения и размытые утверждения — этого мало. Например, человек говорит: «Моя цель — финансовая независимость». Но что это на самом деле означает? Для кого-то финансовая независимость — это 50 миллионов долларов в «зачатке». Для кого-то — заработок в 100 тысяч долларов в год. Еще для кого-то — отсутствие долгов. А какова ваша сумма? Если данная цель важна для вас — дайте себе время разобраться.

Точно с такой же скрупулезностью подойдите к определению счастья. Просто «Больше времени на семью» — это еще не все. Сколько времени? Когда? Как часто? Чем вы будете заниматься и с кем? Вот два слова, которые вам очень помогут: «Будьте точнее».

Лес: Один из наших клиентов сказал, что его цель — начать заниматься спортом для улучшения здоровья. Он чувствовал себя разбитым и хотел набраться энергии. Однако «начать заниматься спортом» — неважное определение для такой цели. Оно слишком общее. Его никак не измерить. Поэтому мы сказали: будьте точнее. Он добавил: «Я хочу заниматься по полчаса в день четыре раза в неделю».

Угадайте, что мы сказали дальше? Разумеется, «будьте точнее». После нескольких повторений вопроса его цель формулировалась так: «Заниматься спортом по полчаса в день, четыре раза в неделю, по понедельникам, средам, пятницам и субботам, с семи до половины восьмого утра». Его ежедневные занятия включают в себя десять минут разминки и двадцать — занятий на велотренажере. Совсем другое дело! Можно без труда отслеживать его успехи. Если мы придем в указанное время, он либо будет делать то, что собирался, либо будет отлынивать. Теперь только он отвечает за результат.

Вот в чем соль: решив поставить перед собой цель, постоянно напоминайте себе: «Будь точнее!» Повторяйте эти слова, как заклинание, пока ваша цель не станет кристально ясной и конкретной. Тем самым вы существенно повысите свои шансы на достижение желаемого результата.

Помните: цель без цифр — лишь слоган!

Важно иметь систему измерения собственных достижений. Система фокусировки достижений — это особый план, который облегчит для вас весь процесс. Она подробно описана в руководстве к действию к этой главе.

4. Цели должны быть гибкими

Почему гибкость так важна? На это есть пара причин. Во-первых, нет смысла создавать жесткую систему, которая будет вас душить. Например, если вы планируете тренировки для улучшения здоровья, можно в течение недели менять их время и виды упражнений, чтобы не становилось скучно. Опытный тренер по фитнесу поможет вам составить интересную, разнообразную программу, которая гарантированно принесет желаемый результат.

А вот и вторая причина: гибкий план дает вам свободу выбора направления движения к поставленной цели, если в процессе исполнения задуманного возникает новая идея. Но будьте осторожны. Известно, что предприниматели часто отвлекаются и теряют фокус. Помните: не следует полностью погружаться в каждую новую идею — сосредоточьтесь на одной-двух, которые могут сделать вас счастливым.

5. Цели должны быть интересными и перспективными

Через несколько лет после создания нового бизнеса многие предприниматели теряют изначальный энтузиазм, превращаются в исполнителей и управленцев. Большая часть работы становится им скучна.

Ставя интересные и перспективные цели, можно избавиться от скуки. Для этого заставьте себя покинуть зону комфорта. Вероятно, будет страшно: ведь никогда не знаешь, удастся ли в перспективе «выйти сухим из воды». Между тем, когда вам некомфортно, вы больше узнаете о жизни и собственной способности к успеху. Часто крупнейшие прорывы происходят именно тогда, когда нас охватывает страх.

Джон Годдард, знаменитый исследователь и путешественник, которого журнал «Ридерз Дайджест» назвал «реальным Индианой Джонсом», — прекрасный пример такой тактики. В пятнадцать лет он сел и составил список из 127 интереснейших жизненных целей, которых бы хотел достичь. Вот некоторые из них: исследовать восемь крупнейших рек мира, в том числе Нил, Амазонку и Конго; взобраться на 16 высочайших вершин, включая Эверест, вулкан Кения и гору Маттерхорн в Альпах; научиться управлять самолетом; совершить кругосветное плавание (в итоге он сделал это четырежды), побывать на

Северном и Южном полюсах; прочитать Библию от корки до корки; научиться играть на флейте и скрипке; изучить первобытную культуру 12 стран, включая Борнео, Судан и Бразилию. К пятидесяти годам он успешно достиг более чем 100 целей из своего списка.

Когда его спросили, что в первую очередь подтолкнуло его на составление столь внушительного списка, он ответил: «Две причины. Во-первых, меня растили взрослые, которые то и дело говорили мне, что я должен, а что не должен делать в жизни. Во-вторых, я не хотел в пятьдесят лет понять, что фактически ничего не добился».

Возможно, вы не поставите перед собой таких же задач, как Джон Годдард, но и не ограничивайтесь посредственными делами. Мыслите масштабно! Ставьте цели, которые захватят вас настолько, что трудно будет заснуть ночью.

6. Ваши цели должны соответствовать вашим ценностям

Синергия и поток: вот два слова, описывающие процесс, без усилий движущийся к завершению. Если поставленные цели отвечают вашим ключевым ценностям, запускается механизм такой гармонии. Что такое ваши ключевые ценности? Это то, что вам наиболее близко и отзывается в самых сокровенных глубинах вашей души. Это фундаментальные убеждения, формировавшие ваш характер на протяжении долгих лет. Например, честность и целостность. Когда вы делаете что-либо противоречащее этим ценностям, ваша интуиция, или «шестое чувство», напоминает вам: что-то не так!

Предположим, вы заняли крупную сумму денег, и у вас требуют ее вернуть. Такая ситуация почти невыносима. В один прекрасный день ваш друг говорит: «Я придумал, как нам заработать немного легких денег. Давай ограбим

банк! У меня есть отличный план — справимся за двадцать минут». Теперь перед вами дилемма. С одной стороны, желание улучшить финансовое положение очень сильно и соблазн «легкого» заработка велик. Однако, если ваша ценность под названием «честность» сильнее желания заполучить деньги таким способом, вы не станете грабить банк, потому что знаете, что это нехорошо.

И даже если ваш друг отлично владеет навыками ввнушения и убедит-таки вас пойти на грабеж, после «дела» вы будете словно гореть изнутри. Так будет реагировать ваша честность. Вина будет преследовать вас вечно.

Если сделать свои ключевые ценности позитивными, интересными и весомыми, принимать решения станет легко. Не будет тянущего вас назад внутреннего конфликта, появится стимул, который подтолкнет вас к большему успеху.

7. Цели должны быть сбалансированными

Если бы вам пришлось прожить жизнь заново, что бы вы сделали иначе? Когда людям за восемьдесят задают этот вопрос, они никогда не говорят: «Я бы проводил больше времени в офисе или я бы чаще посещал собрания комитета».

Нет: вместо этого они то и дело признаются, что предпочли бы больше путешествовать, проводить время с семьей, развлекаться. Поэтому, ставя перед собой цели, убедитесь, что в них включено и то, что позволяет насладиться жизнью. Работать до изнеможения — верный путь к потере здоровья. Жизнь слишком коротка, чтобы упускать хорошее.

8. Цели должны быть реалистичными

На первый взгляд, это противоречит предыдущему совету мыслить масштабно. Но соотнесение с реальностью позволит добиться лучших результатов. Большинство людей

создают себе нереалистичные цели в плане количества времени, необходимого на их достижение. Запомните следующее:

**Не бывает нереальных целей, бывают
нереальные сроки!**

Если вы зарабатываете 30 тысяч долларов в год, а ваша цель — стать миллионером через три месяца, это явно нереально. Хорошее правило при планировании бизнес-предприятий — отводить на начальную стадию разработки проекта вдвое больше времени, чем вам кажется. Оно понадобится на решение юридических моментов, бюрократических сложностей, финансовых проблем, множество других факторов.

Иногда люди ставят цели откровенно фантастические. Если вы ростом метр шестьдесят, вы вряд ли когда-нибудь станете профессиональным баскетболистом. Поэтому по возможности мыслите прагматически и создавайте четкую картину своего будущего. Убедитесь, что ваш план имеет общее с реальностью и вы отвели на его исполнение достаточно времени.

9. Цели требуют усилий

Известное библейское изречение гласит: «Что посеет человек, то и пожнет» (Гал. 6:7). Это фундаментальная истина. Создается впечатление, что если вы будете сеять лишь хорошее и делать это постоянно, вам будет гарантирована награда. Неплохой вариант, не правда ли?

К сожалению, многие из тех, кто стремится к успеху — обычно понимаемому как деньги и материальные ценности, промахиваются мимо цели. В их жизни просто не хватает времени или пространства, чтобы отдать что-то людям. Иначе говоря, они только берут и ничего не дают взамен. Если же всегда только брать, в конце концов проиграешь.

Быть щедрым можно по-разному. Можно делиться временем, опытом и, конечно, деньгами. Поэтому включите такой пункт в свою программу целей. Сделайте это бескорыстно. Не ждите немедленной награды. Все случится в свое время и, скорее всего, самым неожиданным образом.

10. Цели нужно поддерживать

Эта последняя часть контрольного списка — момент противоречивый. Есть три точки зрения. Некоторые люди считают, что нужно сообщить всему миру о том, что собираешься делать. Нелегко отступить, когда весь мир смотрит на тебя. Такая стратегия подразумевает немалое давление, но некоторых это обстоятельство мобилизует.

Хороший пример — Роберт Шуллер. Он сообщил всему миру, что собирается построить великолепный Хрустальный собор в Гарден-Гроув, штат Калифорния, стоимостью более 20 миллионов долларов. Многие тогда смеялись над его идеей, утверждая, что он не справится. Он не сдался и справился-таки — Хрустальный собор был построен без долгов. Стоимость? Чуть меньше 30 миллионов долларов.

Как-то Шуллер сказал: «Я думаю, что ваши большие мечты привлекают других больших мечтателей». Так и получилось. Несколько человек пожертвовали на успех проекта более чем по миллиону долларов.

Есть и другой вариант: поставьте перед собой цели, запомните их и действуйте. Дела говорят громче слов, и вы удивите многих.

Третий и, пожалуй, самый разумный путь: избирательно поделитесь своими мечтами с несколькими людьми, которым доверяете. Эти избранные будут поддерживать вас в трудную минуту. А если у вас большие планы, вам понадобится их помощь, потому что на пути вас обязательно будет поджидать немало подводных камней.

Ваш генеральный план

Итак, мы заложили фундамент, теперь пора приступать к созданию генплана. Это очень интересная часть работы — именно сейчас вы начнете создавать свое лучшее будущее и ясно прочертите путь к нему. Здесь выделяются шесть основных этапов работы. Предлагаем вам для начала прочесть обо всех, а затем выделить время на реализацию каждого из них. Пользуйтесь руководством к действию в конце главы. Пятый и шестой этап будут подробнее рассмотрены в главах 4 и 5.

1. Изучите контрольный список целей

Этот список станет вашей системой координат при формулировании целей. С его помощью вы создадите себе ясную картину стоящих перед вами задач.

2. Планируйте со вкусом — 101 цель

Чтобы процесс пошел, составьте список из 101 цели, которых вы хотите добиться в ближайшие десять лет. Отведите душу, рассмотрите все возможности. Отдайтесь детскому энтузиазму — не ограничивайте себя ничем. Будьте точны и придавайте списку личностный характер, начиная каждое предложение со слова «Я...». Например: «Я проведу полтора месяца в отпуске в Европе» или «Я буду откладывать 10% от моего дохода каждый месяц». Несколько важных вопросов вам в помощь:

- Что я хочу делать?
- Что я хочу иметь?
- Куда я хочу попасть?
- Во что я хотел бы инвестировать?

- Кем я хочу стать?
- Чему я хочу научиться?
- С кем я хочу проводить время?
- Сколько я хочу зарабатывать, откладывать и копить?
- Сколько я хочу иметь свободного времени на досуг?
- Что я сделаю для того, чтобы улучшить свое здоровье?

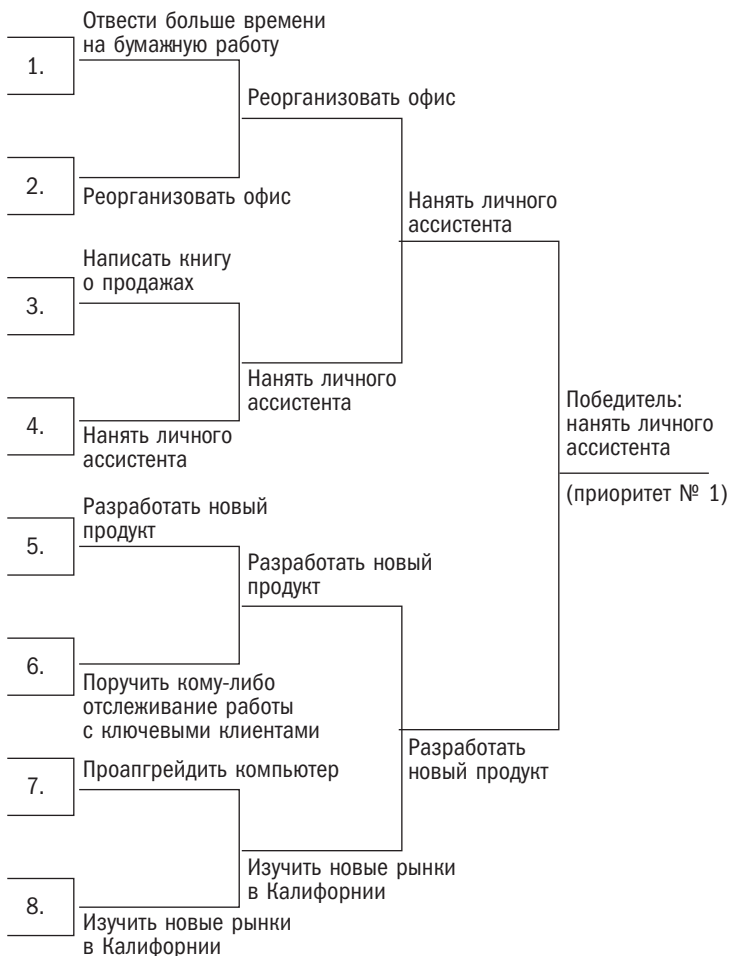
Чтобы добиться идеального жизненного баланса, выберите по несколько целей в каждой из следующих сфер: карьера и бизнес; финансы; досуг; здоровье и занятия спортом; отношения с окружающими вас людьми; личное; общественная деятельность. Плюс то, что еще покажется для вас важным.

Определите приоритеты

Вы напрягли воображение — теперь пришла пора расставить акценты. Взгляните на каждую из 101 цели и определите реалистичные временные рамки для их достижения.

Рядом с каждой целью напишите цифру — один, три, пять или десять лет. Таким образом вы определите общее направление своих мыслей. Кевин Маккарти в прекрасной книге *The On-Purpose Person** описывает отличный способ, который вам поможет. Он называет его «принципом турнира». Такой формат используется в любых соревнованиях: от школьных конкурсов до турниров на кубок Большого Шлема. Расставьте акценты в своих планах с помощью отдельных турнирных таблиц для целей, рассчитанных на один, три, пять и десять лет.

* Kevin McCarthy. *The On-Purpose Person: Making Your Life Make Sense* (1992).



Главная диаграмма*

Перечислите все ваши цели на год на левой стороне листа. Пусть он будет достаточно большим, чтобы поместились все пункты списка — 16, 32 или 64 графы (предположим, что у вас больше восьми целей на один год). Это предварительная

* Концепция «главной диаграммы» описана в книге: Kevin McCarthy. The On Purpose Person (1992).

диаграмма. Теперь определите самые главные цели, которые перейдут в следующий раунд. Повторяйте то же самое, пока не дойдете до цифры «восемь». Эти восемь оставшихся целей и составят вашу главную диаграмму. Теперь выберите наиболее важные из этих восьми — и действуйте так далее, пока не останется один «победитель». Это будет ваша единственная, важнейшая, приоритетная цель. В ее определении поможет интуиция, она ошибается редко. Такая простая система позволяет выбрать, что для вас более важно, а что менее. Теперь проделайте то же самое с целями, рассчитанными на три, пять и десять лет. Мы понимаем, что предвидеть события через пять или десять лет труднее, но это стоит затраченных усилий. Годы пролетят быстрее, чем вы думаете! Пусть у вас на руках будет план по крайней мере на три года вперед.

Еще один важный совет: прежде чем начать выбирать приоритеты, запишите самую важную причину, по которой вы хотите добиться той или иной цели, и основные преимущества, которые вы получите в результате ее достижения. Как мы уже говорили, причины — это движущая сила, которая будет поддерживать вас в тоне в тяжелые времена.

3. Создайте альбом целей

Чтобы еще лучше сосредоточиться на будущей новой жизни, создайте книгу с картинками, описывающими ваши важнейшие цели. В этом увлекательном процессе может участвовать вся семья.

Купите большой фотоальбом и начните собирать картинки. Например, если среди ваших целей — отпуск в Лондоне, возьмите туристические буклеты и вырежьте три-четыре изображения тех достопримечательностей, на которые хотите посмотреть. Если речь идет об отпуске с семьей, вверху страницы крупно напишите «Наш прекрасный трехнедельный отпуск в Лондоне» и укажите время, когда вы рассчитываете поехать туда.

Можете разделить альбом на разделы. Не забудьте включить все, что мы упомянули на этапе 2. Наша подруга Гленна Солсбери постоянно пользуется этим методом, и он приносит ей удачу. Раньше Гленна была матерью-одиночкой с тремя маленькими дочками, необходимостью платить за дом и машину и потребностью в возрождении собственной мечты. Вот что у нее получилось.

Однажды вечером я отправилась на семинар «Воображение плюс живость равно реальность». Ведущий отметил, что человек мыслит образами, а не словами. Если ярко изобразить в мыслях то, чего мы хотим добиться, мечта станет реальностью.

Это затронуло во мне творческую струну. Я помнила библейскую истину о том, что Господь дает нам «желания сердца» нашего (Псалом 36:4) и что «каковы мысли в душе человека, таков и он» (Притчи 23:7).

Я решила составить список желаний и превратить его в изображения: вырезала из старых журналов картинки, соответствовавшие «желаниям сердца моего». Потом собрала их в красивый фотоальбом и стала ждать.

Картинки были вполне конкретные:

женщина в свадебном платье и красивый мужчина в смокинге;

букеты цветов;

остров в безмятежном Карибском море;

дипломы колледжа у моих дочерей;

женщина — вице-президент компании (я работала в компании, где среди топ-менеджмента женщин не было, а мне хотелось стать первой женщиной — вице-президентом);

шапка-конфедератка, олицетворяющая мое желание получить магистерскую степень в Фуллеровской богословской семинарии.

Спустя восемь недель я ехала по калифорнийскому шоссе. Заглядевшись на красивую красно-белую машину рядом, я заметила, что водитель посмотрел на меня и улыбнулся. Я ответила на улыбку. Тут же поняла, что он следует за мной; я притворилась, что не замечаю его, но он ехал за мной еще тридцать километров. Я до смерти перепугалась! Остановилась, и он остановился....

После первого свидания Джим прислал мне дюжину роз. Мы встречались около двух лет. Каждый понедельник он присылал мне алую розу и романтическую записку. Перед свадьбой Джим сказал: «Я нашел, где мы проведем медовый месяц — остров Сент-Джон в Карибском море». Я ничего не рассказывала ему о своем альбоме, пока мы с Джимом не переехали в новый дом, который тоже был на моих картинках.

Вскоре после этого я стала вице-президентом компании по кадровым вопросам. Получив магистерскую степень, оказалась одной из первых женщин, допущенных к получению докторской степени в Фуллеровской семинарии. Мои дочери окончили колледж. И сделали собственные фотоальбомы, получив возможность увидеть, как судьба решает и их жизнь с помощью этого принципа.

Звучит словно сказка, но все так и было. С тех пор мы с Джимом сделали немало фотоальбомов. Я поняла, что нет несбыточных мечтаний — «желания сердца нашего» нам вполне доступны.

Из книги «Исцеление души»

Сегодня Гленна Солсбери — один из самых выдающихся профессиональных ораторов США и бывший президент Национальной ораторской ассоциации.

Чем конкретнее ваши картинки, тем с большей вероятностью вы будете на них сосредоточены. Так что творите —

пробуйте разные способы оживить свой взгляд. Альбом целей — отличное начало работы.

Скоро вы научитесь составлять конкретный план действий, который превратит ваши картинки в реальность. Однако прежде чем перейти к этому, давайте рассмотрим еще три стратегии, которые помогут вам обеспечить ясность видения.

4. Пользуйтесь книгой идей

Это просто записная книжка, куда вы будете записывать мимолетные наблюдения. Так можно сделать свою работу куда более осмысленной. Наверняка не раз блестящая идея посещала вас среди ночи. Обычно у вас есть всего несколько секунд на то, чтобы зафиксировать ее, пока она не исчезла — ведь тело упрощает: «Давай спать дальше, три часа ночи!» Вы засыпаете, а встав через несколько часов, понимаете, что забыли, в чем заключалась ваша великолепная идея.

Блестящая идея без действия — словно Марк Магуайр, играющий в бейсбол без биты*

Этим и ценна книга идей. Если записывать свои лучшие мысли, не надо будет полагаться на память. К записанному вы можете вернуться в любой момент. Здесь будут и идеи для бизнеса, «фишки» продаж, навыки презентаций, проекты зарабатывания денег, цитаты из прочитанных книг или истории, которые вы можете использовать в качестве аргументов. Просто каждый день слушайте мир вокруг — и собственную интуицию.

Например, вы только что закончили отличную презентацию по продажам, все прошло именно так, как вы планировали, удалось заключить крупную сделку — запишите это в книгу идей. Что из сказанного вами так хорошо работало?

* В 1998 и 1999 годах Марк Магуайр стал чемпионом высшей лиги бейсбола по хоум-ранам, выполнив, соответственно, семьдесят и шестьдесят пять хоум-ранов.

Может быть, вы задали какой-то вопрос, побудивший клиента принять решение в вашу пользу, или блестяще изложили преимущества своих услуг. Мысленно повторите презентацию и запишите то, что принесло удачу.

Кроме того, полезно записывать презентации на аудионоситель. Предложите кому-либо, кого вы по-настоящему уважаете, прослушать запись вместе с вами, а потом подумайте, как можно было бы сделать работу еще лучше. Упражняйтесь снова и снова. Знаменитый актер Роби Уильямс делает до тридцати дублей каждой сцены, пока и он, и режиссер не останутся ею довольны.

Случалось ли вам когда-нибудь «завалить» важное выступление? В такой момент тоже полезно бывает раскрыть книгу идей и записать, что вы сделали не так. Подчеркните этот текст красным и припишите: «Больше так не говорить!» В обоих случаях, записывая свои мысли еще свежими, вы закрепляете у себя в сознании, что работает, а что нет. Это придает вашему взгляду чрезвычайную ясность.

Еще одно ценное предложение для ваших записей. Проснувшись утром, в течение десяти минут первым делом записывайте свои ощущения. Их можно описывать такими словами, как «беспокойство», «грусть», «счастье», «волнение», «скука», «злость», «энтузиазм», «разочарование», «прилив энергии». Пишите в настоящем времени, как будто беседуете с самим собой. Используйте фразы с местоимением «я»: «Сегодня я волнуюсь, потому что дочь впервые будет сама вести машину» или «Я воодушевлен, так как сегодня выхожу на новую работу». Постоянно следя за своими ощущениями, лучше «включаешься» в повседневность.

5. Визуализируйте, думайте, рассуждайте и пересматривайте

Силу визуализации часто можно наблюдать на примере спорта. Спортсмены-олимпийцы перед стартом по

несколько раз мысленно «прокручивают» свое выступление и полностью сосредоточиваются на положительном для себя результате.

Олимпийский чемпион Марк Тьюксбери, канадский пловец, победивший в 200-метровке на спине на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне, перед заплывом по-настоящему поднялся на пьедестал и представил себе свою победу. Мысленно он услышал рев толпы, увидел, где сидит на трибунах его семья, и себя, торжественно получающего золотую медаль. На следующий день он проплыл дистанцию именно так, как представлял себе, и выиграл!

Помните: действуя, как чемпион, легче стать чемпионом. Пользуйтесь позитивной силой воображения, представляя себе картину своей победы.

Чем отчетливее будут такие картины и ярче ваши чувства, тем вернее вы добьетесь желаемого. Мы научим вас мыслить на более высоком уровне, следить за своим прогрессом в ежедневном режиме. Все эти методы помогают добиваться ясности видения, способной дать вам важное преимущество.

6. Общайтесь с наставниками и работайте в группах

Можно значительно повысить продуктивность работы и ясность видения, прибегнув к помощи людей, обладающих опытом в том деле, где вам особенно нужна помощь. Окружив себя тщательно отобранной командой экспертов, вы сможете быстро учиться. Можно, конечно, познавать все самому методом проб и ошибок, но это медленный путь, потому что неизбежно придется сталкиваться с препятствиями и отвлекаться. Советы наставников принесут вам более быстрые результаты.

Обычно совещательная группа состоит из четырех-шести человек, которые регулярно встречаются, обмениваются идеями, поддерживают друг друга. Это очень мощные союзы. Из них вырастают долгосрочные отношения.

Теперь у вас есть полное руководство по созданию долгосрочных целей. Остался последний фрагмент мозаики, который мы называем «Системой достижения целей».

Система достижения целей

Эта простая, но очень эффективная методика поможет вам контролировать свои достижения и, как говорится, «оставаться в седле». Ее применяют наши самые успешные клиенты. Собственно, вам предстоит разделить свои цели на семь категорий и создать между ними идеальный баланс.

Временные рамки для достижения таких результатов вы можете определить сами. Хорошо подходит двухмесячный цикл. Это не слишком долго, но у вас будет достаточно времени, чтобы поставить осмысленные цели.

Вот эти семь категорий целей:

- финансы;
- бизнес/карьера;
- досуг;
- здоровье и занятия спортом;
- отношения;
- личное;
- общественная деятельность.

Отведя часть своего времени на достижение одной важной цели в каждой из этих областей раз в 60 дней, вы достигнете того, что для большинства людей недоступно, — баланса. Баланс же приносит умиротворение. Все подробности вы найдете в руководстве к действию в конце этой главы. Система фокусировки достижений — это костяк вашего общего плана действий. Сначала может показаться, что добиться семи целей за 60 дней невозможно, но, увидите, со временем у вас все получится. В начале

процесса важнее обеспечить себе семь маленьких побед, чем ставить слишком крупные цели. Чтобы не забывать, ежедневно их перечитывайте. Обычно люди этого не делают. У большинства даже нет плана действий по целям. Будьте умнее, создайте свое конкурентное преимущество. Оно окупится.

Заключение

Как и любая успешная привычка, привычка к ясности видения развивается ценой усилий и внутренней дисциплины. Помните: это постоянный процесс. Вот его ключевые моменты.

1. Пользуйтесь контрольным списком целей — стержнем вашей работы над собой.
2. Разработайте генеральный план, определите свои приоритеты.
3. Заведите альбом целей.
4. Пользуйтесь книгой идей.
5. Визуализируйте, думайте, размышляйте и пересматривайте.
6. Найдите наставников, создайте совещательные группы.
7. Еженедельно отслеживайте свои успехи с помощью системы достижения целей.

Сделайте это, и ясность видения вам гарантирована!

Если сейчас задача кажется вам непосильной, не волнуйтесь: это совершенно нормально. Действуйте постепенно. Отведите достаточно времени на проработку каждого метода. Начните не спеша. Сделайте первый шаг. Затем

сосредоточьтесь на достижении краткосрочных целей. Созидание успешного будущего требует энергии, усилий и целенаправленной мыслительной деятельности. Именно поэтому большинство людей этим не занимаются. Однако, решив прочитать эту книгу, вы уже сделали первый шаг к тому, чтобы стать не таким, как все. Примите этот вызов. Сосредоточьтесь. Награда того стоит. Вперед!

Руководство к действию

Ниже приведена схема, которая поможет вам применить свой личный генеральный и краткосрочный планы действий.

Чтобы достичь более впечатляющих результатов, советуем уделить этому разделу книги хотя бы один полный день.

Контрольный список целей

Помните, что для успеха ваши цели должны быть:

- только вашими;
- осмысленными;
- точными и измеримыми;
- гибкими;
- увлекательными и интересными;
- соответствующими вашим ключевым ценностям;
- хорошо сбалансированными;
- общественно полезными;
- реалистичными;
- поддерживаемыми.

Перечислите ниже свои ключевые ценности.

Например: честность, целостность, приверженность философии победителя, радость и любовь.

101 цель

Возьмите блокнот. Прежде чем составлять список всего, что вы хотите совершить, вернитесь к шагу второму в разделе «Генеральный план». Перечитайте его. Запишите первые мысли, которые придут вам в голову в ответ на приведенные в нем вопросы. Так вы сможете разработать «скелет» будущего плана. Потратьте на это столько времени, сколько нужно. Потом составьте сам список из 101 цели. Дальше расставьте в нем акценты, пользуясь турнирной таблицей наподобие приведенной нами.

Ваш личный генеральный план

За образец возьмите таблицу, приведенную ниже. При необходимости в зависимости от количества целей, которые вы наметите в каждой из областей, расширьте ее. Не забудьте заполнить колонку причин и возможных выгод. Причины — это движущая сила в достижении поставленных целей. Кроме того, определите конкретную дату выполнения поставленной задачи. Мы пользуемся схемой важнейших целей — это семь ключевых областей, отвечающих за оптимальный жизненный баланс. При желании можно добавить другие области, особо важные для вас. Такой же план составьте для трехлетних, пятилетних и десятилетних целей.

Создайте альбом целей

Перечитайте шаг третий из раздела о генеральном плане. Здесь главное — творить и веселиться. Чем более впечатляющими будут ваши картинки, тем лучше. Выбирайте крупные и яркие.

Если ваша цель — купить новую машину, посетите местный автосалон и сфотографируйтесь за ее рулем. Один из наших клиентов мечтал иметь прекрасную физическую форму, поэтому он вырезал откуда-то изображение спортсмена и поставил к его туловищу фотографию собственной головы!

Не забудьте о книге идей

Перечитайте шаг четвертый. Для книги подойдет что угодно — от простого блокнота до сложного альбома. Выбор огромен — поройтесь в местном канцелярском магазине.

Если страницы не пронумерованы, пронумеруйте их. После заполнения книги можно будет сделать оглавление, чтобы облегчить последующую работу. Если вам нравится структурированный текст, сделайте закладки для отдельных тем. Самое главное — приучите себя записывать. Начните прямо на этой неделе!

Система достижения целей

Это еженедельный план действий, благодаря которому вы достигнете крупнейших целей, указанных в вашем долгосрочном генеральном плане. Категории здесь те же. Сначала запишите по одной важнейшей цели для каждой из семи областей. Будьте точны.

1. Финансы: поделите их на общий доход и количество денег, которые вы хотите отложить или вложить во что-либо в этот период. Если вы выплачиваете долг, можете указать здесь и эту сумму.
2. Бизнес/карьера: возможно, в этот период вы добьетесь семи целей в области бизнеса. Однако выберите одну, которая обеспечит вам наибольший прогресс, и сосредоточьтесь на ней. Может быть, речь идет о показателе продаж, новом проекте или совместном предприятии либо о приеме на работу (или увольнении) ключевого сотрудника.

ЛИЧНЫЙ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПЛАН

Примерный список целей на год.
Создайте такой же для целей на более долгие сроки

С ____ по ____	Конкретная цель	Причина для достижения цели	Дата выполнения
Финансы Совокупный доход: 150 000 долларов Сбережения/вложения: 20 000 долларов Погашение долгов: 25 000 долларов	1. Я избавлюсь от залога к 1 января 2013 года. 2. Я буду зарабатывать 150 000 долларов (до вычета налогов) к 31 августа 2012 года. 3. Я найду наставника к 30 ноября 2011 года	1. Чтобы избавиться от долгов после 20 лет кредитов и процентов. 2. Шестизначная цифра дохода придаст мне уверенность в себе / укрепит мой бизнес. 3. Я планирую разбогатеть в течение шести лет, мне нужно руководство	
Карьера и бизнес Новые проекты, партнерства, расширение, новые товары/услуги, продажи, новые предприятия, отношения	1. Я открою собственную компанию, занимающуюся компьютерными программами, к 31 августа 2012 года. 2. Я найду финансового партнера, который инвестирует 1 млн долларов, к 30 мая 2012 года. 3. Я разработаю два новых программных продукта к 30 июля 2012 года	1. Я хочу быть начальником самому себе, а не работать за зарплату. 2. Хороший капитал создаст хороший фундамент для моего бизнеса. 3. Чтобы показать, что моя творческая энергия способна к действию	
Досуг Отпуск, поездки, спорт, клубы по увлечениям, мероприятия Количество недель отпуска: 4	1. Я поеду на неделю в отпуск в Альпы с 22 по 29 января 2012 года. 2. Я организую юбилейную семейную встречу и буду на ней присутствовать. 3. Я поеду в двухнедельный поход в Альпы с 1 по 14 июня 2012 года	1. Возможность провести больше времени с двумя лучшими друзьями. 2. Чтобы поблагодарить родителей за поддержку и помощь. 3. Чтобы познакомиться с новыми людьми, поразмыслить и побыть на природе	

<p>Здоровье и фитнес</p> <p>Похудание/набор веса, тренировки, пищевые привычки, медицина, спорт, боевые искусства</p>	<p>1. Я достигну идеального веса в 65 кг к 21 февраля 2012 года.</p> <p>2. Я буду бегать по 40 минут в день четыре раза в неделю.</p> <p>3. Я займусь фехтованием с 15 ноября 2012 года</p>	<p>1. Я стану здоровее, буду лучше выглядеть и чувствовать себя.</p> <p>2. Я добавлю себе сил и выносливости, а также смогу побить на свежем воздухе.</p> <p>3. Я научусь лучше расслабляться, сосредоточиваться и понимать себя</p>	
<p>Отношения</p> <p>1. Семья: супруг (супруга), дети, родители, братья и сестры</p> <p>2. Личные отношения: друзья (живущие рядом и вдали), наставники</p> <p>3. Бизнес: стратегические союзники, наставники, партнеры, клиенты, сотрудники, коллеги</p>	<p>1. Я буду звонить своей сестре Глории каждую неделю.</p> <p>2. Я найду шесть клиентов для моего нового предприятия к 31 августа 2012 года.</p> <p>3. Я создам личную совещательную группу к 1 марта 2001 года</p>	<p>1. Чтобы поддерживать ее в период развода.</p> <p>2. Чтобы обеспечить своему бизнесу надежный фундамент.</p> <p>3. Чтобы окружить себя амбициозными, веселыми и позитивными людьми</p>	
<p>Личное</p> <p>1. Все то, что лично я хочу иметь, делать или кем быть.</p> <p>2. Образование: курсы, ораторское искусство, консультации, чтение и т. д.</p> <p>3. Духовное: курсы, изучение Библии, церковь, личные отношения, уединение</p>	<p>1. Я побываю на трех крупных концертах к 30 июня 2012 года.</p> <p>2. Я пройду десятидневный курс обучения ораторскому искусству к 1 апреля 2012 года.</p> <p>3. Я прочту четыре книги, повышающие мой духовный уровень, к 31 августа 2012 года</p>	<p>1. Чтобы насладиться прекрасной музыкой.</p> <p>2. Чтобы существенно улучшить навыки ведения презентаций.</p> <p>3. Чтобы лучше осознавать цель своей жизни</p>	
<p>Общественная деятельность</p> <p>Благотворительность, общественные дела, наставничество, церковь</p>	<p>1. Я буду консультировать одного из студентов час в неделю начиная с 14 октября 2012 года.</p> <p>2. Я буду передавать 10% своего дохода на два моих любимых благотворительных проекта и в пользу нашей церкви.</p> <p>3. Я буду добровольно помогать в проведении ежегодной благотворительной кампании</p>	<p>1. Чтобы навстречать и поощрять человека, который, возможно, сейчас сталкивается в своей жизни с препятствиями.</p> <p>2. Чтобы постоянно ощущать радость от безвозмездного дарения.</p> <p>3. Чтобы помогать тем, кому повезло меньше, чем мне</p>	

3. Досуг: здесь речь пойдет о времени, полностью свободном от работы. Запишите количество дней отпуска и помните: вы этого заслуживаете!
4. Здоровье и фитнес: здесь рассмотрите три важнейших компонента — здоровье физическое, психическое и духовное. Что вы сделаете, чтобы укрепить свое здоровье в целом? Не забудьте про физические упражнения, диету, новые знания и духовное развитие.
5. Отношения: над какими важными отношениями вы будете работать в этот период? Может быть, проводить больше времени с каким-либо членом семьи, наставником, ключевым сотрудником или клиентом? Очевидно, каждую неделю вы будете общаться со многими людьми; тем не менее сосредоточьтесь на том, чтобы осмысленно расширять какие-то одни отношения.
6. Личное: здесь у вас широкий выбор того, что приносит вам удовлетворение. Может быть, это будет покупка чего-либо, обретение нового навыка (например, игры на гитаре) или планирование особенного отпуска.
7. Общественная деятельность: что вы в этот период дадите миру? Например, финансовые вложения в ваше любимое благотворительное предприятие или церковную организацию. Возможно, вы уделите время общественной работе или местной спортивной команде, а может быть, просто поможете кому-то, выслушав его.

Записав семь своих важнейших целей, выделите приоритет на ближайшую неделю — назовем его семидневным фокусом. Вот как с этим работать: в начале каждой недели выбирайте три важнейших дела, которые хотите сделать. Старайтесь концентрироваться на том, что будет приближать вас к достижению семи крупнейших целей.

Например, если ваша цель в области здоровья и фитнеса — начать новую программу упражнений, в качестве первого шага можно записаться в фитнес-клуб. Если главная цель в отношениях — проводить больше времени с детьми по выходным, первым делом спланируйте время в ежедневнике. Если общая цель по части бизнеса — достижение определенного объема продаж, назначьте на следующие несколько дней встречи, которые позволят вам начать двигаться к этой цели.

Разумеется, каждую неделю вы будете заниматься и другими делами и в бизнесе, и в личной жизни. Наш план действий поможет вам сосредоточиться на самом важном. Не забывайте следить за своими успехами. Измерено — значит сделано! Очень приятно проверять свой список каждую неделю, а по мере приближения к важнейшим целям становиться все увереннее в себе. Очень рекомендуем найти себе партнера по этой работе, чтобы было перед кем отчитываться о результатах. Это может быть коллега по бизнесу, которому тоже нравится пользоваться системой достижения целей.

Позвоните партнеру в начале недели и расскажите о трех своих важнейших делах. Через семь дней обсудите результаты, победы и задачи и начните тот же процесс на следующей неделе. Поддерживая друг друга и ставя новые задачи, вы оба с меньшей вероятностью будете отлынивать от дел в течение недели. Можете даже придумать поощрения, чтобы оставаться в тонусе. Например, одна наша клиентка — заядлая горнолыжница — зарезервировала себе выходной на любимом курорте в награду за достижение цели на неделю. При этом она пообещала себе отдавать путевку партнеру, если не добьется трех важнейших целей. Другой клиент говорил, что, не добившись всех целей на неделю, он звонил своему главному конкуренту и предлагал ему три отличные бизнес-идеи. Лучшая мотивация, которую можно было придумать!

СИСТЕМА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

С _____ по _____ Цели: выберите по одной цели в каждой из семи областей. Не забывайте о простоте и конкретности		Семидневный фокус: в начале каждой недели выбирайте три важнейших дела, которые хотите сделать. Старайтесь выбирать то, что будет приближать вас к достижению семи крупнейших целей. Общайтесь с партнером, чтобы отслеживать прогресс		Партнер: Имя: Линда Мартин Телефон: 555-4000 Факс: 555-9045	
Финансы Мой общий доход составляет Я откладываю Я сокращаю долг на	12 000 долларов 2000 долларов 1000 долларов	Неделя 1	Общение с партнером: да/нет	Неделя 7	Общение с партнером: да/нет
		1. Конкретный план действий к тендеру по продажам		1. Начать работу клиентской фокус-группы	
		2. Начать ходить пешком		2. Продлить график занятий на месяц	
Бизнес (например: проекты, продажи или новые предприятия)	Я намечаю запуск нового продукта на пятницу 22 февраля	3. Позвонить в университет насчет занятий со студентом		3. Выбрать сюрприз для Фрэн	
		Неделя 2	Общение с партнером: да/нет	Неделя 8	Общение с партнером: да/нет
		1. Назначить десять встреч с клиентами		1. Последняя проверка перед запуском продукта в пятницу	
Досуг (все выходные — на отдых и поездки)	У меня запланировано 17 дней отпуска	2. Закончить брошюру по новому проекту		2. Назначить восемь встреч с клиентами	
		3. Позвонить ключевым клиентам		3. Позвонить ключевым клиентам	
		Неделя 3	Общение с партнером: да/нет	Неделя 9	Общение с партнером: да/нет

Здоровье (например, физическое, психическое или духовное)	Я совершаю по-лучасовую прогулку четыре раза в неделю	1. Набросать первую главу книги 2. Закончить первую встречу со студентом 3. Составить медиапрезентации по новому продукту	Неделя 4 Общение с партнером: да/нет	Неделя 10 Общение с партнером: да/нет	1. Набросать третью главу книги 2. Позвонить финансовому кочу; бонус 2000 долларов 3. Назначить восемь встреч с клиентами
Отношения (например, семья, личные отношения, бизнес)	Я сосредоточусь на трех важнейших ключевых клиентах; минимум два личных контакта каждую вторую неделю	1. Позвонить ключевым клиентам 2. Продолжать ходить пешком, увеличить время прогулки 3. Назначить восемь встреч с клиентами	Неделя 5 Общение с партнером: да/нет	Неделя 11 Общение с партнером: да/нет	
Личное (например, проекты, покупки, обучение)	Я набросаю первые три главы своей новой книги	1. Спланировать дальнюю поездку на выходные 23-25 февраля 2. Подтвердить дату доставки нового продукта 3. Положить на кредитку 1000 долларов	Неделя 6 Общение с партнером: да/нет	Неделя 12 Общение с партнером: да/нет	
Общественная деятельность (например, благотворительность, общественная работа или пожертвования)	Я буду заниматься со студентом университета по часу в неделю в течение шести недель	1. Позвонить ключевым клиентам 2. Назначить восемь встреч с клиентами 3. Набросать вторую главу книги			
Предлагаемые сроки: шестьдесят или девяносто дней					

Стратегия № 4

Создайте баланс

Если вас беспокоит качество вашей нынешней жизни, внимательно прочтите эту главу. Здесь вы найдете ответы на свои вопросы. А главное — мы предложим вам план действий, который обеспечит вам здоровый, сбалансированный стиль жизни. Перечитайте несколько раз написанное ниже и будьте готовы изменить свою жизнь.

Прежде всего заметим, что некоторым людям по-настоящему удалось достичь оптимального баланса в повседневной жизни. Вот пример. Этих людей зовут Джон и Дженнифер. Джону 38 лет. Пятнадцать из них он счастливо женат на Дженнифер. У них трое детей: Дэвиду три года, Джоанне — семь, Шарлин — девять. Джон также много работает в собственной компании, созданной шесть лет назад и занимающейся подрядной работой в сфере электросвязи. Семья Джона каждый год ездит в отпуск. Шесть недель в год они уделяют развлечениям. И Джона, и Дженнифер вырастили родители с основательными жизненными ценностями, что, безусловно, повлияло на них во взрослой жизни. Одной из этих ценностей стала безупречная этика работы: «Если делать что-то — то как можно лучше». Ценилась и привычка откладывать деньги. На момент женитьбы у обоих был план накоплений, а в первые годы брака они общими усилиями

создали план более обстоятельный и предусматривающий разные варианты. С помощью тщательно выбранного финансового консультанта они довели стоимость своего плана инвестиций до 200 тысяч долларов. Кроме того, у них отложены деньги на обучение детей в колледже.

На работе у Джона есть первоклассный личный ассистент, благодаря которому сам он может сосредоточиться на том, что лучше всего умеет. Поэтому он не тонет в ненужной бумажной работе, его не отвлекают посторонние. Благодаря способности Джона к хорошей самоорганизации, его выходные почти всегда свободны. Хотя день у него начинается рано, он редко возвращается домой позже шести вечера, так что у него остается время на семью.

В начале каждого года Джон и Дженнифер садятся и планируют личные и семейные цели. Они выделяют время на отпуск, включая один большой для всех вместе и маленькие вылазки на три-четыре дня только для себя, без детей. Дважды в год Джон отправляется со своей совещательной группой на выходные играть в гольф. Дженнифер также планирует несколько лыжных поездок с группой подруг.

Помните: хотите другого результата — действуйте по-другому!

Благодаря самодисциплине и полезным советам Джон и Дженнифер удалось создать здоровый баланс своей жизни. Они не превратились в трудоголиков. Джон не чувствует вины перед своими работниками, посвящая семье выходные. Он относится к этому так: «В бизнесе я проявляю смекалку и много работаю, поэтому заслужил отдых». В результате он имеет высокий доход. В сочетании с привычкой постоянно откладывать деньги это сводит к минимуму финансовые затруднения. Интересно, что Джон и его семья не ориентированы на потребление. Они не тратят много денег на типичные потребительские товары. Зато они копят на

незабываемый отпуск. Их дети не получают всего, что пожелают, но и не чувствуют себя обделенными. Джон с большим удовольствием водит машину, выпущенную четыре года назад, в отличие от тех, которому нужна каждый год новая модель, хотя вообще-то они не могут себе ее позволить.

Вам необязательно вести собственный бизнес или быть в том же возрасте. Возможно, вы даже не женаты и у вас нет семьи. Дело не в этом. Вопрос заключается в том, есть ли в вашем стиле жизни здоровый баланс, любите ли вы дело, которым занимаетесь, устраивает ли вас получаемое финансовое вознаграждение и оставляет ли работа достаточно времени на другие ваши интересы? Ответ здесь — или «да», или «нет».

Всегда начеку: система B-Alert

Если вы ответили «нет», мы готовы предложить систему, обеспечивающую вам фокус и баланс. Даже если вы ответили «да», она поможет вам более осмысленно смотреть на эти вещи. Это система оптимального баланса B-Alert. С ее помощью вы сможете в ежедневном режиме отмечать все мелочи, которые легко могут сбить вас с намеченного курса.

Слово alert (бдительный) в словаре объясняется так: всегда начеку, разумный, полагающийся на здравый смысл, сознательный и подготовленный.

Очевидно, если вы каждый день будете начеку и станете полагаться на здравый смысл, то не забудете о приоритетах и балансе. Если вы действительно бдительны, значит, лучше осознаете происходящее. Что является противоположностью бдительности? Бездумность, неподготовленность, несознательность, расслабленность и глупость! Будь у вас выбор, каким бы вы хотели быть — бдительным или неподготовленным и глупым? А ведь выбор у вас есть, причем каждодневный.

Но, если рецепт так прост, почему же многие выбирают неподготовленность? Дело в том, что старые привычки не хотят сдаваться. Меняться нелегко, и всегда кажется, что на это нет времени. Легче делать все по-старому, даже если долговременные последствия будут ужасны. Когда речь заходит об идеальном жизненном балансе, большинство людей оказываются не очень умными и легко попадают впросак.

Узнайте же, как обстоит дело у вас. Давайте подробно проанализируем ваше повседневное поведение с помощью акронима B-Alert («Будьте начеку!»). Эти шесть букв составляют формулу, которая поможет привести баланс в каждый день вашей жизни. Повторите процесс семь раз — и получите хорошо сбалансированную неделю. Всего четыре недели упорства — и вот вам отличный месяц. Сделайте это привычкой на каждый месяц, и вам обеспечен прекрасный год, в котором у вас будет больше свободного времени и гораздо больше денег на то, чтобы хорошо его провести. По мере продвижения по шести нашим этапам следите за своими чувствами. Подмечайте любое внутреннее сопротивление, подумайте, из-за чего оно возникает. Если снять мысленные блоки, вы гораздо легче выработаете в себе привычку к оптимальному балансу.

Каждый хорошо построенный дом начинался с плана.

Наполеон Хилл

В: план (blueprint)

Так вы будете готовиться к новому дню. Вы ведь будете к нему готовиться? План — это просто карта событий на день. С ее помощью вы определите приоритеты. Представьте себе высокое красивое здание в большом городе, поражающее величием архитектуры. Оно построено из мрамора и стекла, продуманные архитектурные детали удачно дополняют

уникальный замысел. Прежде чем в его фундамент заложили первый камень, пришлось подготовить и одобрить подробный проект. Вряд ли будущие владельцы здания просто сказали подрядчику: «Нам нужно высокое красивое здание из мрамора и стекла — вот деньги, и посмотрим, что вы нам смастерите». Нет — все до единой детали было тщательно спланировано и заранее четко визуализировано.

Если вы отправляете в типографию брошюру, перед печатью вам придется проверить ее на предмет орфографических ошибок. Это будет последняя сверка перед решительным переходом к действию.

Готовить план будущего дня можно либо накануне вечером, либо утром этого дня. Вам потребуется всего 10–15 минут.

Мы выяснили, что, если составить план накануне вечером, а не утром, ваше бессознательное будет работать всю ночь, придумывая, как его выполнить: составляя блестящую презентацию, продумывая ответы на возможные возражения, разрешая конфликты или проблемы. Поэтому по возможности каждый вечер выделяйте время на то, чтобы распланировать следующий день, и перечитывайте план перед тем, как ложиться спать. Он должен помочь вам сосредоточиться на самых важных вещах: например, с кем нужно встретиться, какие цели и задачи преследует каждая из встреч. Вспомните, над какими проектами надо поработать, и определите, хватит ли у вас на них времени.

Важно иметь свою собственную систему записи «планов». Может, это будет обычный ежедневник или планировщик, а может, вы предпочтете электронный органайзер или компьютерную программу. Оптимальный результат принесет самое простое решение. Подстройте его под ваш стиль работы.

Приходилось ли вам наблюдать за людьми, которые не привыкли составлять план на день? В большинстве торговых компаний есть такие. Утро они начинают с болтовни за чашкой кофе. Кстати, у многих подобных нелюбителей планирования «утро» начинается часов в девять. Среди их важнейших дел — общение и чтение газет. Первый звонок, посвященный продажам, происходит часов в 11 утра — так что можете себе представить, насколько продуктивен весь их дальнейший день.

Хорошо составленный план дает вам контроль над всем днем с самого утра. Вы почувствуете невероятную уверенность в себе и наверняка станете гораздо успешнее.

Единственное, чем отличаются победители от лузеров, — победители действуют!

Энтони Роббинс

А: действие (action)

А — первая буква алфавита. Это нам подходит. На оценке результатов работы напрямую сказывается количество действий, которое вы совершили в течение дня. Заметьте, есть большая разница между «деятельностью» и конкретными, хорошо спланированными действиями. Вы можете прожить бурный рабочий день, но в конце него вам нечего будет предъявить: вы не приблизитесь к достижению важнейших целей. День словно куда-то испарился. Возможно, вы занимались мелкими срочными делами или позволили себе слишком часто отвлекаться. Как уже упоминалось ранее, время лучше тратить на то, что делаешь хорошо. Сосредоточьтесь на тех делах, в которых вы добиваетесь самых весомых результатов. Определите, что вы будете делать, а что не будете. Эффективно делегируйте дела и не переходите определенную вами черту.

Еще один комментарий: если вы в отпуске или у вас выходной, ваше главное действие — просто получать удовольствие. При этом не обязательно пересматривать свои цели или делать что-то связанное с бизнесом. Чтобы полностью восстановить силы, нужно расслабиться на сто процентов. Помните: вы заслужили отдых, так примите его!

Мудрее вас сделают две вещи: книги, которые вы прочтете, и люди, с которыми встретитесь.

Чарльз Джонс («Блистательный»)

L: обучение (learning)

Еще одна характерная черта сбалансированного дня: вы даете себе время на расширение кругозора. Речь не идет о нескольких часах за книгами. В течение дня вы можете учиться многими способами. От вас не требуется ничего, кроме любознательности. Ваш интерес к тому, что происходит в жизни и в бизнесе, может очень помочь вам достичь успеха. Как вы можете учиться? Книги, аудиозаписи, видео, тщательно отобранная пресса. Мы уже советовали: выработайте в себе привычку читать по утрам хотя бы 20–30 минут. Отличное начало дня!

Что читать? Все, что угодно, что стимулирует, воодушевляет вас или повышает ваш профессиональный уровень. Выбор огромен. Например, на чтение нескольких историй из нашей книги «Исцеление души»^{*} хватит нескольких минут за завтраком. (Особенно зажигательными бывают биографии и автобиографии. Они могут дать вам дополнительный заряд позитивной энергии.) Что бы вы ни делали, избегайте страниц газет с нерадостными известиями. Описание войн, убийств, беспорядков и бедствий только отнимет у вас энергию в самом начале дня.

^{*} Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен. Исцеление души. — М. : АСТ, 2004

Есть тысячи книг о жизни успешных людей — от спортсменов и звезд кино до путешественников, предпринимателей и выдающихся лидеров. Их истории таят в себе массу опыта и только ждут, пока его откроет для себя кто-нибудь любознательный и стремящийся стать лучше. За это и платить не надо — вся сокровищница знаний доступна в большинстве библиотек. И, конечно, к вашим услугам Интернет. Многие отличные книги можно найти в кратком изложении. Вместо того чтобы тратить на чтение неделю или месяц, вы в течение получаса можете получить важнейшую информацию и ценнейшие идеи. Разумеется, надо убедиться в том, что составитель краткого изложения книги — человек надежный.

И еще кое-что о чтении. Пройдите хороший курс скорочтения. Благодаря ему вы сможете существенно сократить время за книгами.

Учитесь где только можно

Мы уже об этом говорили выше, но не мешает и напомнить. Вы можете узнать столько же, сколько даст вам университетский курс, просто по пути на работу. Вместо того чтобы слушать болтливую диджея по радио или воспринимать очередной вал нерадостных новостей, сделайте из своей машины учебный центр. Аудиозаписи — один из лучших способов быть в курсе всего. Включайте их на двадцать минут в день, и в год вы получите более ста часов учебы. А если применить на практике все, что вы узнаете за это время, вы больше заработаете.

Выбор записей огромен. Во многих книжных магазинах продаются аудиоверсии лучших книг по бизнесу и личностному росту. Часто они озвучены лучшими чтецами мира.

Учитесь в том числе и у себя самого. Ежедневный опыт может многое вам дать. Как вы справились со своей последней задачей? Всякий раз, рискуя и выходя из зоны

комфорта, вы получаете прекрасный шанс больше узнать о себе и своих способностях.

Учитесь у окружающих. Наблюдая за людьми, можно многому научиться. Как ведут себя богатые люди? Как они стали богатыми? Почему жизнь некоторых — сплошная борьба? Почему лишь немногие финансово независимы? Почему одним удается создать гармоничные отношения, исполненные любви, а другим нет? Опыт других людей может оказать вам колоссальную помощь. Просто слушайте, смотрите и задавайте вопросы.

Джек: Недавно я провел семинар по самомотивации в компании по производству линз, расположенной в Калифорнии. Передо мной сидело около двухсот продавцов. Я попросил поднять руки тех, кто знал двух-трех ведущих сотрудников компании. Руки подняли почти все. Тогда я спросил, кто из них хоть когда-нибудь интересовался у этих людей секретом их успеха. Не отозвался никто. И это печально. Мы все знаем успешных людей, но боимся подойти к ним и попросить у них совета или наставления. Преодолейте страх: худшее, что может случиться, — они вам не ответят и вы не узнаете того, что знают они. Но ведь вы и так этого не знаете, так что терять вам нечего. Рискните! Спросите!

Сделайте любознательность своей привычкой. Вот вам идея: наберитесь смелости и приглашайте успешного человека, кем вы действительно восхищаетесь и кого уважаете, каждый месяц на обед. Не торопитесь: чем больше блюд, тем лучше. Задавайте вопросы. Вас ждет настоящий Клондайк информации, таящий в себе золотые слитки мудрости, которые преобразят ваш бизнес, финансы или личную жизнь. Возможно ли это? Разумеется. Но большинство

людей этого не делают. Они слишком заняты, чтобы остановиться и поучиться у более мудрых и более опытных. Тем лучше для вас.

Джек: В начале своей карьеры мой отчим, один из ведущих специалистов по продажам в корпорации NCR, взял за правило приглашать ведущих специалистов и менеджеров что-нибудь выпить. Он задавал им вопросы о том, как они оказались в бизнесе и как ему самому можно было бы улучшить работу. Их советы принесли пользу: в конце концов он стал президентом NCR в Бразилии.

Кстати, то, что вы будете узнавать каждый день, не обязательно должно переворачивать всю вашу жизнь. Часто вся соль кроется в деталях. Постоянный интерес к этим деталям — вот подлинный путь к мудрости, поэтому узнавайте каждый день понемногу.

Марк: Однажды, проведя целый день на горнолыжных склонах, мы возвращались с лыжами к машине. Идти было довольно далеко, тащить лыжи — тяжело. Один из друзей указал мне на инструкцию по лыжам, которая легко несла свое оборудование чуть впереди нас. Я заметил, что середина лыж находится у нее на правом плече, а правая рука свободно свисает спереди, создавая идеальное равновесие. Мы сделали так же. Мораль здесь в том, что жизнь каждый день нас чему-нибудь учит — нужно всего лишь внимательно смотреть вокруг.

Чарли Джонс («Блистательный») был прав: «Мудрее вас сделают две вещи: книги, которые вы прочтете, и люди, с которыми встретитесь». Не забывайте об этом. Пригодятся и аудиозаписи, и личные консультации.

Если вы действительно собрались подняться на самую вершину, один час в день посвятите тому, чтобы больше узнавать о себе и сфере своей деятельности. Такая простая привычка может за пять лет сделать вас экспертом мирового уровня. Помните: сила — в использовании знания. Но для этого необходима самодисциплина.

Все деньги мира — ничто, если вы еле-еле выбираетесь утром из постели, чтобы ими насладиться.

Неизвестный автор

Е: физические нагрузки (exercise)

Не надо горестно вздыхать: «Только не это!» Внимательно прочитайте этот раздел — он вам очень пригодится. Большинству людей тяжела сама мысль о том, чтобы регулярно тренироваться, а это большая ошибка. Спросите себя: хочу ли я иметь хорошее здоровье? Ответ может быть только «да» или «нет», никаких «я подумаю».

Спорт и здоровье — эта индустрия сегодня процветает, в ней вращаются миллиарды долларов. Все потому, что люди наконец поняли, что следить за своим телом — дело благодарное: есть вероятность прожить подольше. Еще важнее то, что благодаря физическому здоровью у человека прибавляется сил, ощутимо улучшается качество жизни. Будем откровенны: зачем зарабатывать кучу денег, если у вас не хватит здоровья насладиться ими в будущем? Разве не обидно!

Идеальный жизненный баланс означает, что вы не будете относиться к здоровью поверхностно. Небольшая ежедневная физическая нагрузка — часть нашего рецепта. Есть хорошие новости: вам не нужно бегать марафонскую дистанцию или тренироваться в зале по три часа в день. Всего около 20–30 минут. И много вариантов действий.

Помните Джорджа Бернса, знаменитого комика, прожившего до ста лет? Когда ему было уже за девяносто, он все еще

встречался с женщинами гораздо моложе себя. Однажды приятель спросил его: «Джордж, почему бы тебе не встретиться с ровесницами?» Усмехнувшись, тот ответил: «Так ведь их нет!» Бернс был щедро одарен жизненной силой. В интереснейшем интервью Барбара Уолтерс спросила его о секрете долголетия. Он ответил, что каждый день немного занимался растяжкой, обычно около 15 минут. Такова была его многолетняя привычка. Мотайте на ус! С возрастом мы теряем гибкость, особенно если не двигаться. Существует много упражнений на растяжку. В этом вам помогут мануальный терапевт, физиотерапевт или фитнес-центр; можно почитать об этом соответствующую литературу. Через пару недель занятий вы почувствуете, что стали подвижнее, особенно если вам за сорок.

Самый легкий вид физической нагрузки — быстрая ходьба. Просто найдите 15 минут, несколько раз обойдите вокруг своего квартала — и ваше тело будет вам благодарно. Вдумайтесь: взяв за правило прогуливаться по 45 минут четыре раза в неделю, вы сможете потерять до четырех с половиной килограммов в год без всяких диет! Пешие прогулки полезны не только потерей лишнего веса. Благодаря им вы бываете на свежем воздухе и имеете шанс больше общаться и знакомиться. Гуляйте вместе с женой или мужем, родственником или другом. Лучше всего уделять тренировки полчаса в день вместе с растяжкой. Занимайтесь каким-нибудь видом спорта, аэробикой, занимайтесь на велотренажере или беговой дорожке, запишитесь в фитнес-клуб или составьте собственную программу.

Упражнения — это не обязательно скучно. Есть масса способов разнообразить свои занятия. Если это вам в новинку, поймите одно: как и с любой привычкой, вначале будет трудно. Поставьте себе цель на 30 дней. Во что бы то ни стало пересильте себя. Держитесь принципа «без исключений» и наградите себя за то, что не пропустили ни дня.

Гарантируем: через 30 дней вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Но не переусердствуйте на первых порах. Если у вас есть проблемы со здоровьем, сначала посоветуйтесь с врачом.

Если вы еще сомневаетесь — вот вам список восьми преимуществ, которые дадут вам регулярные тренировки.

1. Вы станете лучше спать.
2. У вас будет больше сил.
3. Тренировки снимают стресс и беспокойство.
4. Тренировки защищают вас от травм.
5. У вас будет хорошая осанка.
6. У вас не будет проблем с пищеварением.
7. Вы будете лучше относиться к себе.
8. Тренировки продлевают жизнь.

Видите, сколько пользы? Так почему бы не начать?

Лес: Много лет назад я начал ежедневно заниматься. Люблю делать зарядку сразу как проснусь. Сначала пять минут растяжки, потом 25-минутная пробежка и еще 10 минут растяжки. Теперь это превратилось в привычку, в часть ежедневной жизни. На первых порах у меня болело все тело, не хватало воздуха, но постепенно я приспособился и теперь получаю настоящее удовольствие от пробежек на свежем воздухе. В это время я думаю о важнейших делах на день. Кроме того, со мной гуляет мой золотистый ретривер Рэффerti, так что я заодно делаю и еще одно полезное дело.

У нас в Калгари зимы холодные, порой за 20 градусов мороза. Иногда меня спрашивали: «Ну в такой-то мороз вы ведь не бегаєте?» Ответ: «Конечно, бегаю». Моя ежедневная пробежка дает мне столько пользы, что, откажись я от нее, мне было бы психологически неуютно

весь остаток дня. В поездках я бегаю трусцой по коридорам гостиницы или по подземной парковке, если нет спортзала. Всегда можно что-нибудь придумать. Если вы нашли что-то, что делает вашу жизнь лучше, продолжайте этим заниматься. Неудобство, которое вы ощутите на первых порах, наверняка со временем окупится. Не сдавайтесь, пока новая привычка не превратится в часть вашей повседневной жизни.

И еще пара идей о здоровом образе жизни. Подойдите к делу, как ученый к научному исследованию. Узнайте больше об особенностях вашего организма, придумайте, как оптимально настроить свое тело. Даже инвалиды могут вести полноценную физическую жизнь. Обратите внимание на вопросы питания. Здесь тоже многому можно поучиться. Ваше тело особенно чутко реагирует на определенные сочетания продуктов. Обратитесь к опытному диетологу или натуропату. Наберетесь знаний и накопите энергию!

Если вам не хватает самодисциплины, чтобы начать тренироваться, найдите личного тренера по фитнесу, чтобы было перед кем отчитываться. Как обычно — делайте домашнее задание. Узнайте, кто самый опытный специалист в вашей округе, поговорите с несколькими тренерами и выберите того, кто лучше других поймет вашу ситуацию. Такой человек сможет составить программу тренировок специально для вас.

Это хорошее вложение денег, да и стоит гораздо меньше, чем вы думаете. Вам покажут правильный способ тренировок, позволяющий извлечь из них максимум пользы. Большинство тех, кто сам составляет для себя программу, тренируются неправильно. Учась у профессионала, вы быстрее добьетесь успеха.

Ваше тело — это физический инструмент, данный вам для передвижения. Если пренебрегать им, оно заглохнет,

как машина, которую никогда не отдавали в сервис. Вы можете оказаться на свалке жизни и пассивно наблюдать за другими, вместо того, чтобы с удовольствием находиться за рулем. Выбор за вами. Идея проста: хотите иметь отменное здоровье — хорошо питайтесь и занимайтесь спортом.

Кстати, мы не забыли и о важности душевного и духовного здоровья.

Что освободит нас от тягот жизни? Отдых, мирный сон, обновляющий душу.

Лес Хьюитт

R: отдых (relaxing)

Это время подзарядки батарей. Когда-то люди думали, что компьютер позволит иметь больше свободного времени. Можно будет трижды в неделю играть в гольф, пока эти умные машины занимаются работой в офисе. Ха-ха! В большинстве своем люди стали проводить на работе больше времени, чем раньше.

Устаете ли вы физически за свой средний рабочий день? Если да — есть ли конкретное время, когда вы начинаете «сдуваться»? Если вы встаете рано (в половине шестого — половине седьмого утра), у вас это, возможно, происходит между половиной второго и тремя часами дня. Если вы не завтракаете, упадок сил может наступить и раньше. Некоторым ценой шести-семи чашек кофе удастся компенсировать потерю сил. Это может «подсадить» человека на кофеин, вызывать повышенное давление и прочие побочные эффекты.

Как сберечь силы и прожить полноценный день? Вздремните! Мы называем это СП — счастливые полчаса. В южных странах сиеста — привычная часть дня. В детстве мама наверняка укладывала вас поспать после обеда. Почему бы не делать так и теперь? Это очень полезно. Возможно, вы возразите: «У меня и так не хватает времени, а я еще буду

терять часть дня на сон? И потом, где я возьму полчаса, если вокруг полно народу? К тому же в офисе нет ни кровати, ни кушетки. Что мне, на пол лечь?»

Именно так!

Лес: У нас в офисе у каждого есть право на СП каждый день. Я вешаю на свою дверь табличку, где просто написано: СП. Иными словами, «не беспокоить». Потом я выключаю свет, разуваясь, ослабляю галстук и расстегиваю пару пуговиц на рубашке. Отключаю телефон и включаю расслабляющую музыку. Ставлю таймер на полчаса, делаю пару глубоких вдохов, закрываю глаза и расслабляюсь. Меня никто не беспокоит. Мой личный ассистент и все остальные сотрудники знают об этой процедуре. Такая мини-сиеста наполняет меня новыми силами, и я на весь вечер остаюсь свежим и сосредоточенным, вместо того, чтобы маяться на диване. Кроме того, подобный отдых позволяет мне лучше проводить время с семьей.

Если у вас нет офиса, придумайте что-нибудь еще. Отдыхайте в машине. Если вы в командировке — ваш график, возможно, несколько изменится, но всегда можно изыскать несколько минут на отдых. Если же у вас собственный бизнес — не будьте динозавром. Старая схема «только в свободное время» безнадежно устарела. В самых преуспевающих организациях понимают, что высокоэффективной работе неоткуда взяться, если люди изматывают себя до потери сознания. Нет, вам не надо снижать стандарты своей работы — просто признайте, что для высокой производительности необходимо много сил.

СП — отличный способ получить дополнительный заряд энергии. Если у вас есть семья, еще один хороший момент для СП — когда вы возвращаетесь домой с работы.

Вы мысленно еще погружены в свои дела, не сбросили дневное напряжение, а на вас уже набрасываются дети. Если между одной и другой ролью у вас будет СП, вы сможете перевести дух и мысленно переключиться на семью. Лучше всего это делать под любимую музыку. Но какой бы способ вы ни выбрали, общение с близкими вам всегда поможет.

Если говорить об отдыхе более глобально — сколько времени вы отводите на отдых каждую неделю? Сколько недель в году вы уделяете отдыху? Для начала определим, что такое отдых. Если вы планируете брать один выходной в неделю, сделайте так, чтобы это были полные сутки. Назовем их временем для отдыха. Это значит, что на все эти двадцать четыре часа вы полностью забудете о делах. Ни единого телефонного звонка, ни одного открытого файла. Многих деловых людей, особенно предпринимателей, смущает мысль об отдыхе. Для них свободный день означает сотовый телефон под рукой, ответы на деловые звонки и несколько собственных звонков. «Я должен быть на связи», — искренне оправдываются они.

Поймите: много работая всю неделю, вы заслужили отдых, чтобы вновь набраться сил. Многим деловым людям сложно это понять. Они мысленно терзаются виной. Например, отец ведет сына на занятия по плаванию в субботу и думает: «Мне же надо быть в офисе и заканчивать проект». Находясь же в выходные в офисе, он пилит себя за то, что не занимается сыном, которого обещал сводить на футбол. Этот замкнутый круг вины нагнетает стресс. Если работа перевешивает свободное время, которое вы проводите с семьей, отношения накаляются, вас могут поджидать депрессия, развод и проблемы со здоровьем.

Во избежание этого каждую неделю планируйте время на общение с семьей. В начале года решите, когда вы планируете взять большой отпуск, отметьте это время в календаре. Можете планировать вылазки на три-семь

дней или двух-трехнедельные каникулы — смотря что вам больше подходит. Если не хотите делать этого прямо сейчас, по крайней мере определите себе один свободный день в неделю и поставьте цель — в следующем году дать себе больше свободного времени. Важно заложить в себе привычку отводить время на полное расслабление. Возвращаясь после отдыха посвежевшим и набравшимся сил, вы наполнитесь творческим духом и начнете работать продуктивнее.

Регулярный отдых — максимум успеха

Один наш коллега за последние двадцать лет поработал с тысячами успешных предпринимателей и заметил, что чем больше они отдыхают, тем больше денег зарабатывают. Он доказал это на примере роста собственной компании. Каждый месяц он берет неделю отдыха. Выезжая из города, он даже не думает о том, куда поедет, не связывается с офисом, не проверяет почту и не отвечает на звонки. И невзирая на то, что он отсутствует на работе в общей сложности три месяца в году, его компания уже в течение одиннадцати лет стабильно растет.

Мы не предлагаем вам слепо копировать эти приемы. Просто проверьте, достаточно ли у вас свободного времени, чтобы восстановить свои силы и снизить стресс. И, пожалуйста, никакого чувства вины. Жизнь слишком коротка, чтобы постоянно обо всем беспокоиться. Немного отдохнуть — это, честное слово, вполне нормально!

Если вы осознали силу мысли, вы никогда не будете мыслить негативно. —

Пис Пилгрим

T: думать (thinking)

Мы знаем, что вы и так целый день пребываете в раздумьях. Однако здесь речь о другом. Как уже упоминалось, если вы

хотите ясно представлять, что работает на вас, а что нет, необходимо выделить время на размышления. Это заключительная часть вашей системы В-Alert, которая поможет вам обеспечить душевное и физическое равновесие. Перед уходом с работы или перед тем, как ложиться спать, мысленно пробегитесь еще раз по событиям прошедшего дня. Пусть каждый день станет своеобразным фильмом, где вы играете главную роль. Как вы выступили? Перемотайте пленку назад и посмотрите еще раз. Где вам улыбнулась удача? Можно ли было что-то сделать лучше? Каждый день определяйте, насколько вы продвинулись вперед. Подмечайте недостатки, но не слишком бичуйте себя. Учитесь на своих ошибках. В любом случае завтра будет новый день и... новый шанс сделать все еще лучше. Пусть подобные размышления станут вашей привычкой. На них требуется всего несколько минут, но благодаря им вы станете сильнее и мудрее на многие недели и месяцы вперед.

На первый взгляд система достижения баланса В-Alert может показаться громоздкой. Один наш клиент думал, что должен выполнять все именно в такой последовательности — от В до Т. Нет-нет! Это система более гибкая. Вы увидите, что она не потребует много дополнительного времени. Собственно, создание плана только экономит ваше время, ведь с его помощью вы яснее определите свои приоритеты. Сосредоточившись на самых важных делах за день, вы сможете работать эффективнее и добиться большего. Изобретайте! Кроме того, учеба на собственном опыте вообще не требует специально выделенного времени. Вам достаточно будет просто наблюдать за тем, что происходит день за днем в ваших делах. Время на отдых и размышления позволит восстановить силы и яснее взглянуть на окружающий вас мир.

Заключение

Ответьте на важный вопрос: если бы у вас был точный план действий на каждый день, если бы вы сосредоточивались на самых важных делах, накапливали энергию путем несложных физических упражнений и размышлений и при этом у вас еще оставалось время на отдых — стала бы ваша жизнь более сбалансированной? Ответ очевиден.

Так займитесь этим прямо сейчас с помощью нашей системы В-Alert (см. руководство к действию). Ежедневные напоминания помогут не сбиться с курса. Просто сделайте ксерокопию нашей схемы, приложите ее к каждой странице ежедневника или поместите в компьютер либо в электронный органайзер. И помните: идеальный баланс обогатит ваш ум, тело и дух, не говоря уже о важнейших личных отношениях и банковском счете.

Руководство к действию

Система В-Alert

Это простой способ контролировать свои достижения. На проверку потребуется всего минута. В конце каждого дня спрашивайте себя, выполнили ли вы все шесть элементов системы В-Alert. Например, если вы составляли план, отметьте букву В. Если большую часть дня вы уделили важнейшим делам, отметьте А. То же самое сделайте для остальных букв. Будьте честны. Вы заметите тенденции, повторяющиеся неделю за неделей и показывающие, что вы делаете правильно, а что стоит исправить. Места, где вы «дали слабину», отмечайте красным. Например, если вы собирались уделять физической нагрузке полчаса в день, а буква Е

у вас пять раз обведена красным, пора что-то менять! И, как всегда, пусть это станет вашей новой привычкой. На первых порах не будьте к себе слишком строги. Со временем результаты улучшатся.

B-Alert: проверенная система обеспечения баланса

В (план)

Мой стратегический план на день. Приоритеты, встречи, проекты. Проверять вечером накануне или утром.

А (действие)

Сосредоточьтесь на важнейших делах, которые приблизят вас к достижению целей, поставленных на ближайшие два месяца.

L (учеба)

Расширяйте свой кругозор, читая книги, слушая записи, смотря видео, общаясь с наставниками и проходя обучающие курсы.

Е (физическая нагрузка)

Выделите полчаса в день для восстановления своих сил.

R (отдых)

Снимайте стресс, накопленный за день. Поспите, поразмышляйте, послушайте музыку, побудьте с семьей.

T (размышления)

Найдите время подумать о прошедшем дне. Вспомните свои цели, представьте будущее, сформулируйте новые идеи. Записывайте все в дневник.

Еженедельно фиксируйте свои достижения. Заведите себе таблицу, аналогичную приведенной ниже. В конце каждого дня отмечайте сделанное. Пропущенные пункты обводите кружком.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
✓ В	✓ В	✓ В	✓ В	✓ В	✓ В	✓ В
✓ А	Ⓐ	✓ А	✓ А	✓ А	✓ А	✓ А
✓ L	✓ L	Ⓛ	✓ L	✓ L	✓ L	✓ L
Ⓔ	✓ E	Ⓔ	Ⓔ	✓ E	Ⓔ	✓ E
✓ R	✓ R	✓ R	✓ R	✓ R	✓ R	✓ R
✓ T	✓ T	✓ T	✓ T	✓ T	✓ T	✓ T

Стратегия № 5

Как выстраивать идеальные отношения

Двойная спираль

Отношения — вещь очень хрупкая. Многие браки оказываются недолговечными, семьи разбиваются, а дети нередко растут только с одним родителем. Почему же рушатся связи, начинавшиеся в радости и любви?

Взгляните на свою жизнь, как на спираль. Иногда она идет вверх. Все удается, вы уверены в себе, судьба к вам щедра. Отношения полны гармонии и процветают. И напротив, спираль может раскручиваться вниз. Именно тогда начинается разлад, нарастает усталость, жизнь превращается в постоянную борьбу. Если спираль направлена вниз, отношения накаляются.

Природа демонстрирует нам эти спирали во многих видах. Впечатляющий пример — ураган. Он закручивается с самого неба вниз, его грозные столбы ввинчиваются в землю, засасывая все на своем пути и оставляя за собой руины. В фильме Майкла Крайтона и Стивена Спилберга «Смерч» эти чудовищные спирали и невероятная энергия, которую они таят в себе, показаны во всей красе.

Еще один пример закручивающейся вниз спирали — водоворот. С внешнего его края все выглядит неопасно.

Но если не знать, какие мощные силы действуют в центре водоворота, он очень быстро засосет вас.

Что такое нисходящая спираль?

Посмотрим, как спираль проявляет себя в обычной жизни. Чтобы ясно понимать, как она может сказаться на существующих и будущих отношениях, вспомните те из них, что не сложились. Восстановите в памяти все, из-за чего они в свое время разрушились. Вспомните как можно больше подробностей и проживите это еще раз. Как все начиналось? Что было потом? Чтобы понять всю силу воздействия этого момента, выполните руководство к действию, приведенное в конце этой главы. Записывая каждый этап вашей нисходящей спирали до самой нижней ее точки, вы сможете понять схему развития конфликта.

Например, возьмем брак, в котором супруг постепенно закичивается на самом себе и перестает помогать по дому. Он проводит все больше времени на работе, уезжает рано утром, когда дети еще спят, и возвращается домой поздно вечером. Все разговоры — только о делах и деньгах. Возможно, в семье напряженная ситуация с финансами. Постепенно она нарастает, споры становятся все чаще, каждый из партнеров винит в сложившейся ситуации другого. Нисходящая спираль набирает обороты, каждый из супругов (или оба сразу) начинают искать утешение в алкоголе, тусовках с друзьями (или подругами), азартных играх или, что хуже всего, в физическом или психическом насилии друг над другом. В такие моменты отношения изживают себя, а спираль достигает своей низшей точки. Пары распадаются, супруги разводятся.

Если хорошо поразмыслить над тем, что же именно убивает отношения, можно начать делать что-то для их спасения. Даже если отношения уже потеряны, вы сможете

предотвратить повторение случившегося в будущем. Бдительность — всегда первый шаг к прогрессу. Таким же образом можно рассматривать и отношения в бизнесе. Вот как все обычно происходит.

Между двумя людьми возникает партнерство. У них есть прекрасная идея нового товара или услуги, они вкладывают много времени и сил в новое предприятие. Будучи полностью поглощены работой, они не составили и не подписали никакого юридического документа о партнерстве. Ведь они хорошие друзья и собираются ими оставаться. Нет при этом и четких должностных инструкций, не определены способы вознаграждения и раздела прибыли.

«Перемотаем» картинку на несколько лет вперед. Деловые отношения еле теплятся, поскольку один из партнеров занял контролирующую позицию и не позволяет второму принимать какие-либо решения без своего согласия. Ситуация с деньгами плохая, постоянно возникают конфликты вокруг того, на что тратить прибыль. Один хочет вложить финансы в развитие компании, а другой заботится прежде всего о собственном благосостоянии. Постепенно в конфликт втягиваются остальные сотрудники, и возникают два противоборствующих лагеря. Кризис нарастает, один из партнеров хочет покинуть компанию. Начинается война. Большая часть денег в такой ситуации обычно достается поверенным, бизнес прогорает, а оба бывших приятеля восклицают: «Партнерство — дело гиблое!» Таким образом, и в деловом мире нисходящая спираль может быть не менее разрушительной.

Вот вам совет: если вы рассчитываете вести или уже ведете бизнес с одним или более партнерами, первым делом планируйте пути выхода из предприятия, пока не увязли в нем слишком сильно. Не забудьте изложить их письменно. Не стоит переоценивать эмоциональные привязанности. Тот бесспорный факт, что ваш партнер — ваш лучший

друг или просто хороший человек, — не повод пренебрегать письменным соглашением. Непредусмотрительность и неподготовленность разрушают очень много предприятий.

Итак, теперь вы знаете, как способна проявить себя нисходящая спираль, и можете кое-чему научиться. Поскольку все мы — дети привычки, то вы, скорее всего, повторите ту же схему поведения и в новых отношениях. Понять это очень важно для вашего будущего здоровья и богатства. Если вы осознаете, что движетесь по нисходящей спирали, немедленно дайте себе отдых и решитесь на положительные изменения. Изменить свое поведение — вот единственный способ получить другой результат. Как это сделать? Используйте новый шаблон, замените нисходящую спираль, доставившую вам столько неприятностей, восходящей спиралью, направленной к настоящим гармоничным отношениям.

Что такое восходящая спираль?

Давайте посмотрим, как она работает. Повторите тот же процесс, что и в прошлый раз, но теперь подумайте об отношениях, которые вы постепенно обогащали, подпитывали, пока они не расцвели в прекрасную долгую дружбу или деловые контакты. Мысленно вернитесь назад и еще раз представьте себе все важное, что произошло с момента вашей первой встречи с человеком до расцвета отношений с ним. Обычно люди этого не делают, а зря: точный план, который можно неоднократно воспроизводить, даст вам в будущем большое преимущество.

Вот один положительный пример. Дейв — владелец инженерной компании. Он помогает своим клиентам создавать новые продукты. Дейв собаку съел на инновациях в области дизайна и эффективного производства. За двадцать два года он довел свои навыки до высочайшего уровня. За это время он также научился правильно общаться с людьми.

Однажды к нему пришел клиент с идеей некоего нового изделия. У молодого человека были большие планы. Он мечтал о собственном производстве, которое бы обеспечивало большую часть мировой потребности в его уникальном товаре. Дейв призвал на помощь весь свой опыт, внес изменения в проект, благодаря чему тот стал менее дорогостоящим и более надежным. Новый союз молодого предпринимателя и опытного инженера за несколько лет перерос в дружбу. Наконец мечта молодого предпринимателя осуществилась, он заключил несколько эксклюзивных контрактов на миллионы долларов. Все это время он поддерживал контакт с Дейвом и получал от него советы.

Однажды новый партнер предложил Дейву процент от всех своих будущих доходов. Таким образом он словно сказал ему: «Спасибо, что веришь в меня, что помог мне начать и поддерживал в тяжелые времена».

Все хорошие отношения с чего-то начинаются. Часто первые несколько встреч ничем особенным не запоминаются. Однако вскоре возникает хорошее отношение к новому знакомому благодаря, например, его целостности, энтузиазму, позитивному отношению к жизни или просто верности слову. Если подробно рассмотреть, как сформировались ваши лучшие отношения, можно увидеть общий процесс зарождения и развития длительных и плодотворных связей. Зная, что работает, а что нет, вы сможете избежать досадных ошибок, которые закрутят вашу нисходящую спираль. Заметим, что этот принцип вы сможете применить для создания прекрасных отношений в любой области жизни. Он подходит и для личных отношений, и для профессиональных и деловых союзов.

Создайте привычку постоянно проверять двойную спираль — пусть она защищает вас от рывков вниз и ведет в мир по-настоящему крепких и теплых отношений.

Скажите «нет» токсичным людям

Прежде чем мы продолжим, перечитайте этот важнейший совет еще раз: избегайте токсичных людей! К сожалению, встречаются и такие, для которых весь мир — одна большая проблема и вы для них — лишь ее часть. Как бы хорошо ни шли дела, они постоянно выискивают мелкий негатив. Эта привычка совершенно губительна для отношений. Один заряд негативной энергии из их уст способен навеки прогнать с вашего лица улыбку. Такие люди опасны для вашего здоровья. Чтобы навсегда изгнать их со своей территории, вам понадобятся чувствительные радары.

Возможно, сейчас вы думаете: «Легко сказать! Значит, если мой друг, которого я знаю уже сто лет, то и дело жалуются на работу и финансовые проблемы, а никто не хочет ему помочь, я должен просто отвернуться и уйти?» Нет, не уйти. Убежать! Как можно быстрее и как можно дальше. Его постоянный негативный настрой лишает вас жизненных сил.

Поймите: мы не говорим о тех, кто действительно стоит перед трудными задачами и кому нужна помощь. Мы говорим о постоянных нытиках, для которых вываливать весь свой «мусор» на других — удовольствие. Кроме того, они с неприкрытым цинизмом уверяют вас, что и вам ничего не удастся в этой жизни. Они получают удовольствие, высасывая из окружающих позитивную энергию. Не поддавайтесь им!

Ваша сила заключается в том, что выбор всегда остается за вами. Именно вы выбираете, рядом с какими людьми проживете жизнь. Может быть, вам всего лишь нужно выбирать немного тщательнее. Взгляните на ваши нынешние отношения. Если кто-то все время тянет вас вниз — решитесь, отпустите этого человека и двигайтесь дальше.

Джек: Первым делом мой наставник Клемент Стоун предложил мне составить список друзей. Потом велел поставить букву П напротив имен людей позитивных, оптимистичных, которые «подпитывали» меня и помогали преуспевать. Затем я поставил букву Т напротив имен тех, кто был токсичен, настроен на негатив: нытиков, жалобщиков, ниспровергателей мечтаний и вообще пессимистов. А дальше Стоун велел мне не тратить больше времени на людей с буквой Т. Вот урок, который стоит запомнить: окружите себя позитивными людьми. Стоун сказал мне, что человек уподобляется тем, с кем общается. Хотите быть успешным — возвращайтесь среди успешных людей.

Три главных вопроса

Теперь, когда вы поняли действие двойной спирали и постарались навести порядок в своей жизни, отказавшись от негативно настроенных людей, мы познакомим вас с еще одной прекрасной стратегией, которая вам очень поможет. Она называется «Три главных вопроса».

Уоррен Баффетт сегодня один из самых известных и самых успешных инвесторов в мире. Его компания Berkshire Hathaway из небольшой фирмы с несколькими клиентами выросла до многомиллионного фонда. Баффетт славится способностью к тщательному анализу и склонностью инвестировать в долгосрочные проекты. Он редко продает свои акции, после того как вложит деньги. В обстоятельный процесс его подготовки к любой сделке входят скрупулезный анализ цифр, особенно баланса интересующей его компании. Если они его устраивают, он не раз встречается с ее ключевыми сотрудниками, изучая, как они ведут бизнес, взаимодействуют с подчиненными, поставщиками и клиентами. После этого Баффетт задает себе три вопроса об

этих ведущих сотрудников: нравятся ли они мне? доверяю ли я им? уважаю ли я их?

Если хотя бы на один из этих вопросов он отвечает «нет», сделка отменяется. Неважно, насколько внушительны цифры или потенциал роста компании. Эти три простых вопроса — основа всех отношений Уоррена Баффетта. Воспользуйтесь ими и вы. Именно они и определяют, насколько богаты вы станете в итоге.

Несколько лет назад Баффетт считался богатейшим человеком Америки. Затем он уступил этот титул Биллу Гейтсу, основателю Microsoft. Интересно, что, несмотря на разницу в возрасте, два эти феноменально успешных бизнесмена — близкие друзья. Что еще раз подтверждает истину: круг вашего общения имеет большое значение.

Собравшись в следующий раз завязать важные деловые или личные отношения с людьми, которых вы не очень хорошо знаете, начните со своеобразного домашнего задания. Найдите признаки, которые продемонстрируют целостность, честность и опыт этих людей. Следите, как они общаются с другими. Говорят ли эти люди «спасибо» и «пожалуйста», особенно обслуживающему персоналу, например официантам и таксистам? Общаются ли они с другими на равных или им необходимо всегда поражать людей? Дайте себе достаточно времени, чтобы проанализировать их стиль поведения, прежде чем свяжетесь с ними лично или по работе. И не забывайте о трех главных вопросах. Прислушайтесь к интуиции. Не позволяйте сердцу взять верх над разумом. Слишком поддавшись эмоциям, увлекшись чем-то или кем-либо, мы зачастую принимаем неверные решения. Зачем вам строить отношения с людьми, которых вы не уважаете, которым не доверяете и которые вам не нравятся? Продолжать такие отношения, когда инстинкт подсказывает обратное, — верный путь к разочарованию и даже, возможно, к катастрофе.

На свете много прекрасных людей, которые только и ждут общения с вами. Идет ли речь о браке, деловом партнерстве или найме команды менеджеров по продажам, выбор правильных людей очень важен для вашего будущего благополучия. Выбирайте с умом!

Ключевые клиенты и двойной выигрыш

Следующий шаг в развитии привычки к отличным отношениям — научиться подпитывать их, создавая атмосферу взаимной выгоды. О философии взаимной выгоды (win-win) написано и сказано очень много, однако в большинстве случаев это поверхностные разговоры. Win-win — по существу философия того, как вы проживете всю жизнь. В бизнесе win-win означает, что вы по-настоящему заинтересованы в другом человеке, что он получит от общения с вами столько же, сколько и вы, идет ли речь о продажах, приеме на работу, переговорах или стратегическом союзе.

К сожалению, многие деловые люди стремятся из каждой ситуации выжать все до копейки. Эта тактика «партизанской войны» приводит к недостатку доверия, цинизму, сомнительной этике и постоянным волнениям на рынке. Результат — win-lose, односторонняя выгода. Впрочем, и win-win не означает, что при каждой сделке нужно отдавать партнерам себя всего без остатка. Это вариант lose-win, когда ваш напарник получает слишком много, а вы в результате можете оказаться не у дел.

Есть и еще один расклад — lose-lose, тотальная неудача. Это происходит тогда, когда обе стороны слишком упрямы или эгоистичны, чтобы обеспечить выигрышную ситуацию. Расхожий пример — обсуждение условий контракта между руководством и профсоюзами. Если оно заходит в тупик, результатом может стать долгая изматывающая забастовка, от которой никто не выиграет.

В личной жизни ситуация win-win — основа для теплых сердечных отношений. Например, муж хочет создать выигрышную атмосферу для жены и домашних. Он наравне с женой выполняет домашние обязанности, помогает организовать досуг детей, особенно если супруга тоже целый день занята на работе. Win-win — это когда жена обеспечивает мужу надежный тыл, пока он занимается созданием своего дела или начинает работу в новой области, и готова принести определенные жертвы на этом пути. Придерживаться принципа win-win — значит быть полезным и в общественной работе, прекрасным соседом, лишенным эгоцентризма. Чтобы все действительно получалось в стиле win-win, нужно работать над этим каждый день. На это необходимо время и серьезные обязательства перед самим собой.

Теперь рассмотрим еще один ключевой элемент работы над своим бизнесом — построение отношений с ключевыми клиентами.

Ваши ключевые клиенты — те, кто находится в сердце вашего бизнеса. Они постоянно покупают ваши товары и являются основным источником ваших доходов. Они рады рекомендовать всем ваши товары и услуги, поскольку искренне довольны ими.

Удивительно, но многие сегодня даже не знают своих ключевых клиентов. А ведь они — залог вашего будущего роста. К сожалению, эти важнейшие отношения часто считаются чем-то само собой разумеющимся. Вроде того: «А он и так каждый месяц покупает по две тысячи штук. Займемся лучше новыми делами».

Не о каждой сделке стоит заботиться

Новое дело — это важно. Но контакт с лучшими клиентами важнее: найти новых клиентов гораздо сложнее, чем сохранить старых и удовлетворять их потребности.

Не забывайте и о времени, которое вы тратите на периферийных клиентов. Обратите внимание на слово «периферийных», то есть случайных, маловажных или не стоящих упоминания. Иными словами, второстепенных. Есть ли у вашей компании второстепенные клиенты? Выявить их просто. Обычно они отнимают у вас много времени и сил, но очень мало дают взамен. Иногда они вообще ничего не дают вашему бизнесу, но «докапываются» до каждой мелочи и требуют неоправданно больших временных затрат. Стоит ли тратить силы и время на незначительные результаты?

Посмотрим на ваших ключевых клиентов. Здесь важно одно: их вы никогда не захотите потерять. Отсюда и главный вопрос: сколько времени вы реально проводите с ними?

Наши исследования показывают, что ключевым клиентам, как правило, уделяется очень мало времени. Поэтому отношения с ними никогда не раскрывают весь свой потенциал.

Теперь вы знаете, кем для вас являются эти люди, так что обратите на них побольше внимания. Долгосрочная выгода — достойная награда. Снизив вероятность ухода ключевых клиентов к конкурентам, вы укрепите ваш бизнес и позволите ему набрать новые обороты.

Лори Грир — директор по внутренним продажам успешной Company's Coming, специализирующейся на торговле изданиями кулинарной тематики. На сегодня она уже продала четырнадцать миллионов книг. Один из ключевых клиентов Лори каждый год размещает заказ на сумму в миллион долларов. Лори и ее заместитель не реже раза в год встречаются с ним. На одном из наших семинаров по коучингу Грир дали задание вывести их отношения на новый уровень. Она собрала свою команду, провела мозговой штурм, продлившийся пять часов. Единственной целью этого совещания был поиск идей, которые помогли бы дальнейшему развитию отношений с этим клиентом.

В следующую торговую презентацию они включили многие из озвученных на встрече идей. Чтобы обогатить отношения с клиентом, Лори дольше пообщалась с ним. Каков результат? Очередной заказ оказался на 20% больше предыдущего. И, что еще важнее, возник новый уровень привязанности и доверия, который наверняка обеспечит долгосрочные отношения win-win.

Теперь посмотрим на важнейшие личные отношения. Например, отношения с родственниками и друзьями, наставниками и любимыми людьми, играющими важную роль в вашей жизни за пределами работы. Вам опять-таки стоит хорошо подумать, кто достоин войти в этот особый список. Запишите их имена. И не вздумайте пропустить это упражнение! Откладывание дел на потом — ваш злейший враг на пути к блестящему будущему.

Внимательно взгляните на получившийся список и определите, достаточно ли времени вы проводите с этими людьми? Это полноценное общение или лишь несколько секунд телефонного разговора? С кем еще вы проводите вечера и выходные? Крадут ли эти люди время, которое лучше было бы потратить на укрепление ключевых отношений? Если на последний вопрос вы ответили «да», то что думаете с этим делать? Может быть, пришла пора сказать «нет» тем, кто день за днем отвлекает вас? Защищайте время, которое можно потратить на семью или себя самого. Будьте вежливы, но тверды.

Мы вкратце поговорили о философии win-win применительно к окружающим вас людям. Важно понимать, что это фактически означает. Автор бестселлеров Стивен Кови предлагает хорошую аналогию. По его словам, самые важные отношения подобны банковскому счету. Чем больше вы вкладываете в свои важнейшие отношения, тем крепче они становятся. Вы приобретаете ценность в глазах этих людей.

Обычно в банк вы приносите деньги. «Вклады» же в отношении могут быть гораздо более разнообразными. Своим ключевым клиентам в бизнесе вы, вероятно, предложите особые услуги и прочие мелочи, которые и сделают вас особым для них: например, партию в гольф, ужины или поездки. Еще можно уделить время обмену мнениями по тем или иным возникающим проблемам. Может быть, вы будете давать своим клиентам советы по укреплению бизнеса, знакомить их с людьми, оказывающими уникальные услуги или обладающими уникальными товарами... Чем больше вы знаете о людях из списка ключевых клиентов, тем скорее сможете им помочь. Подлинный дух win-win подразумевает, что ваши «вклады» бескорыстны. Другими словами, не давайте в расчете на то, что получите что-то взамен. Испытайте чистую радость отдачи!

Если вы еще этого не сделали, то составьте файл с информацией по каждому из ключевых клиентов и всем ключевым личным отношениям. Узнайте об этих людях все, что можно: что они любят, а что нет, в какие рестораны предпочитают ходить, когда у них дни рождения и юбилеи, имена их детей, любимые занятия, виды спорта и отдыха.

Бизнес-гуру Харви Маккей*, владелец MacKay Envelope Corporation, называет такую информацию «Маккей-66», поскольку именно столько вопросов каждый его менеджер по продажам задает клиентам, чтобы побольше о них узнать. Большинство не заводят таких файлов, поскольку не относятся серьезно к стратегии win-win. Чтобы создать успешные отношения, нужно много времени и сил. А значит, вам зачастую придется делать больше, чем другим. Но когда стиль win-win войдет в вашу повседневную жизнь, вам откроется море невиданных ранее возможностей. Это обогатит вас, причем не только финансово!

* Харви Маккей, миллионер, автор книги «Как плавать среди акул не быть съеденным заживо» (Харви Маккей. Как плавать среди акул и не быть съеденным заживо. — Минск: Попурри, 2008) и др.

Лес: Вот забавная притча о win-win. Однажды два рабочих-ирландца, Большой Падди и Малыш Джимми, выиграли в лотерею. Каждому досталось по пять миллионов долларов. Обналичив на следующий день свои выигрыши, они решили отметить это событие. Прогуливаясь по центру города и не переставая восторгаться свалившейся на них удачей, они наткнулись на кафе. Большой Падди сказал: «Ужасно хочется есть — давай-ка как следует поужинаем и хорошенько выпьем, заодно и обмоем наш успех». Так и сделали — Большой Падди в зеленом колпаке и Малыш Джимми в черных резиновых рабочих ботах. По их виду едва ли можно было подумать, что у них в банке на счетах миллионы долларов. Большой Падди заплатил за рыбу с жареной картошкой, и оба смели все до последней крошки.

Насытившись, они пошли дальше, через несколько минут увидели магазин «Роллс-Ройсов». Малыш Джимми судорожно сглотнул при виде роскошных автомобилей. «Я всегда мечтал иметь “Роллс”», — прошептал он.

«Давай посмотрим», — засмеялся Большой Падди, открывая дверь салона перед своим старым другом. Когда они вошли, взгляд Малыша Джимми оказался прикован к сверкающей серебристо-серой машине.

«Падди, разве не роскошно было бы иметь такую машину?» — воскликнул он.

«Просто шикарно!» — согласился Падди.

Малыш Джимми повернулся к безупречно одетому сотруднику салона и спросил: «Сколько стоит эта прекрасная машина, сэр?» Услышав в ответ шестизначную сумму, он ничуть не смутился. «О’кей, — сказал он. — Я беру две — одну для себя, вторую для моего друга». Повернувшись к Большому Падди, он добавил: «Убери деньги, Падди, за машины плачу я. Ты же заплатил за наш ужин!»

И еще кое о чем...

Что и говорить: win-win — отличный стиль жизни, а настоящую дружбу найти непросто. Цените тех, кто рядом с вами, и старайтесь обогащать их снова и снова с помощью нашей методики «и еще кое-что» (вам это легко удастся).

Предположим, вы хотите укрепить важные личные отношения — с мужем или женой. Если вы не состоите в браке, эту методику можно применить почти к любым другим отношениям. Мы же покажем вам принцип работы метода на примере отношений супругов.

Представьте себе: конец недели, примерный муж Дэвид приехал домой с работы. Его примерная жена Диана уже приготовила ужин. Дэвид благодарит жену, а затем спрашивает: «Диана, а как бы ты оценила меня как мужа за последнюю неделю? По десятибалльной шкале, если ноль будет означать “ужасно”, а десять “прекрасно”?» Вопрос серьезный. Мгновение подумав, Диана отвечает: «На восемь».

Дэвид безропотно принимает этот ответ, а затем задает вопрос «и еще кое-что»: «А что мне следовало бы сделать, чтобы получить десятку?»

Диана отвечает: «Я была бы очень рада, если бы в минувшую среду ты помог Джону сделать уроки. Мне обязательно надо было в семь вечера быть на занятии по компьютерной грамотности, и я чувствовала себя виноватой, поскольку оставила ребенка без должного присмотра. Еще ты обещал починить кран в ванной на этой неделе. А он все еще подтекает». И Дэвид просто говорит в ответ: «Спасибо. В следующий раз буду внимательнее».

Потом они меняются ролями. Когда Диана просит Дэвида поставить ей оценку, он ставит девятку. Теперь ее черед задать вопрос «и еще кое-что»: «Как бы я могла набрать десять баллов?»

Дэвид отвечает начистоту: «У тебя все получилось отлично, но была одна мелочь. Помнишь, ты обещала записать для меня на видео футбольный матч в понедельник? Я понимаю, у тебя просто вылетело из головы, но я так хотел посмотреть лучшие моменты, вернувшись домой. Очень было обидно». Диана, выслушав мужа, просит прощения и обещает записывать такие вещи себе в ежедневник.

Подождите говорить «Выглядит красиво, но у меня ни за что не получится», остановитесь и подумайте. Вы правы: очень немногие прибегают к методу «и еще кое-что» и тем более делают это регулярно. Обычные отговорки: «Я слишком занят», «Это как-то глупо» или «Бросьте, мой муж (жена, подруга) никогда на такое не согласится».

Будьте открыты для отзывов

На самом деле, произнося эти избитые оправдания, они имеют в виду: «Мы с партнером не открыты для общения, так как наши отношения еще не созрели до этого уровня». Регулярный обмен честными отзывами друг о друге — один из лучших способов обогатить свои семейные, дружеские или деловые отношения. Такая духовная зрелость рождает честные, открытые и плодотворные союзы с самыми важными для нас людьми. Этот метод работает в отношениях не только со взрослыми, но и с детьми.

Каждую неделю, задавая близким простые вопросы, можно больше узнать о себе. Вместо того чтобы, подобно большинству, начинать защищаться, примите эту информацию как руководство к действию.

«И еще кое-что» означает, что вы хотите знать больше, делать больше и больше вкладывать в отношения, потому что это важно для вас. Благодаря этому процессу обе стороны оказываются в выигрыше и укрепляют свои позиции. В профессиональной жизни применять «и еще кое-что» тоже очень выгодно. Если вы — владелец компании, можете

спросить ключевых сотрудников: «Как бы вы оценили меня как начальника по десятибалльной шкале?» Менеджеры могут задать тот же вопрос своим подчиненным. А как насчет ключевых клиентов? Вам дается отличный шанс понять сильные и слабые стороны своего бизнеса, а также улучшить положение дел там, где это необходимо.

Если эта методика вам в новинку, первые несколько попыток могут оказаться неуклюжими. Это нормально. Любая новая привычка требует немалой практики. Слышать правду от людей, которых уважаете и любите, тоже нужно привыкнуть. Иногда она может ранить, но нужно уметь смирять свою гордыню во имя будущих положительных результатов. Отметим еще кое-что: если вы кого-то критикуете, всегда делайте это с глазу на глаз. А вот хвалить следует при всех. Люди нуждаются в заслуженном признании любого рода и любят это. Проще говоря: ругайте приватно, хвалите на людях.

**Помните: чтобы что-то изменилось,
изменитесь сами!**

Как найти наставников

Окружив себя тщательно отобранными наставниками, вы можете круто изменить свою жизнь. Наставник — это человек, обладающий большим опытом или особыми талантами, желающий регулярно делиться с вами своими идеями. В свою очередь, вы в качестве его подопечного — получателя информации — должны мудро ее использовать в интересах своей карьеры или во благо личной и семейной жизни. Эти отношения сродни отношениям ученика и учителя, но в отличие от них вы можете учиться один на один. Еще большая выгода — в том, что, скорее всего, вам не придется платить за эти уроки. Недурно, правда?

Вот вам проверенный трехэтапный метод, который поможет раскрыть все преимущества общения с наставником.

1. Определите цель

Выберите одну конкретную область жизни, которую хотите улучшить. (Их может быть несколько, но для начала остановитесь на одной.) Например, на налаживании собственного бизнеса, продажах, маркетинге, найме сотрудников, подготовке финансовой отчетности, изучении новых технологий, стратегий инвестиций, накоплениях, избавлении от долгов, правильном питании и упражнениях для укрепления здоровья, добросовестном выполнении родительских обязанностей или составлении эффективных презентаций.

2. Выберите кандидатов в наставники

Вспомните тех, кто особенно опытен или одарен в той области, которую вы выбрали. Возможно, вы знаете этого человека лично. Может быть, это известный писатель или оратор. Кто бы он ни был, убедитесь, что у этого человека солидный послужной список и он по-настоящему успешен.

3. Составьте стратегический план

Вы еще не знаете подробностей о своем будущем наставнике? Как найти такого человека? Как завязать с ним контакт? От любого, с кем вы захотите познакомиться, в том числе от вашего будущего наставника, вас отделяют шесть знакомств. Это очень интересно — относитесь к этому как к игре. Чтобы завладеть нужной информацией, вам нужно открыть шесть дверей. Кто бы мог открыть вам первую? Двигайтесь дальше, задавайте вопросы. И вы удивитесь, как быстро откроются остальные двери — стоит лишь начать спрашивать!

Возможно, вы будете смотреть на фамилию своего потенциального наставника и думать: «Я даже не знаю этого человека, а он наверняка не знает меня. А если бы и знал, вряд ли уделит мне свое бесценное время». Стоп! Вот вам история, которая покажет, что искать наставников и общаться с ними вам вполне по силам.

Лес: Один из наших ключевых клиентов — молодой человек по имени Нил, владелец небольшого предприятия, занимающегося перевозками, хотел расширить свой бизнес. Посетив наш семинар достижений, посвященный наставникам, он выбрал одного из крупнейших деятелей в своей отрасли. За несколько лет этот человек создал успешное предприятие и снискал уважение своих коллег и конкурентов.

Несколько телефонных звонков позволили ему связаться с выбранным успешным бизнесменом. Нил немного волновался, но набрался смелости и изложил ему свою просьбу. Бизнесмен согласился уделить Нилу двадцать минут телефонных разговоров в месяц, чтобы делиться с ним опытом и идеями. Он сдержал слово, и однажды Нил получил интересное предложение. Наставник пригласил его на пять дней в Техас, чтобы тот мог изучить его бизнес в подробностях. Нилу предлагалось влиться в коллектив, пообщаться с сотрудниками, чтобы самому увидеть, почему компании удалось добиться успеха. Конечно, Нил без колебаний согласился. И что же? Ему не только удалось расширить свой бизнес, но и поднять «телефонные» отношения до уровня настоящей дружбы. Кроме того, Нилу удалось поделиться собственными успешными стратегиями, которые его наставник ранее не применял. Со временем сложились отношения в подлинном духе win-win, а уверенность Нила в себе выросла вместе с доходами.

Началось же все с одного телефонного звонка. Давайте подумаем, каким образом вы могли бы добиться того же результата. Самое важное — искренность. Вот что сказал Нил в первом телефонном разговоре: «Здравствуйте, мистер Джонстон (фамилия изменена), меня зовут Нил. Мы пока незнакомы. Я знаю, у вас много дел, так что буду краток. У меня небольшая фирма по перевозкам. За годы вы добились невероятного успеха, создав одну из крупнейших компаний в нашей сфере. Уверен, сначала вы сталкивались с непростыми задачами. Я все еще в начале пути и пытаюсь со всем справиться. Мистер Джонстон, я буду очень вам благодарен, если вы согласитесь быть моим наставником. Речь идет о десяти минутах телефонного разговора раз в месяц, чтобы я мог задать вам пару вопросов. Это очень важно для меня. Вы согласны?»

На последний вопрос обычно отвечают «да» или «нет». Если звучит ответ «да», сдержите свою радость и спросите еще кое-что: «Удобно будет позвонить вам через пару недель?» Потом согласуйте конкретное время для первой встречи с наставником. И сразу отправьте ему e-mail (или письмо) с благодарностью.

Если же вам ответили «нет», вежливо поблагодарите собеседника за уделенное вам время. В зависимости от того, насколько тверд был отказ, можете спросить, нельзя ли перезвонить в более удобное время, чтобы спросить еще раз. Или переходите к плану Б — звоните следующему человеку из вашего списка.

Давайте вспомним основные элементы телефонного разговора. Во-первых, переходите сразу к сути вопроса. Деловые люди это ценят. Придерживайтесь тщательно проработанного плана, говорите спокойным непринужденным тоном. На это уйдет минута. Кроме того, важно контролировать разговор. Скажите все, что собрались сказать, задайте последний вопрос — и замолчите. В этот момент вы дадите

высказаться своему потенциальному новому наставнику. Если вы все сделаете именно в такой последовательности, вероятность успеха будет особенно высока, и вот почему: уже сама просьба в адрес человека быть чьим-то наставником — выдающийся комплимент. Таких людей редко о чем-то просят. А если вы сделаете это абсолютно искренне, напомним собеседнику о его собственных трудностях в начале пути, вы с большой вероятностью получите благоприятный ответ.

Прежде чем звонить, полезно собрать как можно больше информации. Попросите компанию, где работает ваш адресат, прислать вам любой рекламный материал об их бизнесе, последний годовой отчет.

Кстати, наставников может быть несколько. Метод собственных проб и ошибок — тяжелый труд. Гораздо умнее пользоваться формулами успеха других людей и перенимать их идеи. Обычно именно те, кого вы лично знаете, открывают двери к новым возможностям. Относитесь к этому как к игре «соедини точки». Успешные люди связаны между собой. Просто следуйте за ними. В этом вам поможет пошаговый план действий по развитию отношений с наставниками, приведенный в конце главы.

Отношения с наставником суть отношения тет-а-тет — как у ученика и учителя. Еще один способ ускорить свой рост — создать совещательную группу. Подобно выбору наставника, такой союз может принести в вашу жизнь новый источник поддержки и силы.

Совещательные группы

Совещательная группа, как следует из названия, подразумевает обсуждение. Этой традиции много лет. Древнегреческие философы, например Сократ, любили живые

споры и ценили возможность делиться идеями. В нашем представлении идеальная совещательная группа состоит из пяти-шести человек, желающих создать между собой качественные долгие отношения. Изначальная цель такой группы — обеспечить ее членам взаимную эмоциональную, личную и профессиональную поддержку. Кроме того, это единственный в своем роде форум для обмена идеями и информацией, обсуждения важных вопросов и повседневных задач. Если вы выбрали правильных людей, эта чудо-система будет работать многие годы.

Претворить эту идею в жизнь вам помогут четыре основных совета.

1. Выберите правильных людей

Чтобы общение было наиболее плодотворным, ограничьте свою группу шестью людьми, включая себя самого. Не обязательно выбирать всех сразу. Можете начать с одного-двоих и постепенно набрать полный «комплект». Помните: сложнее всего найти первого члена будущей группы. На ком остановить свой выбор?

Вот несколько советов. Выбирайте из числа тех, кто создаст синергию, — амбициозных, с живым умом, целеустремленных, с позитивным взглядом на мир, привносящих в любое обсуждение здоровую энергетику. Нытики, ищущие возможности регулярно «сливать» негатив, вам ни к чему.

Кроме того, полезно привлечь людей, имеющих реальный опыт успешного ведения бизнеса или преодолевших трудные ситуации в личной жизни. При выборе определите, важно ли вам заручиться участием специалистов разных отраслей, или нет. Например, вам, возможно, ни к чему будут пять специалистов по продажам. Наберите в группу людей с разным опытом — это только добавит встречам глубины и разнообразия.

Подумайте, нужна ли вам чисто мужская, чисто женская или смешанная группа. Если в нее войдут и мужчины, и женщины, причем разного возраста, в вашем распоряжении окажется больше точек зрения и разнообразия мнений. Если вам нужен более узкий фокус, выберите людей одного пола и близких к вам по возрасту. Выбор за вами! Но детали этого выбора обдумайте как следует. Они крайне важны для будущего успеха работы.

2. Участвуют все

Совещательная группа — это система долгосрочных отношений, обеспечивающих поддержку. Она не для случайных людей. Вы знаете, кого мы имеем в виду: такие люди появляются, когда им вздумается или когда у них нет других дел. Объясните это каждому кандидату. Также с самого начала нужно договориться о порядке выхода из группы. Если кто-то по какой-либо причине не подойдет для участия в ней, важно иметь способ решить эту проблему. Не хотите же вы получить эффект «гнилого яблока», когда один склонный к контролю или негативно настроенный человек властвует над остальными. Демократическое голосование через 90 дней после первой встречи отлично позволит избежать раздора на ранней стадии работы. К этому же методу можно прибегать и дальше.

Уровень вовлеченности определит, насколько успешна ваша совещательная группа. Для этого нужно регулярное ее посещение всеми членами, их желание участвовать в каждой встрече и договоренность о конфиденциальности всей информации, исходящей от членов группы. Этот кодекс конфиденциальности крайне важен. По нашему опыту, люди, особенно мужчины, раскрываются в таких коллективах не сразу, а через несколько месяцев. Им нелегко

пересилить мужскую самоуверенность. Женщины обычно легче делятся мыслями и чувствами.

Настоящую же пользу общение принесет лишь в том случае, если между всеми членами группы достигнуто доверие. Вам нужно создать атмосферу безопасности, где каждый может поделиться наболевшим и сокровенным, не думая о том, разумно это говорить или нет.

3. Решите, когда, где, как часто и на какое время вы хотите встречаться

Два-три часа в месяц — хорошая основа, но при желании можно встречаться и чаще. Некоторые предпочитают встречу в непринужденной атмосфере рано утром за завтраком. Другим нравится встречаться вечером после рабочего дня. В любом случае выбор за вами.

Есть несколько ключевых моментов. Выбирайте место, где вас не будут отвлекать телефон, факс или другие люди. Возьмите за правило на время встречи отключать мобильные телефоны. И не относитесь к совещательной группе, как к обычной встрече в офисе. Это особое время общения с особыми людьми, поэтому постарайтесь максимально сосредоточиться на обсуждаемых вопросах.

4. О чем говорить?

Хороший вопрос! Наверняка вам ни к чему болтать два часа о погоде и местных новостях. Те, кто всего добивается, не тратят время на банальную болтовню. Вот несколько предложений. Выберите председателя, чья главная задача — направлять и поддерживать беседу, выделяя всем равное количество времени, чтобы высказаться. Каждую встречу начинайте с краткого комментария каждого участника о том, что примечательного случилось с ним с момента

предыдущей встречи. Это сформирует позитивный тон беседы. Потом задайте два вопроса: что происходит в ваших делах (или на работе) и как дела в личной жизни? (еще один хороший вопрос: «Ваша главная задача в настоящее время?»). Пусть каждый ответит по очереди. Возможно, на ответы уйдет все отведенное время — это нормально. Так вы лучше узнаете друг друга. Обсуждайте индивидуальные цели каждого участника. Вдохновляйте друг друга на достижение желаемого. Поощряйте своих коллег мыслить глобально и посоветуйте им людей, способных помочь в достижении поставленных целей.

Иногда имеет смысл внести в повестку дня какой-либо определенный вопрос. Неплохо также отвести время для участника, у которого есть какая-либо конкретная проблема, будь то финансовый кризис или физическое недомогание. Помогайте ему всем, чем только сможете. Именно такие ситуации способны особенно сплотить вашу группу. Если возникает что-то срочное, всегда можно созвать внеочередное собрание.

Лес: В нашей совещательной группе пять человек. У каждого свой бизнес, поэтому мы представляем пять разных сфер деятельности. На момент написания этих строк группа встречается уже четырнадцать лет. Вне «групповых рамок» мы общаемся немного. За время нашего сотрудничества у всех нас были и трудности, и значительные достижения. Нам доводилось обсуждать множество тем, в том числе текущие деловые задачи: создание первоклассной презентации, поиск начального капитала, увольнение ключевого сотрудника. Решали мы и проблемы, возникавшие между супругами и с детьми-подростками, вопросы здоровья, «разруливали» финансовые кризисы и обсуждали

крупные карьерные сдвиги. Некоторые наши встречи были настолько эмоциональны, что многие не скрывали слез. Сейчас между нами существует прекрасная крепкая связь, мы наслаждаемся осознанием того, что при необходимости на помощь каждому из нас всегда придут четыре человека. Это очень сильная позиция. Определенно, она стоила затраченного времени и усилий.

Станьте неуязвимым

Вот вам еще один кирпичик в здание привычки к отличным отношениям. Наставники и совещательные группы — прекрасный фундамент собственной крепости. Крепость же — это неприступная твердыня, святилище и убежище. Внутри крепости вы защищены от бурь бизнеса и жизни. Вот как ее построить.

Крепость: ваша система всесторонней поддержки

Эти пункты помогут вам выстроить свою крепость. Порядок не определяет приоритета их важности.

1. Семья.
2. Наставники и консультанты.
3. Здоровье и фитнес.
4. Внутренняя группа поддержки в бизнесе (например, административные работники, «продажники», управленцы).
5. Внешняя группа поддержки в бизнесе (банки, юристы, поставщики).
6. Ключевые клиенты.
7. Личная совещательная группа.
8. Библиотека личностного развития.
9. Духовный наставник.
10. Другие стратегические союзы (например, группы нетворкинга, источники пассивного дохода).
11. Святилище (ваша собственная личная территория или убежище).

Процесс формирования качественных отношений можно также уподобить созданию команды-чемпиона по футболу или хоккею. У каждого игрока своя роль, а связующий элемент команды — ее тренер.

Сочетание одаренных игроков и тренера, умеющего создавать и реализовывать успешный план игры, — это рецепт блестящих побед.

Представьте себя в роли тренера. Перед вами стоят два главных вопроса: кто играет в моей команде и играют ли они на уровне, необходимом для достижения целей? Не забудьте о заданиях из нашего руководства к действию. Они помогут вам понять, кто достоин того, чтобы играть в вашей команде, а кого следует заменить. Главное — установить высокие стандарты, чтобы в случае надобности на помощь к вам пришли лучшие из лучших. Это постепенный созидательный процесс, он не совершается на скорую руку.

В чем его суть? Внимательно взгляните на свои важнейшие отношения — на тех, кто поддерживает вас и помогает вам. Разделите их на две главных категории: бизнес/карьера и личная жизнь. Составьте список этих людей. В списке «бизнес/карьера», например, окажутся юрист, специалист по налогам, финансовый консультант, личный ассистент и др. Категория «личное» гораздо шире — здесь будут личный тренер по фитнесу, зубной врач, парикмахер, риелтор, страховой агент, няня и кто угодно еще, чей опыт может вам понадобиться.

По всей видимости, вы не общаетесь каждую неделю со *всеми* этими людьми. Вопрос в том, всегда ли они выкладываются в полную силу, когда вам нужна их помощь. Помните: блестящие люди и работают блестяще. На этих людей всегда можно положиться — все будет сделано как нужно.

Сколько людей не заслуживают вступления в вашу команду, потому что недостаточно хорошо справляются со своей работой? Будьте честны. Сколько в вашей команде пустот? Определить это легко. Вспомните, как вы лихорадочно листаете телефонный справочник, надеясь в последний момент кого-нибудь найти. Часто тот, кого вы выбрали, не справляется с работой, потому что вы в свое время не удосужились проверить информацию о нем.

Отныне перестаньте принимать решения «на бегу». Не терпите небрежности в работе, опозданий, завышенных цен и прочей шелухи, создающей в жизни дополнительный стресс. Вам это ни к чему. Просите друзей посоветовать вам надежных людей. Делайте домашнее задание. Изучайте вопрос. Будьте терпеливы и постепенно окружите себя первоклассной командой людей, которые сделают вашу жизнь радостной и богатой.

Заключение

Алан Хобсон и Джейми Кларк — два увлеченных молодых «бизнес-приключенца». Они зарегистрировали это название, чтобы описать свою любовь к сочетанию приключений и бизнеса. Одной из их общих целей было восхождение на Эверест. В 1991 году первая попытка их группы покорить вершину провалилась. В 1994-м они повторили ее — уже в меньшем составе. Один из альпинистов, Джон Макайзек, поднялся на высоту 8685 м, но выше идти не смог — всего за 195 м до вершины у него начался тяжелый отек легких. Чтобы обеспечить благополучный спуск, потребовались масштабная спасательная операция, участие в которой принимала вся команда. На помощь позвали и людей из других групп, совершавших восхождение на гору.

Наконец, в 1997 году Алан и Джейми отправились на Эверест в третий раз и покорили его. «Именно наши восхождения на Эверест, даже когда мы не добирались до вершины, дали нам бесценный опыт, — утверждали они. — В экспедиции у нас одна жизнь на всех. Мы знаем друг о друге все, что только можно знать. Спустившись вниз целыми и невредимыми, мы мечтаем сделать вместе еще больше».

Одна из причин, по которым Алан и Джейми добились-таки своей цели, заключалась в том, что они окружили себя проверенными людьми. Среди них были профессиональный проводник, и человек, разбирающийся в технике, и опытный врач. Без этой «крепости» экспедиция не добилась бы успеха.

Решитесь построить вокруг себя крепость прямо сегодня! Выбирайте только лучших. Помните: суть жизни состоит в том, чтобы строить стабильные отношения и наслаждаться ими. Верьте в себя и ищите лучших людей.

**Процветание зависит не от того, что вы знаете,
а от того, кого вы знаете**

Руководство к действию

Непрерывно выполните эти упражнения. Желание их пропустить — сигнал того, что вы, видимо, не слишком серьезно настроены на создание гармоничных отношений. Не довольствуйтесь малым! Сделайте усилие, чтобы больше узнать о себе и о том, как вы воздействуете на других.

1. Двойная спираль

Неудачные отношения. Вернитесь мысленно к важным отношениям, которые у вас не сложились. Начиная с первого пункта, определите каждый этап, который привел к краху. Будьте точны.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Отличные отношения. Теперь вспомните удачные отношения. Начиная с единицы, запишите каждый этап их развития, благодаря которому они раскрылись в полной мере.

5. _____
4. _____
3. _____
2. _____
1. _____

2. Определение ключевых клиентов

Запишите имена десяти людей, с которыми вас связывают важнейшие отношения в бизнесе. Это те, кто способен обеспечить вам максимальный объем продаж и максимум прибыли. Им нравятся ваши услуги. Они заключают с вами повторные сделки и готовы рекомендовать вас. (Если вы управляющий или супервайзер, учтите, что подконтрольные вам люди тоже относятся к ключевым клиентам.) Дайте себе достаточно времени на обдумывание списка. Эти люди — частицы вашего лучшего будущего. Обращайтесь с ними бережно! Ключевые клиенты, как следует из названия, способны дать вам ключ к новой жизни.

Теперь запишите, сколько времени вы проводите с каждым из них в течение месяца. О чем это вам говорит? Что стоило бы изменить?

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

Строим крепость: анализ сильных и слабых мест Вот пример того, как выбрать и оценить членов команды поддержки бизнеса (изнутри и снаружи) и что потребуется для перехода на новый уровень. По этому образцу можно создать схему и других отделений крепости						
Команда поддержки бизнеса	Имена	*Баллы	Что нужно изменить	План действий	Необходимые вложения	
A Секретарь, сотрудник приемной						
B Маркетинг и реклама						
C Продажи						
D Управленцы						
E Поставщики						
F Финансы (банк инвесторы, акционеры)						
G Экономист						
H Бухгалтер						
I Специалист по налогам						
J Юридический консультант (адвокат, переговорщик)						
K Кадровая служба (наем и обучение персонала)						
L Личный ассистент / проектный персонал						
Прочие Например, консультанты, наставники, тренеры						
Прочие						

* Баллы определяются следующим образом: пригодность человека к данной позиции, уровень его мастерства, способность сработаться с другими членами команды, общее качество сделанной им работы. Оцените, насколько человек вам симпатичен, в какой мере вы ему доверяете и уважаете его. Будьте честны!
 5 — отлично, 4 — хорошо, 3 — ниже среднего, 2 — плохо, прочерк — неприменимо к данной позиции, 0 — позиция свободна
 Создайте и применяйте конкретный план постоянного улучшения своей команды поддержки. Все открытые позиции старайтесь заполнить

Развитие отношений с наставником

Какие конкретные области знания вы хотели бы улучшить?

1. Отметьте самое важное.

1. Расширение бизнеса.
2. Продажи и маркетинг.
3. Здоровье и фитнес.
4. Привлечение отличных работников.
5. Сбалансированный стиль жизни.
6. Финансовые стратегии.
7. Навыки общения.
8. Развитие стратегических альянсов.
9. Устранение долгов.
10. Новые технологии.
11. Отношения с детьми.
12. Прочее (укажите) _____ .
13. Прочее (укажите) _____ .

2. Перечислите три главные области, которые хотите улучшить, и назовите двух потенциальных наставников в каждой из них.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Из списка выше выберите самую важную сферу, над которой хотели бы начать работать прямо сейчас, и самого важного наставника.

4. Возьмите чистый лист бумаги и по примеру, приведенному в этой главе, создайте план первого контакта с наставником. Потренируйтесь по телефону с другом. Повторяйте, пока не начнете справляться с этим легко.

Теперь выберите точное время и позвоните!

Если не получается поговорить с человеком сразу, продолжайте звонить, пока не удастся пообщаться. Настойчивость приносит свои плоды. Помните: хорошие отношения всего с одним наставником способны помочь вам перейти на совершенно новый уровень уверенности и осведомленности.

Стратегия № 6

Фактор уверенности

Разделайтесь с недоделанными делами

Слово «недоделанное» относится ко всем делам в вашей жизни, за которые вы еще не брались. Ваши хлопоты — возмем лишь несколько их видов — могут быть юридическими, финансовыми, личными, организационными, связанными со здоровьем или работой. Если позволить им накопиться, они могут стать сильнее вас. Причина, по которой люди забрасывают дела, — страх. Страх порождает сомнения, а сомнения отнимают уверенность. Таков порочный круг. Если процесс запустить, возникает спираль, ведущая вниз и быстро набирающая обороты. В какой-то момент жизнь внезапно выходит из-под контроля.

В результате вы с чудовищной скоростью теряете энергию. У некоторых людей за годы накопилось такое количество недоделанных дел, что они словно придавлены их тяжестью. Есть три способа справиться с этим.

1. Можно ничего не видеть

Некоторые внушают себе, что ничего страшного на самом деле не происходит. Например, человек, беспокоящийся о нарастающих долгах, отказывается смотреть на реальные цифры в надежде на то, что они сами собой исчезнут. Вместо того чтобы избавляться от дурных привычек вроде

привычки тратить больше, чем удастся заработать, он предпочитает жить в вымышленном мире. Отрицание обычно влечет за собой малоприятные последствия.

2. Можно уйти в невесомость

Жизнь замирает, а вы как будто стоите на месте. Не падаете назад, но и вперед не двигаетесь. Это выматывает. Кроме того, несделанные дела никуда не исчезают, они ждут вас. Вы словно оказываетесь в невесомости.

3. Сделайте это немедленно!

Такой вариант кажется очевидным, но многие люди выбирают два предыдущих. Почему? Обычно мы не любим столкновений с жизнью, ведь они связаны с определенным риском, болезненны, а к тому же не всегда приносят желанные результаты. Вот слова, которые вам помогут: *смело идите навстречу своему страху*.

Воображение — мощная штука. Оно способно раздуть из мухи слона, и наши мысленные картины могут быть просто нелепыми по сравнению с реальностью. Наш друг из Аризоны Джордж Эддейр рассказывал нам о пожарном, посещавшем один из его семинаров по познанию себя. Тот говорил так: «Пожарный имеет дело со страхом каждый раз, когда собирается войти в горящее здание. Перед началом работы на него нападает неуверенность в том, выживет ли он на этот раз. Но внутри здания все резко меняется. Человек в буквальном смысле входит в свой страх, и тот моментально исчезает. Тогда человек на сто процентов погружается в настоящее и способен сосредоточиться на борьбе с огнем, эвакуировать людей и делать все, чему обучен».

Еще один важный момент — энергия, которую вы теряете, живя в страхе. Не позволяйте закупорить свою жизненную силу в бутылку. Хотите стать увереннее, ускорить свой прогресс и восстановить энергию до максимального уровня —

взгляните своему страху в лицо. Примите решение покончить с несделанными делами раз и навсегда.

Помните, что недоделанное накапливается. Каждую неделю будет происходить нечто, требующее ваших действий. Не позволяйте таким вещам нагромождаться. Разрешайте проблемы своевременно и уверенно. Превратите это в привычку, и ваша жизнь станет удивительно простой и понятной.

Парадигма пути к свободе

Мы уже упоминали аризонского бизнесмена Джорджа Эддейра, который более двадцати лет создает единственные в своем роде программы тренингов личностного роста. Одна из важнейших составляющих его метода — парадигма пути к свободе. Философия Эддейра такова: все, что вам нужно, находится по ту сторону страха. Чтобы преодолеть страх, нужно верить в результат. Собственно, чтобы заполнить пространство между страхом и уверенностью, всегда нужен прыжок в пустоту.

Как же преодолеть страхи, беспокойство и начать воспитывать в себе привычку к уверенности? Этот путь начинается с двух шагов: закончите недоделанные дела и выявите свои глубинные страхи. В руководстве к действию вы узнаете, как от них избавиться. Это важное упражнение поможет вам довести все начатое до конца. Пообещайте себе сделать его, и вы почувствуете удивительное облегчение, наполнитесь энергией.

Теперь еще раз взгляните на стену страха, приведенную ниже. Чтобы пробиться сквозь это препятствие, нужно четко определить, чего вы боитесь. Дайте себе время спокойно подумать. Важно, чтобы вам не мешали. Спросите себя: чего я на самом деле боюсь? Повторяйте этот вопрос снова и снова, при желании видоизменяя его. Чего я боюсь больше всего? Что страшит меня в будущем? Чего я боюсь прямо

сейчас? Ответы запишите. Постепенно пополняйте свой список, не упускайте ничего, что придет в голову. Самые важные ответы могут появиться не сразу. Возможно, это упражнение окажется полезнее, если вопросы вам будет задавать друг, которому вы доверяете. Он может записывать ваши ответы, пока вы будете размышлять с закрытыми глазами.

Прежде чем обзывать это занятие надуманным или глупым, подумайте о его преимуществах. Лучший способ действительно понять, как и почему вы отказываетесь от своих достижений, — узнать самого себя. Размышления дают вам ясность видения.

Определив свои страхи, вы можете разрабатывать способы избавления от них. На каждый возникающий страх реагируйте вопросом: как я могу его преодолеть? Приучитесь больше узнавать о себе, о том, как вы мыслите, что чувствуете, как ведете себя в тех или иных ситуациях. Обладая стратегическим планом по противодействию страху, вы сеете семена собственной уверенности и стабильности.

Ниже мы приводим список самых распространенных страхов и способов с ними справиться. Отметьте те, которые особенно свойственны вам.

Распространенные страхи	Как их преодолеть
Плохое здоровье	Изучайте полезные привычки, вопросы здорового питания и физической активности, а также свою наследственность
Потеря работы	Станьте таким ценным сотрудником, чтобы вас не могли уволить. Если вы уже относитесь к таковому, ваши особые навыки откроют новые возможности. Оттачивайте свои сильные стороны. Сосредоточьтесь на них и развивайте крепкие связи
Одиночество	Окружите себя позитивными людьми, способными поддержать вас. Старайтесь больше отдавать. Чтобы привлекать друзей, сами станьте другом для них

Распространенные страхи	Как их преодолеть
Неуверенность в завтрашнем дне	Большинство работ будущего еще даже не придуманы. Займитесь совершенствованием своих талантов. Ставьте перед собой интересные цели
Смерть	Это случится со всеми нами. Верьте. Старайтесь каждый день прожить в полную силу
Неудача	Бог наделил вас талантом. Ищите его. Окружите себя людьми с характером победителя. Так называемая неудача — это возможность чему-то научиться. Ошибки также очень важны для достижения надежного успеха в будущем
Принятие серьезных решений	Думайте на бумаге — планируйте все заранее и ищите хорошего совета
Отвержение	Не принимайте его на свой счет, особенно если речь идет о бизнесе продаж. Нас всех так или иначе отвергают каждую неделю. Нарастите кожу потолка
Конфликты	Входите в свой страх. Ищите решение в стиле win-win. Примите тот факт, что конфликты — часть жизни. Возьмите курс на разрешение проблем
Незнание/нехватка знаний	Выработайте привычку узнавать что-то новое каждый день. Читайте, учитесь, набирайтесь опыта. Помните: применение знаний — ваша важнейшая сила. Станьте экспертом в том, что делаете лучше всего
Потеря семьи	Постоянно подпитывайте свои важнейшие отношения. Наполните свою жизнь позитивными воспоминаниями, которые всегда будут с вами
Публичные выступления	Почитайте Дейла Карнеги, найдите хорошего наставника, составьте десятиминутную речь на свою любимую тему. Практикуйтесь. Не уклоняйтесь от возможности выступить, если вас просят. Наймите репетитора по публичной речи
Бедность	Узнайте побольше о том, как работают деньги. Проверьте свою систему убеждений. Найдите хорошего финансового консультанта. Поставьте конкретные цели по части накоплений и откладывайте часть того, что зарабатываете
Успех	Осознайте тот факт, что успех — плод учебы, напряженного труда, хорошего планирования и риска. Если вы все это прошли — вы заслужили успех

Одна наша клиентка по имени Диана поставила перед собой цель стать профессиональной певицей. У нее прекрасный голос, предпочтение она отдает музыке в стиле кантри. До недавнего времени Диана выступала только для друзей и соседей, но в один прекрасный день получила настоящий шанс — ей предложили десятиминутный номер в большом концерте.

В решающий вечер она стояла за сценой и дрожала при мысли о том, что придется петь перед десятитысячной аудиторией. Женщина во всех видах представляла себе худший исход событий. Может, она забудет слова, а возможно, во рту так пересохнет, что вообще будет невозможно петь.

Наконец, за несколько минут до объявления ее номера Диана успокоилась. Несколько раз подряд она повторила: «Я смогу. Я смогу. Я смогу!» Сосредоточившись на мысли, что ей все удастся, она победила свой страх. Ее ждали бурные овации — доказательство того, что страх был совершенно необоснованным.

Уверенность нужна на пике вашего страха. Это один из важнейших моментов в жизни. Примите это и твердо решите добиться успеха, в какой бы ситуации вы ни оказались.

Задача с двадцатью пятью центами

У нашего друга Уэйна Тески есть совещательная группа, состоящая из четырех его знакомых по бизнесу, — энергичная компания предпринимателей, которые встречаются раз в месяц, чтобы поделиться новыми идеями. Во время одной из встреч они сошлись во мнении, что жизнь стала менее яркой. Дела у всех шли хорошо, но нужен был новый стимул. Им пришла в голову идея, позволившая испытать свою уверенность и выйти из чересчур уютных зон комфорта.

План был таков: перелететь из Эдмонта, где они жили, в Торонто, на расстояние в более чем в три тысячи миль, имея в кармане лишь билет в один конец и двадцать пять

центов. Приземлившись, они должны были найти способ вернуться домой, не имея ни кредитных карт, ни чеков, ни друзей, которые могли бы им в этом помочь. Чтобы было еще интереснее, они решили пользоваться лишь тремя видами транспорта.

Безусловно, такая задача требует творческого мышления, изобретательности, мужества и крепкой веры в свои способности. Участники безумного путешествия ничего не знали о том, что их друг рассказал обо всем эдмонтонским радиостанциям и газетам. Когда коллеги прибыли в Торонто, в аэропорту их встретили несколько репортеров и фотографов, интересовавшихся будущим путешествием. Теперь ставки были еще выше!

Большинству участников на дорогу домой потребовалось около недели, и каждый добился поставленной цели. Они привезли с собой немало интересных историй. Один много проехал автостопом. (Среди прочих мест он останавливался и в Миннеаполисе, где поработал крупье в местном казино и заработал более семи тысяч долларов.) Двоим участникам благодаря хорошо подвешенному языку удалось пожить в одном из лучших отелей Торонто бесплатно. Четвертый нашел необычную работу.

Все, чего вы хотите, находится по ту сторону страха

Уэйн развлекался, спрашивая на улицах лощеных бизнесменов: «У вас есть деньги, которые вы не собирались тратить сегодня?» Если ответ был утвердительный, он, широко улыбаясь, спрашивал: «А можно мне немного этих денег?» И некоторые давали!

Когда друзья вернулись в Эдмонтон, их историю обсуждали на первых страницах газет. «Экспедиция» оказала большее информационное воздействие, чем многие дорогие рекламные кампании. «Компаньоны», как их теперь называли, единодушно заявили, что это путешествие стало для них

самым выдающимся уроком за всю жизнь. Они узнали, что, как бы мало ни было у них сейчас денег, можно не только выжить, но и преуспеть. Они стали гораздо увереннее в себе, а сама задача с двадцатью пятью центами принесла им новые впечатляющие возможности для развития бизнеса.

Забыть и простить

Вы обладаете невероятной способностью и умением справляться с величайшими жизненными задачами! Хорошо запомните это утверждение и используйте его, когда грянет следующий кризис. Стоит пробиться сквозь стену страха — и вас ожидают бесчисленные награды. Вы насладитесь миром в душе, способностью мечтать и планировать интереснейшее будущее, не терзаясь беспокойством и виной. Если постоянно «вычищать» недоделанные дела, жизнь станет простой и ясной.

Очень важно понимать: уверенность прирастает делами, а не мыслями. Иными словами, результат приносят только действия. Чтобы получить этот результат, нужно что-то изменить. Все начинается с вас самих. Пока вы сами не изменитесь, ничто вокруг не изменится. Прокрастинация — откладывание дел — верный путь к застою. Забудьте о ней.

Вот один очень важный момент, касающийся недоделанных дел. Чтобы полностью освободиться сегодня от багажа прошлого, нужно научиться... прощать. Перечитайте эту фразу: нужно научиться прощать. Во-первых, нужно простить всех, кто вредил вам в прошлом, кто уничтожал вашу уверенность в себе физически или морально, — родителей, друзей, родственников, учителей. Каким бы тяжелым ни был ваш опыт, вы должны простить их, чтобы стать свободным, добиться мира в душе и более счастливого будущего.

Как это сделать? Напишите этим людям письма, позвоните, поговорите лично — решите этот вопрос для себя, чего бы это вам ни стоило. Разрубите этот узел и двигайтесь дальше.

Во-вторых, простите самого себя. Навсегда откажитесь от тяжелых мыслей о собственной вине. Прошлое — это уже история. Его не изменить. Лучше примите как факт: ваш прежний выбор был плодом вашего уровня знаний и осведомленности на соответствующий момент. То же самое относится и к вашим родителям. Не вините их за то, что воспитали вас так, — они лишь сделали то, что могли сделать в конкретных обстоятельствах с учетом своей системы ценностей и способностей. Чтобы начать жить на новом уровне, нужно прежде всего освободиться от неприятного прошлого. Слишком многие люди так никогда и не раскрепощаются внутренне и вместо того чтобы добиться всего, чего им дано добиться, влачат сонное, бесцветное существование. Вы можете быть другим! Сделайте над собой усилие — откажитесь от суеты и обид и направьте свою энергию на то, чтобы выявить особые таланты, скрытые внутри вас.

Обычно мы не считаем уверенность привычкой. Часто, глядя на тех, кто, как нам кажется, наслаждается жизнью по полной программе, мы жалуем, что не родились с их генами. Конечно, некоторые люди от природы общительнее других, но все же уверенность в себе можно развить. Уверенный в себе человек — не обязательно тот, кто каждый день искрится позитивной энергией. Некоторые известные нам успешные и уверенные в себе люди обладают тихой внутренней силой, которая редко находит выход в общении. По сути, уверенность — это сочетание позитивного отношения к жизни и позитивной деятельности. И то и другое — вопрос личного выбора. Каждый день вы можете сознательно выбирать более радостный образ мыслей, более активный образ действий. Между вашим отношением к жизни и выбранной в итоге моделью поведения существует тесная связь.

Отношение победителя

Каждый день ваше отношение к миру подвергается суровому испытанию. Один из самых показательных примеров того, как теряется уверенность, случился на турнире мастеров по гольфу 1996 года в Огасте, штат Джорджия. Австралиец Грег Норман, первоклассный гольфист и один из фаворитов чемпионата, выступал, как всегда, блестяще. В конце третьего дня соревнований он на шесть ударов опережал своего ближайшего соперника Ника Фалдо. До окончательной победы ему оставался всего один раунд, и никто не сомневался, что именно Норман в воскресенье наденет знаменитую зеленую куртку победителя. Однако необъяснимым образом в финальном раунде его игра испортилась. За сутки от его преимущества в шесть ударов не осталось и следа. В конце концов он проиграл Нику Фалдо пять ударов и уступил ему первенство. Возможно, для знатоков этого вида спорта случившееся не стало неожиданностью: настойчивость и умение вырываться из вторых номеров в победители было привычкой Фалдо — в 1989–1990 годах он подобным же образом выиграл парный турнир.

Удручающее же движение Грега Нормана вниз по спирали — напоминание о том, как хрупка наша уверенность в себе. Сегодня человек полон сил и энергии — завтра потерял и уничтожен. Чтобы с этим справиться, рассмотрим несколько практических стратегий, помогающих укрепить уверенность в себе.

Шесть стратегий уверенности

1. Каждый день напоминайте себе, что есть вещи, которые вы сделали хорошо

Вместо того чтобы вновь и вновь напоминать себе о неудачах или незаконченных делах, сосредоточьтесь на том, что уже

сделано. Не преуменьшайте значение этих дел. Вспомните ежедневную привычку к бдительности — B-Alert. Мысленно напутствуйте себя в начале и в конце дня. Станьте самому себе духовным наставником, как если бы вы помогали преодолеть проблему другому человеку.

2. Читайте вдохновляющие биографии и автобиографии

Напомним об этом еще раз. Читайте книги, статьи, журналы. Сделайте подборку историй, которые больше всего вас воодушевляют. Записывайте документальные фильмы. Слушайте аудиозаписи, смотрите видео, ходите в кино. Ищите информацию о людях, начавших свое восхождение с нуля или подвергшихся тяжким испытаниям, но в итоге вышедших из них победителями. Примите тот факт, что в жизни взлеты неизбежно чередуются с падениями — ваша уверенность от этого будет только возрастать. Помните: вы способны на большее по сравнению с тем, чего уже достигли.

3. Будьте благодарны

Как бы плохи ни были ваши дела, кому-то наверняка сейчас хуже, чем вам. Смотрите на вещи шире. Большинство ваших проблем померкнут, если вы вспомните все преимущества, которыми наслаждаетесь каждый день.

4. Окружите себя поддержкой

Если вам нужна помощь, освежите в памяти главу 5 «Как построить идеальные отношения».

5. Ставьте перед собой краткосрочные цели

Нет лучше способа стать увереннее в себе, чем конкретные действия. Старайтесь, чтобы каждую неделю у вас возникало чувство выполненного долга. Сосредоточьтесь на трех важнейших целях. Каждый день делайте что-то, что

приблизит вас к завершению проекта, закрытию сделки или укреплению отношений. Не позволяйте себе отвлекаться. Так вы избавитесь от чувства вины и ощущения неудачи.

Пусть ваши цели будут реалистичны. Самобичевание может повредить уверенности, поэтому не вините себя, если не все получается так, как задумано. Будьте более гибким. Если люди говорят вам «нет», принимайте это не как личное оскорбление, а как данность: прежде чем чего-то добиться, иногда приходится что-то потерять.

6. Каждую неделю делайте что-то для себя

Придумайте способ вознаградить себя за еженедельные свершения. Разве вы этого не заслужили? Если ваш ответ «нет», вернитесь к первому совету и начните сначала.

Путь к уверенности вымощен еженедельными победами. Научитесь ценить их

Если вас одолели сомнения...

1. Соберитесь с мыслями

Дайте себе время подумать, набраться сил и сосредоточиться. Пообщайтесь с теми, кто вас поддерживает, — наставниками, друзьями и родными.

2. Напомните себе о крупном достижении

Вспомните о важной победе, которая окрылила вас когда-то. Еще раз воспроизведите мысленно все обстоятельства. Поговорите с кем-нибудь об этом. Посмотрите старые фотографии, полюбуйте наградами или благодарственными письмами. Ведите дневник успехов — альбом с памятными материалами о ваших выдающихся достижениях. Поймите: у вас есть талант. Вы уже это доказали и сможете доказать снова.

3. Вернитесь к началу

Одна из главных причин пробуксовки — то, что вы забываете о базовых вещах. Взгляните на себя со стороны. Склонны ли вы делать то, что легко, а не то, что принесет результат? Дайте себе отдохнуть, если вы физически или умственно измождены. Наберитесь сил и начните снова. Жизнь — серия циклов. Они не вечны, поэтому делайте все постепенно. Напоминайте себе: «И это пройдет». Постепенно солнце снова засияет для вас.

Мы уже упоминали знаменитого исследователя и искателя приключений Джона Годдарда, преуспевшего в искусстве добиваться поставленных целей. За свою жизнь он достиг большего, чем могут достичь двадцать человек вместе взятых. На вопрос о том, что помогает ему преодолевать препятствия, он ответил: «Если я где-то застрял, я “перезапускаю” себя, сосредоточившись на одной достаточно простой цели, которой смогу добиться в ближайшую неделю. Я не думаю больше ни о чем — и движение начинается снова».

**Если вы сомневаетесь в успехе, —
вспомните о былой победе**

Заключение

Привычка к уверенности — важнейший компонент вашего ежедневного пути к долгосрочному успеху.

Она — словно клей, соединяющий между собой все ценные качества человека, и подпитывается из разных источников. В вашем распоряжении множество способов укрепить веру в себя. Сперва выполните руководство к действию, приведенное ниже, а затем внимательно изучите стратегии, изложенные в нашей книге, и начните их применять. Сделайте так, чтобы их применение вошло в привычку.

Руководство к действию

Покончить с недоделанным

Составьте список дел, которые вам нужно завершить (не меньше трех), и напишите четкие планы их завершения. Определите срок, к которому собираетесь все закончить. Теперь вперед!

Дела, которые я хочу закончить

Отношения, финансы, юридические вопросы, здоровье, физическая организация пространства (офис, дом, гараж и т. д.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Конкретная выгода, которую вы получите от завершения дела.

Опишите, что вы почувствуете

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

План действий по завершению дел. Что конкретно вы собираетесь делать?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Дата завершения

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Стратегия № 7

Просите о том, чего хотите

Страждущий да обрящет

Дар под названием «просить» существует уже давно, очень давно. Главные, кто понимает в нем толк, — это дети. Их метод — просить и просить, пока не получают нужного. Вырастая, мы теряем это умение. У нас появляется тысяча отговорок и поводов избегать малейшей возможности отказа. Детям неведомы наши страхи. Они в самом деле верят, что могут получить все, о чем попросят, идет ли речь о личном бассейне или мороженом.

Поверьте: мир отвечает тем, кто просит. Если вы не приближаетесь к тому, чего хотите, то, вероятно, недостаточно просите. На следующих страницах вы узнаете о разных способах просить, которые пригодятся как в бизнесе, так и в личной жизни.

Вот формула, которая будет напоминать вам о необходимости просить (ask):

A — Always — Всегда

S — Seeking — Искать

K — Knowledge — Знание

Говорят, что знание — сила. Это не так! Сила в том, чтобы это знание использовать. Запомните это навсегда. Попросив или спросив, вы можете получить информацию, идею, руководство к действию, имена влиятельных людей и даже — да-да! — деньги. Существует много способов просить, не роняя своего достоинства, и с высокими шансами на успех. Почему же люди теряются, когда у них появляется такая возможность? Есть три основных причины.

- 1. Им кажется, что просить — неприлично.**
- 2. Им не хватает уверенности в себе.**
- 3. Они боятся быть отвергнутыми.**

В Библии сказано: «Просите, и дано будет вам; ищите, и обрящете; стучите, и отворят вам». Это «инструкции» довольно высокой инстанции — гораздо более могущественной, чем устаревшая система ценностей, которую вы впитали в себя ребенком много лет назад. Проанализируйте сковывающую вас систему взглядов. Поймите, что есть и другие способы смотреть на жизнь. Измените свой взгляд на человеческие ценности. Найдите в себе силы избавиться от старых постулатов, которые заслоняют для вас будущее и лишают способности просить.

Обратимся ко второй отговорке. Да-да, все к тому же роковому недостатку уверенности, о котором мы говорили в предыдущей главе. Он определенно мешает просить. Верьте себе! Сделайте шаг вперед! Просите, невзирая на внутренние страхи. Худшее, что вы можете услышать в ответ, — это «нет», напоминающее вам о третьем пункте (боязни быть отвергнутым). Становитесь ли вы хуже, получив отказ? Вряд ли, если только не принимаете «нет» на свой личный счет, а в этом и кроется главная причина боязни быть отвергнутым. Некоторые не могут совладать со своими эмоциями, даже если говорящий «нет» никогда и в мыслях не держал их унижить.

Семь способов укрепить свой бизнес

Вот семь эффективных способов сделать свой бизнес прибыльнее. Испробуйте их — и ваши доходы существенно вырастут. Чтобы было проще, выполните руководство к действию.

1. Просите информацию

Чтобы найти потенциальных новых клиентов, сначала нужно определить их текущие задачи, понять, чего они хотят добиться и как планируют это делать. Только тогда вы сможете продемонстрировать им преимущества своего товара или услуги. Удивительно, но многие забывают об этом простом моменте. Менеджеры по продажам печально известны своей склонностью игнорировать эту важнейшую часть представления товара. Часто в глазах у них отражаются лишь доллары — свидетельство того, что сосредоточены они только на содержимом чужого кошелька.

Мы называем их динозаврами. Не берите с них пример! Вовремя пригасите свой личный интерес. Сосредоточьтесь на своем желании искренне помочь человеку. Задавайте ему вопросы, начинающиеся словами «кто», «почему», «что», «где», «когда» и «как», чтобы получить всю нужную информацию. Мы называем этот прием «чисткой луковицы»: задавая очередной вопрос, вы словно снимаете еще один слой шелухи. Научитесь задавать простые вопросы по существу. Внимательно слушайте ответы. Помните: самое важное обычно скрыто от поверхностного взгляда. Те же приемы использует психотерапевт, чтобы понять, почему разладились отношения или возникла депрессия. У судебных юристов подобный прием называется процессом расследования. На его основе они выстраивают крепкую линию защиты или обвинения в суде.

Похожее происходит и в бизнесе. Только полностью понимая и ценя потребности тех, с кем общаетесь, вы можете предложить им свое решение проблемы, товар, услугу.

В процессе сбора информации не забудьте задать два важных вопроса. Первый: какая главная задача стоит сейчас перед вами? По нашим наблюдениям, этот вопрос способствует взаимопониманию. Но при одном условии: задавать его надо опять же с искренним интересом — если он прозвучит вяло, как клише из старого учебника по продажам, собеседнику не захочется отвечать...

Второй важный вопрос звучит так: каковы ваши главные цели на ближайшие годы? Если вы создали прочное взаимопонимание в первые десять минут разговора, утомили свое желание поскорее продать товар и продемонстрировали искренний интерес к бизнесу собеседника, он наверняка расскажет вам куда больше, чем кажется.

Еще несколько советов по поиску информации. Во-первых, не перебивайте собеседника постоянными дополнительными вопросами. Во-вторых, чем больше вы будете ссылаться на слова собеседника, тем комфортнее и спокойнее будет протекать ваше общение. Так возникает волшебный компонент под названием «доверие». Когда оно появится, перед вами распахнутся двери к новым возможностям, ведущим к крупным успехам.

2. Не бойтесь «бизнес-просьб»!

Впечатляющие данные статистики: в подробностях расписав собеседнику свой товар, более 60% менеджеров по продажам не просят потенциального клиента сделать заказ. Это дурная привычка, которая может в конце концов привести вас на мусорную свалку бизнеса.

Опять же берите пример с детей! Они — прирожденные торговцы. Вот зарисовка из жизни.

...Жаркий июльский полдень. На поле идет игра в гольф. Зона первого удара рядом с шестой лункой находится вблизи ограждения. По другую сторону ограды за маленьким деревянным столиком сидит шестилетняя девочка. Зовут ее Мелани. На столе перед ней два больших пластиковых кувшина — один с холодным чаем, другой с лимонадом. Пока наша четверка ждет, когда другая команда сыграет эту лунку, она с улыбкой спрашивает: «Хотите попить? Холодный чай или лимонад?» Она наливает нам напитки и, протянув руку сквозь прутья, говорит: «Двадцать пять центов за стакан, пожалуйста». Мы просовываем через забор четыре долларовых купюры. Аккуратно сложив деньги в небольшой кошелек, она передает нам напитки и говорит: «Удачного дня!» Сдачи мы не получаем. Но кто станет жаловаться? С таким обслуживанием она вполне заслужила свои 45% на чай.

Всегда просите о содействии.

Всегда!

По-вашему, как часто она предлагает свои услуги? Правильно: каждый раз, когда очередной игрок оказывается у забора. Эта маленькая бизнес-леди не проходила десяти-недельных курсов по обучению технике продаж — у нее все получается само по себе. Мы все можем у нее поучиться. Во-первых, она выбрала отличное место. Во-вторых, ее услуги в жаркий день очень востребованы. И она настолько уверена в себе, что даже не считает необходимым давать сдачу!

Подобно Мелани, всегда задавайте завершающий вопрос, чтобы окончательно оформить сделку. Не надо колебаний, не ходите вокруг да около и уж точно не ждите, пока вас попросят. «Хотите попробовать?» Это не агрессивный, не навязчивый вопрос. Если вы хорошо представили свой товар и его преимущества, большинство людей подумают: «А что

мне терять? Возьму и попробую!» Продавая свои программы и семинары, мы спрашиваем напрямик: «Хотите пройти следующую программу?» Если разговор застопорился, спросите просто: «Хотите купить?» Обратите внимание на то, что ваш заключительный вопрос, в отличие от предыдущих, с помощью которых вы выуживали информацию, должен быть рассчитан на ответ «да» или «нет».

3. Просите о письменных отзывах

Хорошо написанные и результативные свидетельства уважаемых людей обладают мощной силой. Они документально подтверждают качество вашей работы и рекомендуют вас как человека цельного, надежного и адекватного.

Но что удивительно — большинство бизнесменов пренебрегают этим отличным шансом обойти конкурентов. А ведь что нужно сделать — это всего лишь попросить! Сделать это следует сразу после того, как вы оказали отличную услугу, завершили крупный проект, уложившись в бюджет, прошли лишние пару километров, чтобы помочь человеку... В этих обстоятельствах люди будут рады отблагодарить вас за приложенные усилия.

Как добиться благодарности? Просто спросите, не согласится ли клиент оценить качество вашего товара или услуги, а также добавить к оценке какие-либо ценные замечания. Запишите его слова. Спросите и о конкретных результатах, которых он добился с вашей помощью...

Например, тренер по продажам, только что окончивший трехмесячную программу по организации системы продаж быстро растущей компании, может спросить: «Какие результаты вы увидели за последние два месяца?» Менеджер по продажам, вероятно, ответит: «С тех пор как вы стали делиться с нами своими идеями, наш общий объем продаж вырос на 35% по сравнению с предыдущими месяцами».

Вот он — конкретный, измеримый результат! Откажитесь от цитирования общих фраз типа «Программа была отличная и всем понравилась». Такие утверждения мало воздействуют на читателя. Но если у вас есть команда специалистов по продажам, которым нужна помощь, то, прочитав о том, как у кого-то прибыль выросла на 35%, они наверняка подумают: «Это то, что нам нужно! Если сработало у них, может получиться и у нас — как бы связаться с этим тренером?»

Закончив мини-интервью по телефону, предложите собеседнику написать отзыв самостоятельно. Во-первых, это сэкономит время и силы вашего клиента (особенно если он к тому же не слишком хорошо умеет писать увлекательные отзывы). Во-вторых, у вас появляется возможность составить отзыв так, чтобы он был особенно внушительным. Подготовив, отправьте его клиенту на одобрение — пусть он отпечатает его на своем бланке и подпишет.

Заведите привычку собирать положительные отзывы. Храните их в специальной папке на столике в приемной либо вставьте в рамки и повесьте на стену для всеобщего обозрения. Самые важные комментарии выделите маркером. Все ваши рекламные материалы должны содержать хотя бы по три положительных отзыва, оформленных соответствующим образом.

Также хороший вариант — выбрать десять самых впечатляющих фраз из десяти разных отзывов и разместить их на странице с именами своих клиентов. Еще лучше — приложить к ним небольшие фотографии клиентов. Если ваш товар легко сфотографировать, например это автомобили или мебель, сделайте фотографию вашего нового клиента, сидящего в машине или за шикарным новым обеденным столом. Визуальная информация воспринимается быстрее.

Обратитесь к надежным людям

Неизгладимое впечатление на ваших потенциальных клиентов способны произвести и комментарии местных знаменитостей, а также признанных корифеев вашей отрасли. Кроме того, отзывы можно разделить на категории. Если у вашего товара или услуги несколько преимуществ — например, отличное качество услуг, цена, своевременная доставка, — представьте каждое из них отдельно. Если клиента интересует одно конкретное преимущество, вы можете показать несколько отзывов, демонстрирующих именно его.

Существуют простые способы заметно расширить ваш бизнес. Так воспользуйтесь же ими и пообещайте себе отныне просить клиентов о благодарственных отзывах!

4. Получите рекомендации у лучших

О важности рекомендаций в мире бизнеса известно почти всем. Это самый простой и дешевый способ обеспечить себе рост и успех на рынке. Однако, по нашему опыту, лишь одна из десяти компаний разрабатывает свою систему для получения рекомендаций. Почему?

Причина та же — страх быть отвергнутыми. Мы уже говорили о важности работы с ключевыми клиентами — теми, кто с радостью даст вам рекомендации, ведь вы так хорошо с ними обходитесь! Почему же вы не просите их? Может быть, не до конца осознали грядущие вслед за этим выгоды?

Все успешные бизнесмены знают, что просить рекомендации — важная часть общей маркетинговой стратегии. Эта привычка способна резко повысить ваш доход.

Получение рекомендаций не ограничивается кругом ключевых клиентов, хотя именно они в силах открыть те двери, которые иначе оставались бы для вас закрытыми. Новые возможности возникают каждый день. Встретив потенциального клиента, которому ваш товар или услуга оказались в данный момент не нужны, вы все же можете спросить, не порекомендует ли он того, кому они могут понадобиться.

Что вам терять? Самое страшное, что может случиться, — он ответит «нет». Хотя чаще всего люди и вправду задумываются над тем, кому это может быть интересно.

Лес: У меня была встреча с владельцем компании-застройщика. Он выслушал мою презентацию и сказал, что наши услуги его не интересуют. Но когда я спросил его, не посоветует ли он обратиться к кому-нибудь еще, он сел, внимательно просмотрел свою картотеку адресов и назвал мне имена двадцати семи высокопоставленных клиентов.

Кстати, не забудьте подробно обрисовать портрет потенциального клиента, ведь вам явно ни к чему длинный список имен людей, которые вам не подойдут. Если кто-то дает вам рекомендацию, проверьте ее дважды. Разузнайте все об этом человеке, пока не будете уверены, что это именно тот, кто вам нужен.

Наш друг Барни Зик делает еще одну умную вещь: он просит рекомендации честно и откровенно. Попробуйте сделать этот момент частью любой сделки по продажам, и вы будете выгодно отличаться от коллег по профессии. Например, можно сказать: «Мы предлагаем вам такую прекрасную цену еще и потому, что надеемся на вашу рекомендацию трем вашим знакомым. А мы, в свою очередь, обещаем и впредь оказывать вам услуги на самом высшем уровне — вы не пожалеете, что работаете с нами».

Свои доводы можно подкрепить отзывами других довольных клиентов. Иногда Барни формулирует иначе: «Не могли бы вы познакомить меня с другими людьми вашего уровня?». Таким образом вы делаете искренний комплимент клиенту.

Часто нас спрашивают: нужно ли платить за рекомендации? Это решать вам, хотя большинство людей, особенно

ваши ключевые клиенты, рады будут помочь вам бескорыстно. С другой стороны, если комиссия за рекомендацию, скажем 10%, поспособствует ежемесячному пополнению рядов ваших клиентов — пойдите на это.

Можете придумать особые способы поблагодарить тех, кто рекомендует вас. Удивите неожиданным подарком — может быть, парой билетов в кино, необычной кофейной чашкой (с логотипом вашей компании), особенным ужином в любимом ресторане. Если же их содействие принесло вам существенный доход, награду следует соответственно увеличить.

Еще один способ сделать так, чтобы вам помогали рекомендациями, — самому давать их своим клиентам. Предложите бесплатную консультацию или пробу товара в обмен на хорошую информацию. Это удачно работает, когда вы начинаете новое дело или малоизвестны на рынке.

Как видите, существует много возможностей создать новый бизнес, устанавливая отношения с ключевыми клиентами и другими людьми, имеющими связи с теми, с кем вы хотели бы сотрудничать. Попробуйте сделать что-то новое по сравнению с обычными способами нетворкинга. «Замахнитесь» на более крупного клиента или чаще просите о рекомендациях, чтобы укрепить бизнес. Помните: систематический сбор рекомендаций может сделать вас богаче. И еще кое-что: вместо слова «рекомендовать» говорите «знакомить». Оно звучит не так тяжело. У некоторых может быть неприятный опыт того, как слишком настырный продавец в свое время выбивал из них рекомендации.

5. Стремитесь к новым сделкам!

Многие предприниматели теряют тысячи долларов каждый год, потому что после первой продажи им уже нечего предложить. Ищите, какие еще услуги и товары вы можете добавить к своему портфолио. Научитесь определять, когда вашим клиентам потребуются новые товары или услуги

от вас. Человеческое желание покупать циклично, и важно знать, когда такой цикл вступит в соответствующую фазу. Проще всего понять это, спросив у клиента, когда вам с ним лучше связаться для получения нового заказа. Иногда проще продать старым клиентам что-то новое, чем искать новых покупателей.

Лес: Кит и его партнер Билл — владельцы компании, занимающейся установкой и ремонтом электрооборудования. В течение пятнадцати лет они строили свой бизнес благодаря своему мастерству и отличным отношениям с другими представителями своей отрасли. У них есть крупный клиент, несколько лет обычно деливший подряды по электрике между ними и гораздо более крупным их конкурентом. Кит с удовольствием прибрал бы к рукам и его половину, но конкурент, казалось, ожидал подобного поворота событий и всегда был на чеку. Тем не менее каждый год Кит подавал на тендер полное и подробное предложение. Он знал, что шансов на успех мало, но не сдавался.

Однажды обе компании вышли на тендер, объявленный новым клиентом. Конкурент, как обычно не сомневавшийся в выигрыше, составил предложение на одной странице. Кит же, как всегда, подал подробный документ, описывающий преимущества и экономическую выгоду использования услуг именно его компании. Рассмотрев оба предложения, клиент выбрал Кита, потому что тот сумел грамотно предложить свои услуги. Как впоследствии говорил Кит, «Это не мы выиграли. Это наш конкурент проиграл». Если вы будете настойчивы и последовательны, судьба обязательно проявит к вам благосклонность. Кита ждала и еще одна награда: когда весть о победе на тендере разнеслась по рынку, для них с Биллом словно открылся шлюз — посыпались заказы от других крупных компаний.

Помните: бизнес стопорится, когда вы перестаете просить и предлагать. Чем больше вы это делаете, тем успешнее двигаетесь вперед.

Много лет назад компания McDonald's нашла особый способ брать от жизни все. Ее продавцов научили задавать еще один вопрос клиенту, заказавшему гамбургер и напиток. Этот вопрос принес им более двадцати миллионов долларов. Звучал он так: «Картошку не хотите?» Разумеется, многие отвечали: «Да, пожалуй».

Такой ход называется *upsell* («попытка заинтересовать покупателя более дорогим товаром»). В автомобильном салоне, когда вы покупаете новую машину, вам часто предлагают приобрести специальное антикоррозийное покрытие, дополнительно защищающее выбранную вами машину от ржавчины, или продлить срок гарантийного обслуживания.

Что еще вы могли бы предложить партнерам по бизнесу? Один дополнительный вопрос по завершении сделки может принести немалый доход. Помните: не предложите вы — предложит кто-то другой!

6. Предлагайте повторные переговоры

Переговоры и возможность повторных переговоров — часть повседневной коммерческой деятельности. Речь идет еще об одном способе просить и предлагать, который может сэкономить вам много времени и денег.

Например, если пора обновить закладную на дом, а процентная ставка составляет 7%, можно сказать: «Это неплохая ставка, оставляю ее еще на три года». Но можно встретиться с представителем банка и сказать: «Я решил пересмотреть свои дела. Моим бизнесом интересуются и другие банки. Буду рад продолжать сотрудничать с вами, если вы сможете предоставить мне ставку 6%». Вы удивитесь, но банки довольно часто соглашаются, поскольку знают, что в этом сегменте существует жесткая конкуренция. Вычет одного

процента сэкономит вам довольно много денег, и все это благодаря одному-единственному вопросу.

Попробуйте договориться об отсрочке платежей. Если у вас проблемы с деньгами, дополнительный месяц срока без процентов (об этом тоже следует попросить!) поможет стабилизировать ситуацию.

Различные договоры поддаются корректировке, просто попробуйте попросить об этом. Действуя в стиле win-win, можно получить немало приятных поблажек. Ничто не высечено на камне! Если ситуацию нужно изменить — попросите об этом.

Лес: Однажды утром у меня был рейс в другой город, где я собирался провести семинар по достижению целей для группы предпринимателей. Сильная метель задержала наш вылет более чем на час — в итоге на посадку самолет зашел лишь в полдевятого утра. Семинар же начинался в девять. И тут командир экипажа сообщил, что мы не можем приземлиться из-за тумана, поэтому летим на запасной аэродром в центре города. Я подумал: «Отлично, так мне даже ближе добираться!» Однако после приземления пилот объявил: «Здесь нет оборудования для разгрузки багажа, поэтому придется дожидаться, пока рассеется туман, и лететь в основной аэропорт. А пока туман не рассеется, вы, похоже, застряли в самолете». Ничего себе выражения!

И тут мне пришло в голову попросить кое о чем. Я вызвал стюардессу и сказал, что везу с собой только ручную кладь, а через пятнадцать минут у меня назначена встреча. Она согласилась спросить у пилота, можно ли сделать для меня исключение и выпустить из самолета. Через несколько минут она, улыбаясь, вернулась, открыла дверь и спустила для меня лестницу. До этого момента никто в самолете даже не пошевелился. Оглянувшись,

я увидел, как еще несколько бизнесменов просят о том же. Им не приходило в голову, что можно изменить «разработанный сценарий», просто попросив об этом.

7. Ищите обратную связь

Вот еще один важный компонент умения просить и предлагать, который часто упускают из виду. Как узнать, подходит ли клиенту ваш товар или услуга? Спросите: «Как идут дела? Как мы можем улучшить услуги для вас? Что вам нравится в наших товарах, а что нет?» Регулярно общайтесь с клиентами, чередуя легкие вопросы с более сложными. Организуйте ежемесячную фокус-группу для встреч с представителями клиентов. Угостите их обедом и задавайте, задавайте вопросы. Так можно внести в свой бизнес много мелких, но важных изменений.

Если вы контролируете работу команды или руководите большой организацией, ищите идеи у ваших сотрудников. Часто именно они знают больше всего о практической повседневной деятельности, обеспечивающей «смазку» всего механизма. Общайтесь и с поставщиками. Возможно, найдутся способы повысить качество дистрибуции, снизить затраты благодаря своевременной инвентаризации. Чем бы конкретным вы ни занимались, вас окружают люди, которые могут посоветовать вам много ценного. Просто спросите! Как уже упоминалось, в конце этой главы вы найдете руководство к действию, которое поможет вам составить план действий, направленных на применение этих семи способов просить.

Как правильно попросить

Если вы выражаетесь туманно и неконкретно, вас не поймут. Вот пять способов сделать так, чтобы получать то, о чем просите.

1. Выражайтесь четко

Будьте точны. Хорошо продумайте свой запрос или предложение. Подготовьтесь заранее. Запишите в блокнот особенно эффективные слова. Слова — очень мощная вещь, поэтому тщательно их подбирайте. Если нужно, найдите людей, которые хорошо умеют предлагать и просить, и прибегните к их помощи.

2. Будьте уверены

Те, кто просит с уверенностью, больше получают от жизни, чем те, кто колеблется и сомневается. Если вы уже представили, о чем просить, делайте это без колебаний, смело и уверенно. Это не значит, что надо быть настырным, высокомерным или чванливым. Уверенность может быть тихой, но те, к кому вы обратитесь, ее заметят. Единственное, что может случиться плохого, — вам откажут. Станет ли вам от этого хуже, чем раньше? Разумеется, нет. Это просто будет означать, что именно этот путь не работает. Ищите другой.

3. Будьте настойчивы

Некоторые перестают просить после одной робкой попытки. Они слишком легко сдаются. Если вы хотите прикоснуться к настоящим богатствам жизни, вам придется много просить. Относитесь к этому, как к игре, спрашивайте до тех пор, пока не найдете ответа. Будьте настойчивы. В продажах вас, как правило, ждут четыре-пять «нет», прежде чем вы услышите «да». Самые успешные бизнесмены это понимают. Когда же вы найдете эффективный способ просить, продолжайте использовать именно его. Например, некоторые компании год за годом проводят одну и ту же рекламную кампанию. Почему? Потому что она работает.

4. Будьте находчивы

В наш век всеобщей конкуренции ваш запрос может затеряться среди других. С такой проблемой нетрудно справиться. Ричард Карлсон, автор многих бестселлеров, в своей книге *Don't worry, make money** называет этот прием «фиолетовые снежинки». Он поможет вам выделиться из толпы. Например, если хотите привлечь чье-то внимание, не стоит отправлять этому человеку обычное письмо. Мыслите творчески и придумайте более впечатляющее представление. Вот пример из книги Артура Ленхана *The Best of Bits and Pieces***.

Главный специалист по закупкам в одной очень крупной компании был практически недоступен для продавцов. Ему нельзя было позвонить — он звонил только сам. Если продавцам все-таки удавалось проникнуть к нему в офис, их выставляли вон.

Тем не менее одной даме удалось-таки пробиться сквозь его линию обороны. Она прислала ему почтового голубя с привязанной к лапке визиткой, на которой было написано: «Если хотите узнать еще о наших товарах, выбросьте нашего сотрудника в окно!»

Это отличный пример «фиолетовой снежинки». А каким способом могли бы произвести на потенциального клиента впечатление вы? Поищите новые идеи с членами вашей совещательной группы. Раз в месяц отводите время на «фиолетовые снежинки» и принимайте как должное, если ранее наглухо закрытые двери распахнутся и вас пригласят в них войти.

* Ричард Карлсон. Не переживайте по пустякам. Делайте деньги. — М. : Рипол Классик, 1999.

** Arthur Lenehan. *The Bits and Pieces* (1994).

5. Будьте искренни

Если вам действительно нужна помощь, люди откликнутся. Скажите все как есть, без утайки. Не волнуйтесь о том, что ваша презентация, возможно, неидеальна; главное — пусть ваши слова будут искренними. Будьте просты, и люди откликнутся вам!

Кроме того, вам повезет больше, если вы убедите собеседника, что уже вложили в дело немало сил. Например, если молодежной благотворительной организации до нужной ей тысячи долларов не хватает только пятидесяти, а молодые люди рассказали обо всем, что сделали, чтобы набрать девятьсот пятьдесят, — мыли машины, торговали хлебом, убирали мусор и бутылки, вы, вполне вероятно, пожертвуете им недостающее.

Если вы пробуете все способы добиться желаемого, люди, скорее всего, протянут вам руку помощи. Но помните: те, кто просит о бесплатной помощи постоянно, вряд ли чего-то добьются.

**Существует много способов просить —
изучите их все!**

Заключение

Привычка просить и предлагать изменила мир. Многие выдающиеся люди прославились потому, что умели просить, и делали это искренне и с верой в себя. Иисус просил своих учеников следовать за ним. Они откликнулись на его зов — так зародилось христианство. Мать Тереза просила других помочь бедным и умирающим — и создала миссионерскую организацию, имеющую сегодня тысячи последователей по всему миру. Важно, что каждый из этих людей ясно видел цель и был готов на все ради нее. Просьба для них стала естественным способом движения вперед.

Каждый день дает нам бесчисленные возможности просить о желаемом. Подмечайте эти моменты. Смело шагайте вперед и заявляйте о своих желаниях. В них — семена вашего будущего благополучия. Посейте их сегодня, чтобы вскоре радоваться урожаю!

Итак, остаются три последних главы. Вы приблизились к завершению работы. Поздравляю, вы много сделали. Но оставшиеся три стратегии потребуют от вас немало кропотливого труда. Не отвлекайтесь от намеченной цели, а мы научим вас последовательной настойчивости, решительным действиям и жизни ради цели.

Спросите себя: готов ли я теперь что-то изменить?

Руководство к действию

Просите о том, чего хотите

Чтобы повысить эффективность работы и размер доходов, выполните наше упражнение по искусству просить. Успешное применение наших советов увеличит ваш доход по крайней мере в полтора раза. Начните прямо сейчас!

1. Просите информацию

Что вы можете исправить в своей манере просить клиентов о дополнительной информации (только одно)?

2. Не бойтесь «бизнес-просьб»

Помогает ли вам заключительный вопрос добиться желаемого успеха в сделке? Если нет, придумайте хотя бы два новых способа задавать его. Пусть они будут просты и конкретны.

1. _____

2. _____

3. Просите письменные отзывы

Запишите имена пяти людей, которые могут рекомендовать вас другим с положительной стороны. Позвоните им и добейтесь желаемого.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. Просите о рекомендациях

Составьте конкретную систему постоянного вовлечения в свой бизнес новых людей. Помните: ключевое слово — «постоянного», то есть делать это надо каждую неделю.

5. Стремитесь к новым сделкам

Назовите пятерых клиентов, которым вы предложите работать с вами. Найдите вескую причину, по которой они стали бы покупать больше, — специальные скидки, новый товар или акции.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. Предлагайте повторить переговоры

Опишите одну ситуацию, по которой в ближайший месяц хотите добиться новых договоренностей. Речь может идти о процентных ставках, сроках погашения кредита, отпуске, зарплате, должностных обязанностях и т. д.

7. Просите об обратной связи

Укажите два способа улучшить общение с клиентами. Обратите внимание на телемаркетинг, клиентские фокус-группы, анкетирование и т. д.

1. _____

2. _____

Помимо исполнения этих семи стратегий, постоянно проверяйте, не забыли ли вы попросить о чем-нибудь еще.

Составьте список из трех позиций, о которых вы не просите, хотя хотели бы сделать это.

1. _____

2. _____

3. _____

Стратегия № 8

Упорное постоянство

Если взглянуть на истинно успешных людей, легко подметить у них одну общую черту.

Мы называем ее упорным постоянством. На первый взгляд, слова «упорство» и «постоянство» схожи по смыслу. Мы объединили их, чтобы подчеркнуть особое значение этой привычки. Усвойте важную мысль и запомните ее навсегда: вам никогда не добиться чего-либо заметного в жизни без последовательных настойчивых действий!

В этой главе вы узнаете, как сделать правильный выбор, чтобы ваши мечты и цели стали реальностью. Вы узнаете, что такое высший уровень постоянства и как его добиваться. Кроме того, мы объясним вам, как достичь духовной стойкости, которая позволяет пережить трудные времена и преодолеть неожиданные сложности.

Многие компании вынуждены прилагать немалые усилия, чтобы выжить в условиях современного рынка, потому что их руководители в свое время проявили непоследовательность. Сегодняшний деловой мир совсем не тот, что был десять лет назад. Планка требований к качеству работы поднялась на новый уровень, никто не намерен терпеть непрофессионализма. Вот пример: в девять утра по понедельникам вы проводите совещание и попросите прийти на него всю команду менеджеров по продажам — двадцать человек. В девять пятнадцать собирается только четырнадцать

человек. Еще двое появляются к девяти двадцати пяти, остальные не приходят вовсе. И так почти каждую неделю.

Непоследовательность подрывает единство вашей команды. Обычно зачинщиками неорганизованности становятся две-три «примадонны». Иногда они приходят, иногда нет. Рецепт решения этой проблемы прост: выставите их вон! Именно так: ровно в девять часов запирайте двери переговорной. Скоро все поймут, что вы хотите этим сказать: если намерены работать в нашей команде — будьте точными.

Преимущества последовательности

Чтобы вы примерно представили, о чем сейчас пойдет речь, рассмотрим один пример Кэла Рипкена-младшего, которого еще называют «Мистером Постоянство».

На случай, если вы не любитель бейсбола: Кэл Рипкен-младший играет за команду Baltimore Orioles и стал легендой именно благодаря своему необычайному постоянству. 6 сентября 1995 года Кэл сыграл 2131-ю игру в высшей лиге бейсбола и побил рекорд Лу Герига, остававшийся до того момента непревзойденным более 56 лет.

Проанализируем этот факт. Чтобы сравниться в упорстве с Кэлом Рипкеном-младшим, офисный сотрудник, занятый на своем месте в среднем по восемь часов в день, пять дней в неделю, должен проработать восемь лет, один месяц и двадцать дней без отпусков! Неудивительно, что Рипкена называют «железным» бейсболистом. Он не пропустил ни одной игры в течение более чем тринадцати лет. (В тот вечер, когда Рипкен установил свой рекорд, следующим за ним по количеству проведенных подряд игр стоял Фрэнк Томас из команды Chicago White Sox, сыгравший... 235 встреч).

То, что Рипкен появлялся на поле в каждой игре, принесло ему немало успехов: он дважды получал награду как лучший игрок лиги, сыграл в двенадцати матчах звезд. Естественно, что финансово он обеспечил себя на всю жизнь, но

важнее денег для него было ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения от своей работы.

Мотив Рипкена прост: всю жизнь он хотел лишь одного — играть в бейсбол, желательно за команду Балтимора, и делать это как можно лучше.

Подобный пример чувства ответственности и трудовой этики сегодня редкость. При этом в повседневной жизни Рипкен остался человеком скромным и непритязательным. Его семейная жизнь отличается таким же постоянством, он очень ценит свои отношения с женой, детьми. И это происходит на фоне еженедельных скандалов, частых в нынешнем мире профессионального спорта, который, увы, не гарантирует духовной зрелости тех, кто в нем вращается.

Упорно занимаясь чем-либо и делая это на совесть, вы рано или поздно обеспечите себе немалые преимущества. В тот вечер, когда Кэл Рипкен-младший установил свой рекорд, его приветствовали мировые знаменитости, представители многонациональных корпораций, даже президент США. Его осыпали подарками, устроили долгую овацию — и все за то, что он хорошо занимался любимым делом.

Спросите себя: в какую игру вы играете сейчас? Проявляется ли ваша настойчивость каждый день в чем-то реальном или вы просто пытаетесь ухватиться за предоставленные вам возможности? Если вы в своей настойчивости успешны — примите наши поздравления. Если нет — давайте поднимем ваши способности на новый уровень!

Ваша главная сила

В предыдущих главах мы помещали руководства к действию в конце, чтобы вы могли сосредоточиться на них и уделить им столько времени, сколько вам необходимо. Сейчас все будет по-другому. Прежде чем продолжить чтение, вам придется выполнить одно упражнение. Решив пропустить его и читать

далее, вы почти наверняка потратите время впустую. Итак, с помощью следующего плана составьте список шести дел, которые вам обязательно надо выполнить в течение предстоящих трех месяцев. Это могут быть и некоторые краткосрочные цели из тех, что вы уже поставили себе ранее. Рядом с каждым делом напишите по одному слову, описывающему ваши чувства, которые это дело вызывает.

Пример. Что я должен сделать в ближайшие три месяца.

Сделать перестановку и генеральную уборку в офисе.

Заплатить налоги.

Поговорить по душам с 16-летним сыном.

Честно представьте себе свои эмоции, которые вызывает каждое из этих дел. В помощь вам — несколько примеров, описывающих такие чувства: злость, печаль, радость, волнение, огорчение, беспокойство, разочарование, счастье, любовь, благодарность. Эти слова описывают эмоции. Очень важно выполнить это упражнение сразу, не задумываясь, только тогда оно будет эффективным. Заметим, что, по мнению слушателей нашего семинара по достижению целей, именно это упражнение принесло особенно ценные результаты.

Неотложные дела

Что мне надо сделать за ближайшие три месяца, не позднее

(укажите дату)

Чувства

Какое слово лучше всего описывает ваши чувства в отношении каждого из перечисленных вами дел?

Дела	Чувства
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____

Отлично! Теперь давайте проанализируем ваш список. Посмотрите на каждый пункт и поочередно вычеркните его из списка.

И вот почему: вам не *нужно* делать все это. Совершенно не нужно! Сейчас вы, возможно, скажете, что кое-что из этого сделать точно надо: например, заплатить налоги! Нет, и налоги платить не надо. Возможно, вас посадят в тюрьму или оштрафуют, но платить не обязательно. Просто существуют последствия неуплаты, но платить не обязательно. Если вас это несколько смущает, вот вам простая и четкая формулировка:

Ничто в жизни делать не обязательно

В том числе платить налоги, работать по семьдесят часов в неделю, заниматься неинтересным бизнесом, поддерживать отношения, которые вас не устраивают.

Теперь взгляните еще раз на свой список — действительно ли ваша жизнь разрушится, если вы не сделаете все это в ближайшие три месяца? Конечно, нет. Может быть, вы не будете счастливы, вас могут поджидать неприятности. Это мы понимаем. Тем не менее хотим подчеркнуть еще раз: все это делать не обязательно.

Давайте на минуту отвлечемся. (Если вы все еще пребываете в сомнениях, не волнуйтесь — скоро все станет предельно ясно.) Обратите внимание на слова, которые вы выбрали, чтобы описать свои чувства. Наш многолетний опыт заставляет полагать, что большинство из этих слов носит негативный характер, особенно если соответствующее дело вы уже старались отложить на потом или оно вас не радует. В таких ситуациях беспокойство, тревога или разочарование нормальны. Взгляните на выбранные вами слова еще раз. Какого рода энергию эти «эмоциональные» слова создают в вас — позитивную

или негативную? Если чувство негативно, то и энергия возникает негативная, не дающая вам сил сделать все на высшем уровне.

Давайте перейдем ко второй части упражнения и заполним второй список. Составьте его по крайней мере из шести дел, которые вы сами по-настоящему хотите сделать в ближайшие три месяца. Он будет другим. Снова выберите слова, которое описывают ваши ощущения.

Ваш выбор

Вот что я выбираю для себя на следующие три месяца (например, организовать особый день рождения, запустить в производство новый товар, начать заниматься игрой на гитаре), не позже

(укажите дату)

Чувства

Какое слово лучше всего описывает ваши ощущения от того, что вы хотите сделать?

Выбор	Чувство
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____

Взгляните на эти слова. Скорее всего, они гораздо позитивнее тех, что фигурируют в списке «надо». Если эти действия порождают в вас позитивную энергию, то и сил на их выполнение у вас будет гораздо больше. Правда же, лучше чувствовать легкость и предвкушение радости, а не беспокойство и тяжесть?

Сейчас вы, вероятно, думаете: «Конечно, то, чего ты сам хочешь, радует, но существует суровая реальность. Я много чего не люблю делать, но все равно приходится».

А вот и нет. Запомните:

Все в жизни вы выбираете сами.

Абсолютно все!

Главное в жизни — выбор. В справедливости этого тезиса вы можете убеждаться каждый день. Замечали ли вы, что некоторые выбирают тусклый, посредственный образ жизни? А некоторые, к сожалению, даже делают самый отчаянный выбор — накладывают на себя руки.

Другие же, начиная в куда более тяжелых условиях, решают создать для себя лучшую жизнь. Часто им это удается. В библиотеках можно найти много биографий и автобиографий мужчин и женщин, привыкших к упорному постоянству и круто изменивших свою судьбу. Новая жизнь начиналась у них тогда, когда они вдруг осознавали, что могут выбрать другое будущее.

Поймите, это очень важно! Все, что происходит сейчас в вашей жизни, идеально вам подходит. Это касается и карьеры, и личных отношений, и финансов. Как же иначе? То, как вы живете сегодня, — результат всех сделанных вами выборов. Иначе говоря, ваш нынешний образ жизни определяется последовательностью вашего позитивного выбора или недостатками такого выбора. Если принять на себя полную ответственность за это, вы окажетесь на прямом пути к душевному равновесию. Жизнь многих полна разочарований, так как они видят перед собой только «надо».

Вы, например, говорите: «Она меня рассердила». Но на самом деле вы сами решили рассердиться. Это было совершенно не обязательно. Вы просто отреагировали злостью вместо того, чтобы выбрать что-то другое.

Часто приходится слышать и такое: «Я застрял в этих отношениях». Это означает, что вам надо в них застрять.

Или: «Ненавижу свою работу, я никогда здесь не зарабатываю достаточно, чтобы стать свободным», — что фактически означает: «Я должен навсегда остаться на этой низкооплачиваемой работе». А жаль!

«Надо» давит на вас, «хочу» ставит в позицию силы.

Выбирайте с умом!

Постоянно жить в режиме «надо» — все равно что жить под давлением. Давление вызывает сопротивление, неприязнь и вытягивает из вас энергию.

Проживая день с позиции «хочу», вы становитесь сильнее, чувствуете, что контролируете свою жизнь и отвечаете за нее.

Для этого надо постоянно думать о своих ежедневных решениях — даже по части таких простых дел, как мытье посуды. Скажите себе: «Я выбираю помыть посуду сейчас и сделаю это как можно лучше». Это куда лучше, чем: «Какая гадость — опять мыть посуду!» Если вам категорически не по нутру рутинная работа, сделайте так, чтобы ее вообще не надо было делать. Поручите такие вещи другому члену семьи или наймите специально обученных людей.

Стоит также отметить, что сопротивление, которое вызывают «надо-дела», часто ведет к хронической прокрастинации — откладыванию на потом, а вы знаете, насколько это непродуктивно. Придумайте, куда переместить свое внимание. Пусть каждый вид деятельности будет результатом вашего сознательного выбора. Долой списки «надо-дел». С нынешнего дня выбросьте это слово из вашего словаря. Наберитесь энергии и наслаждайтесь свободой последовательного выбора!

Вот хороший пример. Один наш клиент, мужчина немало за пятьдесят, очень огорчился, что никак не может

бросить курить. Во время одного из наших семинаров по достижению целей он встал и полным волнения голосом сказал: «Я должен бросить курить или я умру, а я еще не хочу умирать!» Он чувствовал себя совершенно разбитым и явно тревожился о своем будущем.

Мы попросили его сформулировать свое желание таким образом, чтобы вместо «надо» подразумевался выбор. У него получилась очень мощная фраза: «Сегодня я решил одержать победу над курением».

Будучи человеком соревновательным по натуре, он решил отнестись к курению как к противнику. Это была война — и он решил выиграть ее. Каждый день он повторял придуманную им фразу и через два месяца навсегда бросил курить. Взяв на себя ответственность за свой выбор и действуя в соответствии с ним, он не встретил внутреннего сопротивления. Эта победа вдохновила его и на другие изменения в жизни — он начал регулярно заниматься спортом и правильно питаться. Как видите, сознательный выбор лучшего влечет за собой цепь прекрасных событий.

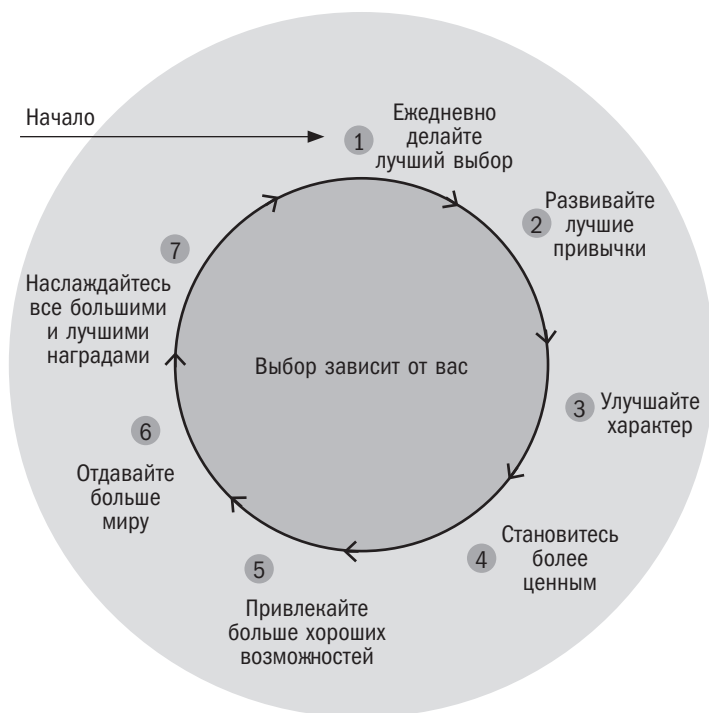
Постоянно делая лучший выбор, вы развиваете в себе лучшие привычки. Лучшие привычки улучшают характер. А с лучшим характером вы становитесь ценнее для мира. Становясь ценнее, вы притягиваете к себе лучшие и более разнообразные возможности. Тем самым вы все больше вкладываете в свою жизнь, что, в свою очередь, приносит вам все более впечатляющие результаты. Люди, понимающие это, в глазах окружающих считаются сильными и мужественными.

Помните: в повседневных решениях главную роль обычно играют ваши господствующие мысли. Пусть ваш сознательный выбор всегда приближает вас к достижению главных целей. При этом важно понимать: выбор не

делать чего-либо — тоже выбор. Если вас просят вступить в организацию, на которую нужно будет тратить два вечера в неделю, вы всегда можете отказаться, если это не в ваших интересах. Выбор ответа «нет» — часто лучший способ внести баланс в свою жизнь и научиться ее контролировать.

Выбор зависит от вас

Ваше постоянство автоматически создает вам лучшее будущее. Это бесконечный цикл.



Вот еще несколько примеров для вас.

1. Я не буду смотреть телевизор по три часа каждый вечер

Вместо этого я буду отводить один час на то, чтобы больше узнавать о своем бизнесе, финансовой независимости, на подготовку публичной речи, на написание книги и другие интересные дела, которые расширят мой кругозор.

2. Я не буду тратить каждый день время на чтение «желтой» прессы и дурацких журналов

Вместо этого я буду начинать день с чтения чего-нибудь вдохновляющего. Кстати, мы не предлагаем вам вообще перестать читать газеты. В бизнесе очень важно следить за новостями. Просто откажитесь от бульварной ерунды.

3. Я не превращусь в трудоголика

Вместо этого я каждую неделю буду выделять личное время для общения с родственниками и друзьями, а также для самосовершенствования.

Начинаете понимать суть? Видите, насколько сильным вы можете стать, взяв на себя ответственность за каждодневный выбор? С нынешнего дня, как только в вашей голове заведется какое-нибудь «надо», кричите: «Нет-нет, я решил отказаться от “надо” в своей жизни». Это очень освежает. Сначала вам придется быть начеку, чтобы мерзкие маленькие «надо» не просочились к вам в голову. Будьте к ним совершенно безжалостны. Последовательно выставляйте их вон, пока не укоренится новая привычка к сознательному выбору.

Формула двойного А

Теперь, когда мы обозначили важность выбора, приготовьтесь узнать об одной из самых важных стратегий, описанных

в этой книге. Чтобы ее прочувствовать, вам придется полностью сосредоточиться. Обещаем: если вы на сто процентов усвоите то, о чем пойдет речь дальше в этой главе, ваш бизнес и ваша личная жизнь поднимутся на совершенно новый уровень. По нашему опыту, очень немногие люди последовательно применяют эту стратегию. Поэтому их жизнь подобна американским горкам, где спады встречаются чаще, чем подъемы.

Формула двойного А идеально вам подойдет. Речь идет о договоренностях (agreements) и ответственности (accountability).

Вот вам история одного отпуска, которая проиллюстрирует то, что мы хотим сказать этой важнейшей формулой.

Лес: Мы отдыхали на одном популярном курорте в Центральной Америке и как-то днем прогуливались по городу.

К нам подошла молодая женщина и спросила, не хотим ли мы заплести афрокосички. Она показала нам фотографии других людей и обратила наше внимание на красивые бусинки, которые она использовала при этом. Моя жена и дочь заинтересовались и спросили:

— А сколько это стоит?

— Всего пятнадцать долларов, — ответила она.

— Всего пятнадцать? — удивились они.

— Да, пятнадцать.

— А сколько времени на это уйдет?

— Не больше получаса, — уверила их девушка.

На этот день мы запланировали несколько экскурсий, но решили на полчаса сдвинуть свои планы. В последний момент мой сын-подросток тоже решил, что

косички — это круто, и я пообещал зайти за ними в парикмахерскую через тридцать пять минут.

Я честно пришел в салон через это время, но, к моему разочарованию, процесс был в самом разгаре. Это было многолюдное место, все кресла были заняты, девять «мастеров по косичкам» болтали и не спеша делали свое дело. В общем, на прически семьи Хьюитт ушло более трех часов. Разумеется, планы на вечер сорвались. Второй сюрприз ждал нас в самом конце. Вместо максимум пятнадцати долларов с человека нам выставили счет на семьдесят пять. Девушка не сказала нам, что за каждую бусину берут отдельные деньги. На косички моей дочери ушло 120 бусин.

Мы заплатили всю сумму и ушли с таким чувством, будто нас надули, хотя смотреть друг на друга было забавно. Но смогли бы они зазвать нас к себе еще раз? Ни за что!

Случалось ли вам когда-нибудь заключать соглашение, думая, что все уже оговорено, а потом все вдруг переигрывалось? Как вы себя при этом чувствовали? Возможно, огорченным, раздосадованным и разочарованным, может быть, даже винили себя, что не повели себя умнее. Вот первое, что мы хотим сказать вам:

Все испорченные отношения начинаются с нарушенных договоренностей

Это относится к сделкам в бизнесе, браку, дружбе и любым другим неудавшимся отношениям двух и более людей.

Замечали ли вы, насколько сложнее в наши дни стало сохранять договоренности, особенно в западном обществе? Если нужны доказательства — взгляните на армию

юристов, которые разгребают всевозможные проблемы. Во многих областях, особенно в медицине, постоянно боятся судебных исков. Это просто безумие. Но что хорошо: у вас есть удивительная способность выжить, просто сохраняя свою целостность. Может быть, вы думаете: «Но как мне суметь остаться цельным?» Вы молодец, что задали этот вопрос. Вот ответ:

**Подлинная целостность — в том, чтобы
придерживаться договоренностей**

Хорошо прочувствуйте сказанное. Если вы по-настоящему хотите жить на более высоком уровне и добиться большего, ваша последовательность будет нередко подвергаться испытаниям. Подумайте: каждый день вы о чем-то договариваетесь. Каждый день другие оценивают то, как вы действуете после того, как договорились с ними. Как выглядит ваш обычный ежедневный счет соблюденных уговоров? Подскажем: незначительных договоренностей не бывает.

Эта глубокая мысль принадлежит одному нашему клиенту. Например, вам звонит продавец и приглашает вас завтра на обед к 12.15 дня. Вы приезжаете к этому времени, а он опаздывает на двадцать пять минут, не извиняется и ничего не объясняет. Если предположить, что вы его дождались, как вы будете себя чувствовать? Приемлемо ли это? Если есть уважительная причина, например пробки или форс-мажор в офисе, с опозданием можно смириться. Но если подобная ситуация повторится во второй, в третий раз? Налицо серия нарушенных договоренностей. Вы всегда приходите вовремя, а ваш напарник постоянно опаздывает. На нынешнем рынке с его жесткой конкуренцией такого терпеть никто не будет.

Единожды нарушив договоренность, вы, вероятно, получите второй шанс. Если же вы нарушите ее снова, ваши

акции на рынке упадут — информация распространяется быстро. Если вы создадите себе привычку всегда блюсти небольшие договоренности, большие будут сами обеспечивать свое соблюдение. Пусть это станет философией вашего нового выбора.

Вот еще пример. В основном он рассчитан на женатых мужчин, но может быть интересен и женщинам. Допустим, жена просит вас заменить перегоревшую лампочку в гостиной. «О'кей, — отвечаете вы, — сделаю перед обедом». К ужину лампочка так и не горит. Жена просит снова, вежливо, но твердо. Спустя два дня света в гостиной все еще нет. Раздосадованная жена делает все сама. С одной стороны, можно расслабиться, избавившись от этого маленького обязательства, и не думать о нем больше, но, с другой стороны, если вы все время не будете выполнять обещанное, пострадает ваша репутация. Отношения постепенно испортятся, поскольку крупных обещаний вы тоже держать не будете, и в конце концов брак ваш с большой вероятностью распадется. Это довольно серьезные последствия невыполненного обещания, о которых, возможно, вам придется долго жалеть.

Постоянно выполняя свои обещания, вы прослывете человеком надежным и достойным доверия и будете крупно вознаграждены. Речь идет и о преданных клиентах, и о возросших прибылях, и о теплых отношениях, и — что, может быть, важнее всего! — о чувстве благополучия и сознании того, что вы человек цельный. Это чувство можно носить в себе с гордостью.

Существует одна ситуация, в которой уместно нарушить договоренность. Речь идет о так называемом осмысленном неповиновении. Предположим, в вашей системе ценностей неприемлемо наносить кому-либо физический вред. Но однажды, приехав домой, вы слышите крики. Тихо открыв

дверь гостиной, вы видите человека, угрожающего вашей семье ружьем. Ситуация взрывоопасна. Подкравшись, вы бьете незнакомца клюшкой для гольфа, обезоруживаете его и тем самым делаете ситуацию безопасной. Думаем, вы понимаете, почему такое поведение называется осмысленным неповиновением.

Еще один момент. Помните: в обычных обстоятельствах, если вам трудно сдержать обещание, можно пере- договориться. Всегда используйте эту возможность. Чтобы позвонить и сказать: «Я опоздаю на пятнадцать минут, ничего?» — нужно совсем немного времени. Привыкнув отвечать за свои действия, вы заслужите репутацию человека уникального. Когда благодарные потомки будут писать книгу о вашей жизни, ваши дела станут говорить за себя яснее слов. Поэтому отвечайте за то, что делаете.

Фактор цельности

Обеспечить предельную целостность вам поможет тройная формула, простая и эффективная. Применяйте ее каждый день.

- 1. Если всегда говорить правду, люди будут вам верить.**
- 2. Если делать то, что обещали, люди будут вас уважать.**
- 3. Если показать людям, что они особенные, люди будут вас любить.**

Слово «обещать» во втором пункте очень важно. Используйте его в переписке. Оно подчеркнет тот факт, что вы последовательны в своих действиях. Если клиент просит вас переслать ему по факсу какую-либо информацию в ближайшие сутки, всегда начинайте письмо со слов

«Как я и обещал...» Например: «Как я и обещал, высылаю вам цитату, которую вы просили вчера». Таким образом вы ненавязчиво напомните, что вы привыкли соблюдать свои обязательства — как и обещали.

Помните три главных вопроса, о которых шла речь в главе 5? Вот они: нравятся ли они вам? доверяете ли вы им? уважаете ли вы их? Фактор цельности объединяет данные вопросы с принципами ответственности и соблюдения договоренностей. Это очень мощная формула. Научитесь применять ее в жизни. Установив новые стандарты своей повседневной деятельности, вы попадете в 3% тех, кто достигает своей цели, то есть лучших.

Заключение

В завершение — еще одна вдохновляющая история, где есть все, о чем мы говорили в этой главе: упорное постоянство, договоренности, ответственность и, разумеется, фактор цельности.

Кен Хичкок — во многих смыслах большой человек, и не в последнюю очередь в физическом плане. Несколько лет назад он весил более 180 кг. Небывалая грузность не мешала ему заниматься любимым делом — тренировать хоккеистов. Он стал блестящим тренером, под чьим руководством клуб юниоров завоевывал титул чемпиона дивизиона в пяти сезонах из шести — весьма впечатляющий рекорд!

Но настоящей мечтой Кена было место тренера в Национальной хоккейной лиге. Будучи стратегом, он знал почти все, что можно было знать о хоккее. Знал, как вдохновлять игроков стремиться к совершенству. Но ему сказали, что из-за большого веса его вряд ли назначат тренером в команду высшей лиги.

Однажды в конце тренировки своего юниорского клуба Кен поскользнулся и упал. К его смущению и огорчению, он не смог сам подняться на ноги и добрался до скамьи лишь с помощью своих игроков. Этот момент стал для Кена переломным. Он ясно понял, что никогда не добьется своей мечты, если не похудеет.

С помощью близкого друга он разработал интенсивную программу снижения веса, включавшую в себя ежедневные тренировки и тщательно продуманную диету. Благодаря упорному постоянству и вере в успех менее чем за два года он потерял — невероятно! — сто килограммов! Он дал слово самому себе добиться назначения тренером Национальной хоккейной лиги.

В 1997 году его мечта исполнилась — он стал тренером команды Dallas Stars. В свой первый сезон он привел команду к чемпионству в регулярном первенстве — еще одно значительное достижение. А спустя два года достиг мечты любимого тренера НХЛ — его команда впервые в своей истории выиграла Кубок Стэнли.

Если удалось Кену Хичкоку, почему бы и вам не сделать что-нибудь потрясающее? Повторим еще раз: подлинная цельность заключается в том, чтобы последовательно делать правильный выбор, держать данные себе обещания, не падать духом в трудные времена и нести стопроцентную ответственность за свои результаты. Такова формула успеха. Наберитесь мужества и желания добиться максимума своих возможностей. Если вы единожды решились на это, то помните: пути назад нет.

**Идите все время вперед — часто успех
совсем недалек
Для тех, кто не сдается**

Руководство к действию

Фактор цельности

Ответьте на следующие вопросы. Они помогут вам составить новый план действий, а также ясно продемонстрируют ваш нынешний уровень цельности и ответственности.

1. В какой области жизни я не всегда соблюдаю договоренности?

2. Каковы будут последствия, если ничто не изменится?
Рассмотрите долговременные последствия.

3. Что конкретно мне нужно изменить, чтобы жить, применяя фактор цельности?

4. Какие конкретные преимущества я получу, когда поменяю то, что нужно поменять?

Понимать важность цельности в жизни — это одно, жить же с ней — совершенно другое. В следующей главе мы расскажем вам, как это делать.

Стратегия № 9

Решительные действия

Есть ли у вас привычка откладывать дела на потом?

Например, к концу месяца вам нужно закончить доклад, но вместо того чтобы составить простой план выполнения работы из трех частей, вы оставляете все на последние пару дней, а потом начинается паника. В нее оказываются втянуты другие люди, что создает еще большую неразбериху и суету. Кое-как вы справляетесь с работой и стоите: «Больше ни за что! Последний раз я делаю дела вот так, это же не стоит такого стресса!» Но снова и снова поступаете точно так же, правда? Почему? Потому что привыкли. Что ж, признайтесь себе: вы — прокрастинатор.

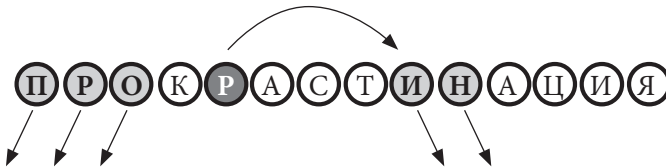
Если вас это утешит — вы не одиноки. К прокрастинации* склонны почти все. Эта досадная хроническая болезнь способна отравить ваше будущее.

В данной главе мы поможем вам раз и навсегда избавиться от этой мерзкой привычки. Из всех рассмотренных нами стратегий метод решительных действий — самый простой.

* Прокрастинация (англ. procrastination, от лат. procrastinatus: pro- (вместо, впереди) и crastinus (завтрашний)) — понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел.

Решительность — ваш главный союзник на жизненном пути. Прокрастинация — словно затаившийся вор, только и ждущий момента, чтобы украсть у вас мечты и надежды. Если сомневаетесь — взгляните повнимательнее.

В слове «прокрастинация» скрыто другое слово, предупреждающее вас об опасности бездействия. Видите?



Вот ведь какое хитрое это слово. Оно прячет в себе другое понятие «кастрация», которое также означает обеднение, лишение процесса эффективности. Видите, в чем суть? Предаваясь бездействию, вы фактически обедняете свое будущее, отсекаете его. «О, боже мой! Как больно!» Да, вы правы, очень больно. С сегодняшнего дня каждый раз, впадая в прокрастинацию, вспоминайте страшный призрак кастрации, чтобы от шока ваш разум снова включился в работу.

Эд Форман, президент компании Executive Development System, — человек, любящий действовать. В двадцать шесть лет он уже заработал свой первый миллион. Потом создал много успешных предприятий, в том числе в сфере нефти и газа, стройматериалов, агрокультуры. При этом Эд даже нашел время быть избранным в Конгресс США от двух разных штатов — Техаса и Нью-Мексико, став единственным человеком в XX веке, кому удалось такое.

Сейчас большую часть времени он делится идеями позитивных действий с руководителями компаний по всему миру. Его энергия и энтузиазм заразительны, и времени на людей, которые сидят, ноют и жалуются на то, чего им не хватает, у него нет. Он называет их болезнь «синдромом

когда-нибудь». Строки, написанные ниже, известны как «кредо прокрастинатора».

Когда-нибудь, когда я вырасту, окончу школу и найду работу, я начну жить так, как хочу. Когда-нибудь, когда я выплачу залог, налажу финансовые дела, а дети вырастут, я куплю себе новую машину и буду ездить за границу. Когда-нибудь — мне ведь уже скоро на пенсию — я куплю прекрасный дом на колесах и проеду по всей стране, увижу все, что захочу... когда-нибудь.

Эд Форман

Так, погрузившись в мечты о «когда-нибудь» и сожалениях о «когда-то», прокрастинаторы приближаются к концу жизни. Перед кончиной их преследует одна-единственная мысль: «Если бы я делал то, что хочу, моя жизнь сложилась бы иначе». Они с грустью размышляют об упущенных возможностях. «Если бы я откладывал каждый месяц десять процентов заработка!» «Если бы я только заботилась о своем здоровье!» «Почему же я не купил эти акции, когда их распродавали по доллару?» «Если бы я рискнул и начал свое дело!» Увы, слишком поздно. И вот еще один прокрастинатор покидает этот мир, снедаемый угрызениями совести и неудовлетворенностью.

Осторожно, дорогой читатель: «синдром когда-нибудь» — опасная западня! Жизнь слишком коротка, чтобы не наслаждаться ею по полной. Нерешительность и неуверенность приговаривают вас к «если бы» в старости. Это не то, чего вы для себя хотите, не правда ли? Давайте же составим эффективный план атаки на «синдром когда-нибудь», который наполнит вашу жизнь позитивной деятельностью и воспоминаниями.

Шесть оправданий

Сначала мы постараемся понять, почему возникает прокрастинация. Затем покажем вам, как сбросить с себя эту «пиявку». Если вы не склонны к прокрастинации, все равно прочтите эту главу — вдруг она настигнет вас позднее. Вы найдете здесь ряд отличных приемов, которые сделают вас еще более решительным, чем вы есть сейчас.

Вероятнее всего, вы откладываете дела на потом по одной из шести причин.

1. Вам скучно

Это правда жизни. У всех нас время от времени иссякает энтузиазм. Порой работа превращается в рутину, и мы просто движемся по инерции. Как мы уже говорили, это отличительная черта предпринимателей. Когда свежие эмоции от нового бизнеса схлынули, нужна новая задача, чтобы поддерживать уровень адреналина в крови.

Как бороться с инерцией? Предлагаем несколько вариантов. Во-первых, признайтесь, что вам скучно. Осознайте свои чувства, ощутите недостаток энергии и желания доделывать дела. Возможно, вы устали. (Если вы измождены до крайности, посоветуйтесь с врачом — причина вашей слабости может иметь медицинские корни.)

Задайте себе несколько вопросов и ответьте на них совершенно честно. Навевает ли на меня скуку то, чем я занимаюсь? (Варианты ответа — «да» или «нет».) Почему скучно? Что могло бы придать мне силы?

Успешные предприниматели поддерживают в себе интерес тем, что постоянно ищут новые проекты и возможности. Они повышают уровень своих ожиданий и никогда не довольствуются рутинной, не требующей творчества или работы мысли. Им нравится рисковать и иметь

возможность сорвать банк. Неуверенность только придает этому азарта!

Взбодриться можно, например, если решить выйти на новый уровень сделок и подумать о том, как обеспечить себе соответствующие доходы. Есть две возможности: либо продавать больше товаров и услуг существующим клиентам, либо искать новых, более крупных клиентов. Только представьте себе, как заключаете сделки вдвое-втрое больше прежних! Смотрите на вещи шире.

Конечно, для этого нужно иметь множество контактов и связей. Вам придется развить в себе способность к творчеству и жажде новизны. Творчество производит энергию, а новое подпитывает вас адреналином. Вы начинаете достигать гораздо более внушительных целей, а весь ваш офис замирает в предвкушении больших событий. Очень скоро ваши сотрудники будут полны новых идей и инициатив. Жизнь внезапно снова станет интересной, а вы окажетесь на гребне волны. Прощай, скука, здравствуйте, новые цели и небывалые доходы!

2. У вас слишком много работы

Часто люди откладывают дела потому, что их заваливает множеством недоделанных задач. Все может начаться с одного маленького дела, которое никак не удастся завершить, потому что до него не доходят руки или просто не охота им заниматься.

Потом появляется что-то еще, вы и это откладываете на потом. Теперь у вас два «висящих» дела. По отдельности они не выглядят трудными, но вместе уже вызывают у вас сопротивление. В итоге откладывается и одно, и другое. Вскоре «на потом» оказываются отложенными уже с полдюжины дел, и к вам тянет свои ручонки прокрастинация. Она начинает вас контролировать. Скоро в списке ожидания стоит уже столько дел, что вы чувствуете дрожь при одной

только мысли, что надо бы начать действовать, и поэтому не начинаете. Если это все о вас — не унывайте. С этим можно справиться. Мы научим вас, как это сделать, прямо в этой главе.

3. Вам не хватает уверенности в себе

В этом случае страх и сомнения часто объединяются и заставляют вас воображать нечто удручающее и весьма живописное. Вот что вам стоит понять: большая часть того, чего вы боитесь, никогда не случится. Если страх — одна из главных причин, по которым вы не двигаетесь вперед, перечитайте главу 6.

Прокрастинация пропорциональна вашему уровню сомнения. Не позволяйте неуверенности забрать у вас силы. Помните: гораздо утомительнее думать о том, сколько у вас несделанных дел и о всевозможных неприятностях, чем взять и сделать их.

Решительные люди, быстро переходящие от одной задачи к другой, делают так потому, что знают: чем дольше откладываешь дела на потом, тем сильнее стресс. Как мы уже говорили, страх тоже может мотивировать. Дэн Мэтьюз, успешный футбольный тренер, объясняет это так: «Мной всегда двигало то, что страх и разочарование от проигрыша перевешивают радость и удовлетворение от победы. Если это соотношение когда-нибудь изменится, мне придется оставить тренерское поприще».

4. У вас низкая самооценка

Это совсем не то же, что временные проблемы с уверенностью в себе. Люди с низкой самооценкой часто привыкают отвергать любые возможности преуспеть, поскольку, как им кажется, они этого не заслуживают. Наверное, здесь сказываются старые пессимистичные системы взглядов и прошлые поражения.

Потерять шанс можно, если им не воспользоваться. Те, у кого низкая самооценка, избегают сделать первый шаг к лучшему будущему. Иногда они вполне способны двигаться вперед и добиваться успеха, их цель достижима, но они внезапно, без всякой видимой причины, сдаются. Если вам или кому-то из ваших близких это свойственно, предлагаем ознакомиться с книгой Карен Питерсон *Tomorrow Trap*^{*}, где этот момент всесторонне рассматривается. Вам это очень пригодится.

5. Вы занимаетесь нелюбимой работой

У этой дилеммы есть две стороны. Во-первых, всем нам приходится делать то, что не нравится. Это одно из правил игры для тех, кто хочет стать успешнее. Вам это может не нравиться, но такова жизнь. Например, вы, вероятно, не любите рутинную работу вроде возни с документами или бухгалтерии, но полностью избежать ее трудно, даже если вы хорошо умеете делегировать дела. Наш друг Эд Форман пристально изучил этот вопрос. Вот что он понял: успешные люди делают то, что менее успешные делать не любят. Кое-что из этого им делать не нравится, но они берут себя в руки и все равно действуют. Это фундаментальный момент, который вам нужно хорошо понять.

Другая сторона медали состоит в том, что вы можете увязнуть в ничем не примечательной работе или на такой должности, которая не позволит вам применить свои лучшие способности. Если это так, ищите возможности развивать свои таланты. Жизнь слишком коротка, чтобы заниматься нелюбимым делом. То, что вы делаете, должно большую часть времени вдохновлять вас. Зачем тратить время на то, что только отнимает у вас силы и ничего не дает взамен?

^{*} Karen Peterson. *The Tomorrow Trap: Unlocking the Secrets of the Procrastination-Protection Syndrome* (1996).

Многие не сдвигаются с места, потому что им важно ощущение надежности или потому что их вообще пугает сама мысль о том, что придется делать что-то незнакомое. Изменения лежат вне зоны их комфорта и пугают их. Но реальность такова: все жизненные награды находятся вне зоны комфорта. Смиритесь с этим. Страх и риск — обязательные стадии, если вы хотите жить успешно и интересно.

6. Вы легко отвлекаетесь или просто ленивы!

Здесь говорить особо не о чем. Будем откровенны: если вы не действуете потому, что предпочитаете каждый вечер просто валяться и смотреть телевизор, вы вряд ли добьетесь жизненных успехов. Вывод? Для успеха нужны усилия и постоянная целенаправленная деятельность. Лень в эту формулу никак не вписывается.

Активное принятие решений

Корни прокрастинации обычно кроются в недостатке мотивации. Проще отложить дело, чем решительно действовать. Понимать, что бездействие загоняет вас в нисходящую спираль, очень важно. Поняв это, поговорите с собой и сосредоточьтесь на том, чтобы найти способ справиться со сложившейся ситуацией.

Мотивировать себя можно двумя способами: за счет страха перед последствиями бездействия или через предвкушение уготованных вам преимуществ активных действий.

Пусть эти две картинки — негативная и позитивная — всегда будут у вас перед глазами. Спросите себя: что мне на самом деле нужно — вечная борьба за выживание или процветание, радость и удовлетворение? Чем живее вы представите себе и то и другое, тем решительнее будете действовать. Не позволяйте ложному чувству надежности

обмануть себя. Слыша в голове опасный шепоток: «Оставь это до завтра, до следующей недели, до следующего месяца, до следующего года», — немедленно включайте перед мысленным взором те две картинки. Что будет, если вы не начнете действовать? Хотите ли вы вспоминать свою жизнь в стиле «ах, если бы...»? Конечно же, нет. Хорошо поймите это и ощутите боль от кастрации (это не опечатка!).

Теперь переключитесь на другую картинку. Окиньте взглядом все выгоды и преимущества, которые достались вам лишь потому, что вы стали действовать. Насладитесь этой картиной. Пусть она отпечатается у вас в голове. Почувствуйте удовлетворение. Ощутите радость от того, что подталкиваете себя к блестящим результатам.

Вот хороший пример того, о чем мы говорим.

В середине 70-х годов Сюзан Брукс, учительница из Флориды, с удовольствием собирала старинные семейные кулинарные рецепты. Больше всего ей нравились рецепты домашней выпечки, поэтому их у нее было особенно много. Другьям так нравились сладости Сюзан, что о ней прослышали в округе, и Брукс стала печь все больше и больше. Вскоре она уехала из Флориды в Джорджию и вместе с друзьями открыла магазинчик выпечки. За последующие четыре года ими было открыто еще тринадцать магазинов.

В 1981 году «плюшечный» бизнес резко пошел вниз, партнерство развалилось. Сюзан осталась у «разбитой миски для теста» — с немногочисленной мебелью и двумя промышленными печами. «Такова была моя плюшечная школа, — говорит Сюзан. — Я поняла на собственной шкуре, что такое свой бизнес».

На этом этапе многие бросают дело. Но только не Сюзан и ее родные. Вместе с мужем Барри и двумя маленькими детьми они погрузили свое имущество в два фургона и переехали на запад, в Темпе, чтобы начать все заново.

Учась на ошибках прошлого, Сюзан приняла важное стратегическое решение: на этот раз вместо розничных магазинов она решила организовать службу почтовой доставки своей выпечки и других продуктов. Ее желание решительно действовать и двигаться в новом направлении по-настоящему окупилось. Сегодня предприятие Cookies From Home занимает 18 тысяч квадратных футов производственных помещений и обслуживает компании и частных лиц по всей стране. Клиентская база разрослась с 3 до 75 тысяч клиентов. Выпечка Сюзан появилась во многих уголках мира, в том числе в Канаде, Мексике, Англии, Франции и Саудовской Аравии.

В трудные времена Сюзан спасли решительные действия. Она не привыкла откладывать дела лишь потому, что на пути возникли препятствия. На ее любимой картине, висящей в офисе, изображена маленькая лодка, которую швыряют морские волны. Внизу подпись: «Нетрудно править рулем, когда море спокойно».

Вот главное, чему она научилась в жизни: «Я знаю, в чем не разбираюсь, поэтому окружаю себя теми, кто в этом разбирается. А я могу заняться тем, что у меня хорошо получается. Кроме того, я *выбрала ежедневное* хождение на работу». Сюзан Брукс твердо решила превратить свою мечту в реальность. Ее упорное постоянство обеспечило ей успех.

Смысл ясен: работаете ли вы над небольшим проектом или двигаетесь к крупной цели, помните об этих принципах, чтобы дойти до конца. Не станьте одним из неудачников, у которых висит на груди табличка «Я ничего не довожу до конца». Как метко сказал Джим Рон, «тяжесть дисциплины исчисляется килограммами, а тяжесть боли — тоннами».

Чтобы у вас не оставалось никаких оправданий для нерешительности, дадим вам две проверенные формулы,

которые помогут вам справиться с любой ситуацией, когда от вас потребуются действия. Первая — мини-формула для ежедневного использования Та-Да. Вторая, более глобальная — решатель задач.

Формула Та-Да

Она поможет вам сохранить бдительность, входя в бурные воды будущего. Прежде чем принимать крупные решения, советуем вам свериться с формулой, которую мы расширяваем ниже.

Think — думайте

Как уже говорилось, время на размышления — вещь совершенно необходимая. Осмысление позволяет вам сделать паузу, проанализировать все возможности. Поможет ли это добиться крупных целей? Почему я хочу так поступить? Какую конкретную выгоду я получу, сделав так? Что случится, если это не сработает? Сколько времени это займет? Чем осознаннее вы принимаете серьезное решение, тем меньше вероятности, что что-то пойдет не так. Дайте себе время подумать. Подобно пилоту самолета, составьте контрольный список действий с элементами защиты от случайных ошибок и все время сверяйтесь с ним.

Ask — спрашивайте

Задавайте хорошие наводящие вопросы. Узнайте все, что вам понадобится, чтобы сделать осознанный выбор. Спрашивайте у других людей, у ваших наставников или у тех, кто обладает знаниями и опытом в интересующей вас области. Чем серьезнее ваше решение, тем тщательнее надо все проверить. Это не означает, что нужно анализировать все до последней мелочи. Только когда вы соберете достаточно информации из разнообразных источников, вы будете готовы перейти к следующему шагу нашей формулы.

Decide — решитесь

Добавьте себе решимости методом двойной спирали. Представьте себе негативные последствия, если вы так и не примете решения. Сравните их с возможными преимуществами, которые сулит движение вперед.

Затем примите твердое решение сделать так, как задумали. Решить — это полдела. Хронические прокрастинаторы проживают жизнь в неудовлетворенности, потому что ничего не делают, чтобы воплотить свои решения в жизнь. Сидеть на заборе очень неудобно, а слезать — страшно.

Act — действуйте

Вы уже успели поразмыслить, собрать информацию и принять окончательное решение — пора действовать! Это самая важная часть формулы. Многие проживают всю жизнь в режиме «На старт. Внимание...», но «Марш» так и не говорят. Вы должны стартовать! Подтолкните себя к целенаправленным действиям. Просто сделайте первый шаг. Постепенно вы наберете обороты. Словно катящийся вниз по склону снежный ком, вы не сможете остановиться, единожды дав себе толчок. Помните: награды в жизни придут лишь после того, как вы начнете действовать.

Решаем любые задачи

Вторая наша формула активных решений называется «Решаем задачу». Это последовательность из десяти шагов, которая поможет вам решить любую крупную задачу, которая встанет перед вами в будущем. Вспоминайте о ней, когда не будете знать, куда повернуть (подробное описание — в руководстве к действию в конце этой главы).

Эти две методики поддержат вас, когда будет необходимо принимать решения. Приучите себя пользоваться ими обеими. Это важнейшее оружие, которое поможет защититься

от ежедневных атак негативной энергии в борьбе за благополучие. Будьте прилежны и бдительны! Научитесь подмечать, что вы делаете хорошо, а что требует вашего внимания. Чтобы принимать хорошие решения, реализовывать планы достижения успеха, нужно тренироваться и быть начеку. Для этого у вас теперь есть наши методики.

Поговорим о деньгах

Гарантированно каждый год добиваться своих финансовых целей, без сомнения, очень важно, особенно если цены постоянно растут, если у вас большая семья и дети-подростки. Всесторонний анализ денежных и инвестиционных стратегий — вопрос не для нашей книги. Однако, поскольку ваш доход тесно соотносится с количеством свободного времени и сбалансированностью стиля вашей жизни, мы решили, что неплохо будет поделиться с вами тем, что мы считаем основой основ. Все это — часть процесса вашего обучения решительным действиям.

Что для вас значат деньги?

У всех свои представления о деньгах. Деньги вовсе не корень зла, как думают некоторые. Если бы это было так, почти все некоммерческие организации, благотворительность и церковь перестали бы существовать. Однако всепоглощающая любовь к деньгам, заставляющая забыть все остальное, несет с собой немалое беспокойство.

В жизни существуют три главных фактора, способных погубить вас.

1. Власть — взгляните на диктаторов.
2. Секс — обычно со слишком многими партнерами; главный пример, разумеется, политики.
3. Алчность — нездоровая тяга к слишком большому богатству, часто за счет других людей.

Чтобы понять, как вы на самом деле относитесь к деньгам, задайте себе несколько простых вопросов. Например: «Хорошо ли иметь много денег? Какие привычки, связанные с деньгами, давали о себе знать в моей жизни? С радостью ли я зарабатываю и коплю деньги или расслабляюсь, когда дела неожиданно начинают идти хорошо?»

В конце этой главы вы найдете отличный денежный тест, который поможет вам определить свои «финансовые данные». Обязательно пройдите его.

Еще кое-что о системах представлений о деньгах. Некоторые люди выросли в атмосфере постоянной скупости, где естественно было беречь каждую копейку. Другим родители говорили, что «деньги — это грязь».

Третьим повезло больше — их растили те, кто ценил достойную рабочую этику, а деньги тратил и откладывал с умом. В этом есть своя прелесть.

Деньги идут к тем, кто их притягивает

Нам кажется, что деньги — просто награда за оказанные услуги. Если вы хорошо делаете свою работу и даете что-то людям вокруг вас, деньги найдут вас сами. Поэтому чтобы привлечь больше денег, будьте привлекательны в том смысле, чтобы люди желали именно те товары или услуги, которые предлагаете им вы, а не ваши конкуренты. Всегда стремитесь создавать больше полезного. Делайте все, что нужно, чтобы все предлагаемое вами на рынке было вне конкуренции.

Если у вас затруднения с финансами или вы хотели бы значительно увеличить свое состояние, поймите: именно ваши привычки, связанные с деньгами, определяют ваше текущее финансовое положение. Поэтому, если у вас никогда не было привычки откладывать и копить, вы рано или поздно должны были столкнуться с последствиями такой финансовой политики. Если постоянно тратить больше, чем

зарабатываете, в какой-то момент вас будут ждать соответствующие последствия. Те, кто зарабатывает 50 тысяч долларов в год, имеют привычки на 50 тысяч долларов. У тех, кто получает 500 тысяч, — привычки на 500 тысяч.

Чтобы изменить свои привычки, прежде всего смиритесь с нынешней финансовой реальностью. Если отрицать очевидное, ничего не получится! Если вы хотите быть финансово независимы, займитесь этим. Узнайте все о движении денег, о том, как они распространяются, множатся, а главное — кто лучше других притягивает их к себе.

Главные правила создания богатства

Сейчас мы познакомим вас с двумя богатыми людьми, сэром Джоном Темплтоном и Артом Линклеттером, и их приемами создания крупного богатства. Мы выбрали их как людей целевых и способных накапливать деньги. Вы удивитесь, насколько просты их находки. Внимательно прочтите оба списка. Идеи этих людей могут сэкономить вам несколько лет на пути к благосостоянию.

Основатель компании Templeton Group сэр Джон Темплтон — легендарный руководитель инвестиционных фондов. Его выдающиеся способности к финансовому менеджменту обеспечили благосостояние тысячам инвесторов по всему миру. Ключ к его успеху — в следующих десяти принципах.

1. Чтобы добиться успеха, не будьте ни оптимистом, ни пессимистом — будьте реалистом, умеющим надеяться.
2. Считайте себя счастливым человеком, чтобы обогатить самого себя и своих близких, сначала духовно, а затем, возможно, и материально.
3. Долги, личные или коллективные, не должны мешать вам откладывать на будущее. От долгов стремитесь избавляться.

4. Вкладывайтесь в разные предприятия — разнообразие есть гарантия безопасности.
5. Деньги — не самоцель.
6. Помните: терпение — ваше сокровище.
7. Если хотите преуспеть, хорошо прощупывайте почву, прежде чем что-то в нее посеять.
8. Никогда не забывайте: секрет обеспечения собственного богатства в том, чтобы обеспечивать богатство других.
9. Тот, кто хочет быть первым, еще не первый.
10. Добивайтесь успеха с одним-единственным словом: любовь.

Из книги Ten Golden Rules for Financial Success*

Арт Линклеттер — известная персона из мира развлечений и шоу-бизнеса. В детстве его бросили родители. Арта усыновил служитель церкви в маленькой общине Музджоу в канадской провинции Саскачеван.

Знаменитое шоу Линклеттера на CBS — House Party — стало одной из самых долгоживущих программ на телевидении. Кроме того, Арт Линклеттер — умный бизнесмен, занятый во многих успешных предприятиях. Вот самые важные его мысли по поводу обеспечения богатства и успеха.

1. Я буду делать только то, что мне нравится. Живешь один раз, поэтому занимайся тем, что нравится.
2. На пути вас всегда будут ожидать трудности, проблемы и неудачи.
3. От рутинной жизни до успеха совсем недалеко, если не жалеть сил и времени.

* Gary Moore. Ten Golden Rules for Financial Success (1997).

4. Я всегда буду стараться открыть дверь, ведущую к новым возможностям, но, когда дверь откроется, я должен быть уверен, что пойду по новому пути.
5. Я должен знать и признавать свои слабости, а также найти людей, способных хорошо делать то, что не удается мне.
6. Я ставлю возможность продвижения вперед выше сиюминутной поверхностной денежной выгоды.
7. Я всегда буду стремиться ставить себе цели за пределами зоны комфорта, разумно рассчитывая при этом собственные силы.
8. Я буду учиться на своих ошибках и стремиться не повторять их.
9. Я буду следовать золотому правилу (поступайте по отношению к другим так, как вы хотели бы, чтобы другие поступали по отношению к вам) и не буду заключать сделку, если кто-то другой может оказаться обманутым.
10. Я буду брать деньги у других людей, только если буду уверен, что эти средства умножатся быстрее, чем возможные проценты по ним. Я не буду жадным.

Добавим и свои «пять копеек». Вот главные принципы, на которые опираемся мы сами.

Джек:

- *Делайте то, что любите делать, на самом высоком уровне и со страстью, и деньги не заставят себя ждать.*
- *Читайте все, что только можно, ходите на семинары, слушайте аудиозаписи и применяйте на практике то, что узнаете.*

- Изучите всеобщие законы успеха, процветания и изобилия.
- Определенный процент своего дохода отдавайте в местную церковь и благотворительным организациям.
- Всегда стремитесь к постоянному и бесконечному совершенствованию во всем, что вы делаете.

Марк:

- Примите решение быть финансово независимым, а подсознание позаботится об этом. Запишите свое решение в виде плана: «Я собираюсь зарабатывать...»
- Заведите небольшую табличку с надписью «Я так рад, что...» — например, что я собираюсь стать миллионером, увеличивая свой доход на 50% в год, каждый день встречаю потенциального партнера или клиента, продаю столько-то такого-то продукта каждый день, или что угодно еще, составляющее вашу цель. Читайте этот текст за завтраком, обедом, ужином и перед сном, чтобы сродниться с этой идеей, и рано или поздно она претворится в жизнь.
- Любите свою работу или иные источники дохода. Я люблю говорить, писать, творить, думать, рекламировать и продавать; поскольку я это люблю, у меня это получается.
- Создайте «команду мечты» из коллег, мыслящих так же, как и вы, и они помогут вам воплотить ваши мечты сегодня.
- Служите другим с любовью и радостью в сердце.

Лес:

- *Сосредоточьтесь на том, что делаете лучше всего. Стремитесь быть лидером в своей области. У меня, например, талант к тренингу, писательству и самопознанию.*
- *Ищите возможности расширить и дополнить ваши сильные стороны.*
- *Вкладывайтесь в первую очередь в собственный бизнес. Держитесь подальше от сделок и областей, о которых мало знаете. Следуйте примеру Уоррена Баффетта.*
- *Окружите себя блистательными финансовыми наставниками. Люди, которых вы знаете, никак не менее важны, чем факты, которыми вы оперируете.*
- *Развивайте и поддерживайте в себе простые привычки, связанные с финансами. Откладывайте каждый месяц 10% своего дохода. Не тратьте больше, чем зарабатываете. Следите за тем, на что уходят ваши деньги. Стремитесь избавляться от долгов.*

**Господь дает пищу каждой птице, но не бросает
ее прямо в гнездо
Изучайте богатство**

Чтобы вам было легче, вот список из семи прекрасных книг о деньгах и богатстве. Поставьте себе цель прочесть их все. На эту тему существуют, без преувеличения, сотни книг. Сделайте первый шаг на пути к тому, чтобы постичь финансовую мудрость.

1. Дж. С. Клейсон. Самый богатый человек в Вавилоне. — Минск: Попурри, 2010.
2. The Wealthy Barber by David Chilton. — Stoddard Publishing, 1989.

3. Томас Дж. Стэнли, Уильям Д. Данко. Мой сосед — миллионер. — Минск: Попурри, 2005.
4. Ten Golden Rules for Financial Success by Gary Moore. — Zondervan Publishing House, 1996.
5. Сьюз Орман. 9 шагов к финансовой свободе. — Минск: Попурри, 2004.
6. Наполеон Хилл. Думай и богатей. — Минск: Попурри, 2009.
7. Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер. Богатый папа, бедный папа. — Минск: Попурри, 2009.

Теперь в ваших руках есть все инструменты, чтобы решительно действовать в своих финансовых делах. Что мы можем сказать в заключение? Сделайте все необходимое прямо сейчас. Когда речь идет о деньгах, время имеет особое значение.

Заключение

Вот вам история об одном из главных решений — решении любить. Мы расскажем о выдающемся человеке, Викторе Франкле, во время Второй мировой войны попавшем в нацистский концлагерь. До войны, круто изменившей его жизнь, Франкл был знаменитым психологом, но затем его постигла участь миллионов евреев — тяжкий труд в невообразимо тяжелых условиях. Ежедневно вокруг него люди умирали от недоедания, зверских истязаний или в газовых камерах.

Несмотря на ужасные условия, Виктор Франкл понял: есть одно, что тюремщики не могут контролировать, — это его собственное отношение к происходящему. Он выбрал жизнь. И ничто на свете не могло поколебать его решимость выиграть в этой величайшей человеческой борьбе.

Чтобы облегчить бытие в нечеловеческих условиях, он сосредоточился на отрадной картине будущего. Он представил, как станет успешным психологом, будет ходить на концерты и наслаждаться жизнью. Никогда он не позволял себе поддаться духовному упадку, царившему вокруг. Такая необычайная сила, решительность, настойчивость и сила духа оправдали себя после войны. Виктор Франкл стал одним из самых знаменитых психотерапевтов и духовных лидеров мира, а его книга «Человек в поисках смысла» стала классикой. Прочтите ее, она возвысит вашу душу.

Зачем колебаться?

Равнины колебаний усыпаны костями миллионов тех, кто на пороге триумфа решал немного подождать — и умирал в ожидании.

Автор неизвестен

Руководство к действию

Решаем задачу

Если перед вами стоит трудная задача, воспользуйтесь нашим решателем, чтобы справиться с ней. Он представляет собой десять вопросов, которые шаг за шагом приведут вас к желаемому результату. Для удачного исхода важно сделать это письменно. Прибегайте к этой методике как можно чаще — и ваша решимость существенно окрепнет.

1. В чем моя задача?

С точностью определите сложившуюся ситуацию. Помните, что надо излагать четко, кратко и конкретно.

2. Примите решение взяться за этот вопрос и решить его.

Решение двигаться наперекор страху – важный шаг вперед. Во имя вашего здоровья и духовного спокойствия – решитесь прямо сейчас.

3. Какого результата я хочу добиться?

Снова четко определите ожидаемый результат. Представьте себе завершение вашей работы и опишите главные преимущества, которые принесет решение возникшей проблемы.

4. Опишите одним словом свои чувства от завершения работы.

5. Какая нужная информация может мне помочь?

Вам подскажет чтение, изучение старых данных, договоров и т. д.

6. Что я могу сделать самостоятельно?

7. Кто еще может мне помочь?

8. Какие конкретные действия я собираюсь предпринять?

Это будет ваш план игры. Продумайте каждый шаг вплоть до ее завершения.

1.

2.

3.

9. Когда я начну?

(дата)

Когда я завершу это недоделанное дело?

(дата)

Вперед!

Помните: путь к душевному равновесию лежит через страх.

10. Оцените результаты и радуйтесь!

Привычка к финансовой уверенности

Денежный тест для определения текущей ситуации

1. Что значат для вас деньги?

2. Заслуживаете ли вы больших денег?

☐ Да / ☐ нет

Почему?

3. Определите, что такое в вашем понимании финансовая свобода.

4. Знаете ли вы, сколько тратите и сколько зарабатываете каждый месяц?

☐ Да / ☐ нет

5. Настроены ли вы на потребление или имеете четкую программу инвестирования и накоплений, которая важнее всего остального?

6. Имеете ли вы привычку ежемесячно откладывать деньги? ☐ Да / ☐ нет

7. Есть ли у вас собственный финансовый консультант или команда консультантов? ☐ Да / ☐ нет

8. Сколько денег будет вам нужно, когда (и если) вы выйдете на пенсию, чтобы жить так, как вам хочется?

9. Каков ваш текущий дефицит средств, если он есть?

10. Движетесь ли вы к обеспечению достойного финансового состояния?

Иными словами, достаточно ли у вас денег, чтобы жить так, как вы на самом деле хотите; можете ли вы позволить себе выбор: работать или не работать.

Если вы еще не достигли такого уровня финансовой свободы, что вам следовало бы изменить?

Стратегия № 10

Жизнь ради цели

На эту необъятную тему написаны сотни книг. Мы свели изложенное в них к основным принципам. Заметьте, эта глава крайне важна для вас. На следующих страницах вы узнаете, почему необходимо иметь в жизни цель. Мы даже поможем вам выработать точное ее определение, которого, увы, нет у большинства людей. И вы поймете почему, когда мы расскажем вам об удивительном понятии уровня бытия. Мы не хотим, чтобы вы оказались таким же, как масса других людей, не до конца осознающих, что и зачем они делают.

В жизни каждый человек оказывается на перепутье. Где-то между 35 и 55 годами наступает кризис среднего возраста. Внезапно встают глобальные вопросы вроде «И это все?». После обстоятельного самокопания человек начинает чувствовать себя опустошенным и ненужным. Чего-то не хватает, но непонятно чего. Оказывается, что коллекционирование материальных благ уже не устраивает его.

Как научиться жить ради цели

Знакомый сценарий? Вы чувствуете, что вашей жизни недостает цели? Идеи, изложенные в этой главе, касаются

отнюдь не только повседневных привычек, над которыми вы уже начали работать, хотя и они очень важны. В какой-то момент все мы жадно начинаем искать смысл жизни. Нам становится необходимо чувствовать свою значимость в этом мире.

Жизнь ради цели дает нам возможность обогатить других, оставляя им свой позитивный образ. Например, если вы решили стараться больше отдавать людям и не ждать немедленного вознаграждения, вы уже начали приобщаться к жизни ради цели. Если вы сможете расширить границы этого подхода, ваша цель станет яснее. Мы покажем, как это сделать.

Марафон надежды

Прежде всего, чтобы еще точнее все прояснить, остановимся на истории Терри Фокса. В восемнадцать лет Терри узнал, что болен раком. У него была остеосаркома. Пережив ужас от осознания новой реальности, Терри оказался фактически перед выбором: отказаться от надежды и ждать смерти или найти, ради чего жить. Он выбрал второе. Из-за болезни ему предстояло лишиться ноги. Лежа на больничной койке, Терри мечтал пробежать через всю Канаду. Именно в тот день он решил претворить свою мечту в жизнь. Будущее начинало приобретать отчетливые очертания.

Посвятив свою жизнь победе в борьбе против рака, он создал себе настоящую цель. Своим пробегом, который он назвал «Марафон надежды», он рассчитывал собрать миллион долларов и передать его на исследования лечения рака. В результате ему удалось собрать 24,6 миллиона!

Терри придумал себе цель столь великую, что она каждый день стимулировала его физически и морально. Бежал Терри на протезе, в шортах. Это некоторых смущало. «Но ведь

я такой, к чему его прятать?» — отвечал Терри. Стартовав 12 апреля 1980 года, он почти ежедневно пробегал по двадцать шесть миль — классическую марафонскую дистанцию. За 143 дня он преодолел 3339 миль — невероятный результат! — и дал надежду тысячам людей по всему миру.

Возможно, вы спросите: «А что и для чего я делаю в своей жизни? Что я оставляю после себя, покинув мир?»

Важные вопросы, не правда ли?

Пусть другие живут обычной жизнью,

только не вы.

Пусть другие спорят по мелочам,

только не вы.

Пусть другие плачут над мелкими бедами,

только не вы.

Пусть другие отдают свое будущее в чужие руки,

только не вы.

Джим Рон

Три ключевых момента

Давайте повнимательнее посмотрим на три важных фактора, которые помогли Терри Фоксу добиться своей цели. Во-первых, нужно определить разницу между «проходными» целями и целью глобальной. Ваша глобальная цель выше «проходных». Большой целью Терри было содействие борьбе с раком. «Проходной» — собрать миллион долларов на научные исследования, пробежав свой кросс по Канаде. Приведя свои мелкие цели в соответствие с хорошо определенной глобальной целью, вы почувствуете душевное равновесие и волшебное чувство того, что живете. Это редкая роскошь в наши дни.

Вот три ключевых момента, которые помогут вам определить глобальную цель.

1. Приведите цель в соответствие со своими природными способностями

Терри Фокс связал свою цель с тем, что очень любил, — легкой атлетикой. Он хорошо бегал, поэтому пробег через всю страну стал для него естественным способом добиться своей цели. Все мы наделены природными талантами. Распознать их — часть жизненного замысла. Часто наша работа имеет мало общего с тем, что мы делаем хорошо. Наши ценности и наши действия могут вступать в противоречие, и именно это вызывает внутренний конфликт и неуверенность.

2. Будьте решительны

Каждый день Терри оставался преданным своей цели. Независимо от снега, дождя и града, он продолжал борьбу. В начале пробега о нем почти не говорили в прессе, и иногда он чувствовал себя одиноким и непонятым. Справиться ему помогло то, что перед его мысленным взором всегда стояла цель. Многие теряют направление в жизни потому, что легко отвлекаются или поддаются постороннему влиянию.

Чтобы жить целью, нужно обладать цельностью мышления — решимостью во что бы то ни стало добиться намеченного. Это отличает сильных от слабых, прокрастинаторов — от людей дела. Если вам ясна ваша цель, жизнь наполняется смыслом. Вы ложитесь спать с чувством удовлетворения, вместо того чтобы беспокоиться о повседневной суете, создающей лишь стресс и напряжение.

3. Будьте скромны

Не позволяйте нездоровому эго перевесить ваши благие намерения. Люди, оказывающие на общество самое сильное позитивное влияние, не думают о славе и богатстве. Махатма Ганди, мать Тереза и тысячи других, менее известных личностей, просто делали свое дело. Алчность и власть не входили в их формулу жизни ради поставленной цели.

Ближе к завершению своего «Марафона надежды» у Терри Фокса уже были тысячи сочувствующих в каждом крупном городе. Сам он к этому относился так: «Я обычный человек, не лучше и не хуже других. Борьбой с раком занимаются и другие люди. Они также заслуживают признания». Именно его скромность, искреннее стремление помочь другим, а также нежелание сдаваться в борьбе с враждебными обстоятельствами расположили к нему миллионы людей. Даже когда рак дал метастазы в легкие, он был полон решимости продолжать борьбу. Терри так и не закончил свой пробег — 28 июня 1981 года он скончался. Однако то, что он оставил после себя, до сих пор помогает больным тяжелым недугом. Сегодня ежегодный забег имени Терри Фокса собрал невероятную сумму — 150 миллионов долларов на научные исследования в области лечения рака. Забег проводится не менее чем в 50 странах и участвуют в нем более 200 тысяч человек. Вы, возможно, думаете: «Прекрасная история, но я не вижу, как я сам мог бы изменить мир. Я никакая не знаменитость. Я борюсь лишь за то, чтобы дотянуть до конца месяца».

Именно: вы *все еще* боретесь, потому что не поняли главного — насколько важно иметь цель в жизни. Если бы вы это осознали, ваша жизнь перестала бы быть борьбой.

Наша главная задача как тренеров — помочь людям понять это. Конечно, было бы здорово иметь в голове готовую кнопку «создать цель». Но, очевидно, дело не только в этом.

Распознаем цель

Как мы уже говорили, у большинства людей нет четко определенной цели. Чтобы помочь вам понять вашу цель, мы подготовили несколько вопросов. Подумайте над ними, прежде чем отвечать. Невозможно принимать серьезные решения на бегу!

Дэвид Макналли, автор бестселлеров *Even Eagles Need a Push** и *The Eagle's Secret*** , разработал упражнение из десяти вопросов под названием «Найдите свою цель и живите ею». Это упражнение крайне важно. Дайте себе несколько минут на его выполнение, и оно может обеспечить вам невероятный прорыв вперед. Но сначала дочитайте главу. Так вы лучше поймете, как определить свою цель.

Вот ключевые наблюдения. Ваша задача начинается с определения ваших дарований и талантов. Что вы делаете лучше всего? Что вам действительно нравится делать? Вам помогла это определить глава 3, посвященная фокусу на приоритетах. Большинство людей скучают на работе и занимаются рутинной. Это обескураживает. Причина часто кроется в недостатке интересных задач. Работа не требует от них применения талантов, и в конце концов человек просто занимается тем, что отнимает у него силы, и не вдохновляется новыми проектами. Не о вас ли это?

Ставя перед собой цель, человек тем самым признает, что в его жизни есть что-то более важное, чем удовлетворение повседневных потребностей. Вы действуете не потому, что обязаны, а потому, что вам это интересно. Терри Фокс много думал о больных раком, которые были моложе его. Эти мысли помогали ему каждый день.

Если у вас есть цель, вы чувствуете, что в состоянии что-то изменить. Вам не нужно быть знаменитым. Вы можете активно действовать в пределах своей окружности. Кроме того, при поиске пути важен уровень вашего энтузиазма. Живете ли вы обычно в режиме «надо», а не в режиме «хочу»? Как мы уже говорили, жизнь в стиле «хочу» дает вам силы, вы постоянно чувствуете прилив энергии. Если служить цели большей, чем вы сами, растет и ваш уровень преданности

* David McNally. *Even Eagles Need a Push* (1994).

** David McNally. *The Eagle's Secret* (1999).

этой цели. По мере продвижения к ней вы создаете особый взгляд на мир и умение видеть перспективу. Поверхностные рутинные дела становятся менее важными, когда в вашей работе появляется новый смысл. Если вы заняты лишь зарабатыванием денег, большой кусок жизни пройдет мимо вас.

Формулируем цель

Многие компании тратят большие деньги на описание своей миссии. Обычно это делается с участием руководства. Иногда в помощь нанимают консультанта по управлению. В результате, как правило, создаются три-четыре абзаца хорошо продуманных слов. Их обычно печатают на изящной табличке, которую вывешивают при входе в офис. К сожалению, в большинстве компаний на этом все и заканчивается. Еще печальнее тот факт, что, когда сотрудников организации спрашивают, в чем заключается ее миссия, ни один не может ответить на этот вопрос. Миссия никогда не становится частью корпоративной культуры. Обычно считается, что это просто какая-то выдумка начальства, еще одна заморочка месяца.

Лес: Я готовил речь для совета директоров крупной сети продовольственных магазинов. Я знал, что у них есть описание миссии и они обновляют его. Поэтому позвонил в несколько случайно выбранных магазинов сети и спросил работающих там людей: «Скажите, пожалуйста, в чем состоит миссия вашей компании?» Никто из них не смог ответить на вопрос. Один из менеджеров сказал: «Где-то у нас было описание. Я должен заглянуть в свои бумаги». Вот вам и жизнь ради миссии!

Если вы владелец бизнеса или ключевой руководитель, подумайте над следующими предложениями. Во-первых, замените слова «Описание миссии» на «Наша цель». Это будет понятнее сотрудникам. Пусть ваши слова будут кратки и просты, чтобы их смогли запомнить все в офисе. Одна эффектная фраза, которую все будут претворять в жизнь каждый день, сделает для вашего бизнеса больше, чем цветистое описание, валяющееся где-то среди бумаг.

Прекрасный пример подает нам Harry Rosen Men's Wear, компания, торгующая элитной одеждой. Их миссия: «Превзойти ожидания клиентов». Эта фраза напечатана на обороте визитной карточки каждого продавца, и все, кто работает в компании, знают ее. Например, если вы купили пару брюк, которые надо немного подогнать, но они обязательно нужны вам к завтрашнему дню, вам в оговоренные сроки пришлют их с курьером. Это и называется «делать все возможное». Предлагаем вам свести описание своей миссии к одному меткому предложению. Сделайте его достаточно общим, чтобы применять его в любых повседневных ситуациях.

Лес: Моя цель — помочь как можно большему количеству людей улучшить их жизнь. Это дает мне множество возможностей. Я могу помогать бизнесменам с помощью нашего трехгодичного тренинга «Достижение целей». Я могу делиться идеями с читателями моих книг, журнальных статей, слушателями аудиозаписей. Могу и просто помочь тому, кому нужна помощь, словами поддержки и улыбкой: например, официантке, которой приходится тяжело из-за того, что в ресторане мало сотрудников, или парковщику, который редко общается с клиентами, так как они слишком спешат, чтобы сказать ему что-то, кроме дежурного приветствия.

Джек: Моя цель — вдохновлять людей, давать им силы для того, чтобы они, в свою очередь, добивались своих главных целей в атмосфере любви и радости. Как уже говорил Лес, для этого существует много возможностей. Я пишу книги и статьи, провожу семинары, выступаю по радио и телевидению, мотивирую и обучаю своих сотрудников, консультирую организации, разрабатываю учебные планы по самосовершенствованию для перспективных студентов или просто воодушевляю человека, сидящего в соседнем кресле в самолете.

Марк: Моя цель — вдохновлять слушателей мудростью, которая поможет заработать их внутреннему миру. Моя аудитория колеблется от нескольких тысяч человек на крупной конференции до нескольких собеседников в переговорной комнате. Удивительно, как можно затронуть душу человека несколькими хорошо подобранными словами поддержки и поощрения. Иногда, чтобы повернуть движение в позитивную сторону, нужно одно мгновение.

Есть у нас и описание миссии нашей серии «Исцеление души». Звучит оно очень просто:

**Изменить мир,
шаг за шагом.**

Развиваем цель

Чтобы ваша цель развилась еще лучше, мы предлагаем особый способ повысить вашу осведомленность. Речь идет об уровне бытия.

Мы уже говорили о сенсационной работе Джорджа Эддея. Джордж — удивительный человек, посветивший

свою жизнь тому, что он называет «делом». Дело для него — это особые учебные семинары и программы самопознания, полностью меняющие жизнь тех, кто в них участвует. К 1999 году его программы «Вектор омега» и «Вектор дельта» прошли более 30 тысяч человек.

Упорное стремление Джорджа понять глубинные принципы жизни подняло его особый способ на новый уровень. Чтобы хорошо понять, как функционирует уровень бытия, прочтите следующие страницы несколько раз, пока не поймете истинный смысл сказанного. Недостаток понимания этих фундаментальных истин заставит вас мучиться неудовлетворенностью.

Сначала вы научитесь отличать личностный рост от понятия уровня бытия. Потом мы определим фундаментальные этапы эволюции человека. Не волнуйтесь, длинных скучных экскурсов в историю не будет. Мы любим выводы и стремимся быстро проникнуть в суть вопроса. И наконец, вы увидите, как именно работает уровень бытия. Когда вам удастся синхронизировать эти три элемента и применить их в жизни, успех вам, скорее всего, гарантирован.

Я пришел не только чтобы выжить, я пришел, чтобы изменить мир.

Хелис Бриджес

Личностный рост и уровень бытия

Взгляните на приведенную ниже схему. На ней показано соотношение личностного роста и времени. Личностный рост происходит по вертикали. Часто о нем говорят метафорически: «подняться на более высокий уровень», «добраться до вершины», «вскарабкаться на гору», «двигаться выше и выше» и «достигнуть пика своего потенциала».

Неудача описывается так же: «ниже падать некуда», «двигаться назад», «оказаться в самом низу» и т. д.

Время же движется по горизонтали. Это означает, что прошлое находится позади нас, а будущее — впереди.

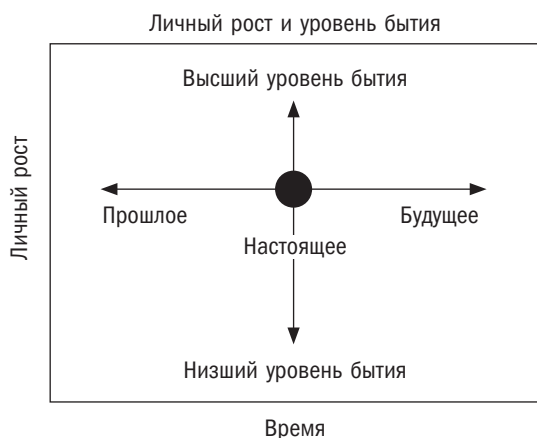
Обратите внимание, что обе координатные оси данного графика не имеют конечных точек. Вертикальный вектор показывает ваш нынешний уровень личностного роста. Горизонтальный же имеет некое иллюзорное значение, так как ваше прошлое уже умерло, а будущее еще не родилось. Точка пересечения двух векторов — это точка «здесь и сейчас», то есть ваше настоящее. И, как вы скоро убедитесь, чем выше вы будете находиться на вертикальной шкале, тем лучше будете понимать устройство жизни в целом.

Следующий наш шаг — понять, что существуют три главных стадии эволюции человека: стадия ребенка, стадия взрослого и стадия самореализации (они не связаны с биологическим возрастом человека). Первая носит характер механистический и несознательный — это страна мысленного сна. Стадия взрослого связана с пробуждением. К сожалению, некоторые так и не просыпаются, оставаясь на зачаточных этапах осознания. На более высоком уровне находятся те, кто достиг стадии самореализации, знает свои цели и имеет четко определенную жизненную философию. Об этом мы поговорим позже.

Есть и еще один важный момент — разница между событиями и состояниями. Внешний мир в нашем восприятии есть цепь ежедневно происходящих событий. Внутренний же наш мир воспринимается как состояния. К ним относятся все разнообразие наших эмоций, инстинкты, а также интуиция. Эти состояния определяют наш уровень бытия, или уровень осознанности.

Теперь — очень важное утверждение. Только сознательно отделив события (внешний мир) от состояний (мира внутреннего), вы поймете настоящее устройство жизни.

Например, что ваш нынешний стиль (стандарт) жизни определяется вашим внутренним состоянием бытия, а не внешними событиями. Большинство людей не понимают этого — стремясь добиться успеха, они пытаются оперировать внешними событиями. Это никогда не срабатывает. Единственный способ достичь более высокого уровня успеха, в том числе финансовой свободы, удовлетворенности работой, более гармоничных отношений, — изменить свой внутренний уровень бытия. Чтобы полностью понять разноеобразие уровней бытия, взгляните на следующий график. Каждый его уровень подобен ступени лестницы. И всякий раз, делая шаг вверх, вы повышаете свою сознательность и способность добиваться желаемого.



Круг обозначает ваш нынешний уровень бытия, то есть ваши сегодняшние обстоятельства. Стиль жизни не зависит от времени. Успех и неуспех определяются исключительно уровнем бытия человека.

Определение уровней бытия

Стандарт жизни, стиль жизни, процветание и бедность определяются не событиями или обстоятельствами

внешнего мира, а состоянием внутреннего бытия. Невозможно, имея низкий уровень бытия внутри, одновременно достичь высокого уровня внешнего успеха. Ниже приводятся несколько примеров внутренних состояний, или уровней бытия.

Уровни бытия

Уверенность в своих силах. Высокая самооценка, внутренняя уверенность. Мотивация идет изнутри. Следование «внутреннему голосу». Свобода от потребностей, самоотверженное служение другим. Отсутствие внутреннего сопротивления	Сознательность и пробужденность
Разрешение противоречий. Безусловное принятие мира. Личная сила.	(стадия самореализации)
Отказ от попыток переложить вину за происходящее на других	
Открытие любви. Изучение и попытки безусловной самоотдачи и безусловной любви. Человек легко соглашается, легко прощает. Начинает ценить доброе отношение к другим	Пробуждение (стадия взрослого)
Состояние пробуждения. Изучение поведения в стиле win-win. Способность прислушиваться к интуиции. Принятие на себя осознанных рисков. Формирование привычки больше отдавать другим, чем получать от них. Человек начинает делиться своими чувствами, осмысливает ситуации	
Любовь к себе, тщеславные инстинкты. Человек судит других, находит оправдания тому, что его собственная жизнь не удастся. Склонен к негативу, мстителен, раздражителен. Стремится к уходу от реальности	Механистический сон (стадия ребенка)
Инстинкты безопасности. Человек защищается, боится, беспокоится, завидует, винит других людей и события в своем неуспехе. Делает все ради одобрения другими, ищет внимания. Стремится к уходу от реальности	
Инстинкты выживания. Человек — собственник, охраняет свою территорию, контролирующее агрессивное поведение. Чтобы контролировать ситуацию, использует нападение и угрозы. Стремится к уходу от реальности	

Посмотрим повнимательнее на уровни бытия с практической точки зрения. Самые нижние ступени лестницы называются уровнем механистического сна, или стадией ребенка. На этом уровне людям обычно неинтересно узнавать новое или существенно улучшать свою жизнь. Они малосознательны. В определенном смысле им неведомы более высокие уровни. Для них жизнь — рутина. Их главная цель — безопасность и выживание. Пока они в состоянии сохранять статус-кво, держаться за свою работу, немного смотреть телевизор и платить по счетам, они выживут. В своих неудачах они склонны винить внешние ситуации и других людей, но не готовы измениться сами. Знаете ли вы таких людей?

Поймите: мы не говорим, что это плохо. Как вам уже известно, все в жизни — вопрос выбора. Если вы выберете этот уровень бытия, вы на нем и останетесь. Чтобы что-то изменить, нужно движение по вертикали. Время здесь ни при чем — это фундаментальное утверждение. Если работать больше и напряженнее каждый день, вы просто будете получать больше того, что у вас уже есть. Перемещение на более высокий уровень бытия потребует от вас осознания того, как фактически устроена жизнь.

Поднявшись по лестнице немного вверх, мы увидим людей, которых держит на месте вина и сомнение в себе. Часто люди на этом уровне бытия живут ради чужого одобрения. У них низкая самооценка, поэтому они не стремятся добиваться целей или заканчивать начатое. Они находят оправдание своему топтанию на месте. Им всегда нужно быть правыми, и они очень эгоцентричны.

Выше по лестнице находится стадия взрослого, на которой начинается пробуждение. На этом уровне бытия вы начинаете сознательно рисковать, понимать принцип win-win и учитесь отдавать, а не получать. Теперь вы

в состоянии уверенно делиться своими мыслями, очевидным становится и поиск вами осмысленного существования.

На еще более высоких уровнях бытия происходит переход в стадию самореализации. Здесь вы полностью осознаете себя, а для этого вам необходимо быть целостным во всех своих делах. Это непросто. Очень немногие люди живут в этой разреженной атмосфере. Чем сознательнее вы становитесь, тем меньше привязаны к событиям и потребностям в материальных ценностях. Важнее становится служение другим, и вы не встречаете сопротивления.

На самом высоком уровне вы постоянно оттачиваете свои особые таланты. Это дает вам новые возможности для службы другим. Ваша жизнь начинает течь вперед, а не оставаться серией разрозненных событий и стрессовых ситуаций. Вы интуитивно знаете, какое решение следует принять и в каком направлении двигаться. Это, в свою очередь, помогает вам в гораздо большей мере полагаться на себя и руководствоваться пульсом собственной судьбы.

Так где же на этой лестнице находитесь вы, на каком уровне бытия? Будьте осторожны: легко сказать, что вы можете находиться где угодно от нижнего до верхнего уровня в зависимости от дня недели. Истина в том, что вы постоянно демонстрируете определенный тип поведения. Это подлинный уровень вашего бытия.

Поймите: прежде чем вы сможете перейти на следующую ступеньку лестницы, вам нужно отпустить тот уровень, на котором вы находитесь. Переходный этап неизбежен. В какой-то момент вы оказываетесь в ситуации, когда уже отпустили предыдущую ступень, но еще не дотянулись

до следующей. Это самый страшный момент неуверенности в своих возможностях. Здесь рождаются сомнения. Страх, смешанный с сомнениями, — мощная комбинация, способная заставить вас застрять на лестнице. Единственный путь вверх — открыться навстречу изменениям и быть готовым к риску. Ощущение, будто вы первый раз прыгаете в бассейн. Если вы не умеете плавать, ваш страх утонуть может навсегда отпугнуть вас от воды. Но истина в том, что вы все же выплывете, но, чтобы это узнать, надо сначала прыгнуть в воду.

Создайте стоп-лист

Вы можете ускорить свое движение на более высокие уровни бытия, составив стоп-лист. В конце этой главы есть упражнение под названием «Ваш личный стоп-лист», которое вам поможет это сделать. Он представляет собой список того, что вы делаете сейчас, ограничивая себя в движении по лестнице уровней бытия. Помните: пока вы сами не изменитесь, ничто не изменится. Уделите особое внимание привычке последовательно менять свои привычки. Тем самым вы начнете ценить радость жизни на высоких уровнях.

ОСНОВЫ ЖИЗНИ

Знайте, чего хотите, и знайте, почему этого хотите.

Раскройте свои таланты и используйте их каждый день.

Трудитесь усердно, трудитесь с умом.

Безусловно делитесь, безусловно любите.

Найдите свою цель и живите своей целью.

Лес Хьюитт

Заключение

Если вы живете своей настоящей целью на высшем уровне бытия — это означает, что вы хотите оставить след в жизни. Это самое успешное место для вас, и оно обещает поразительные результаты. Ваша жизнь станет радостной, вы обретете душевное равновесие, а данные вам Богом таланты раскроются самым полным образом.

Ищите, не ждите! Стремитесь узнать больше о себе и о роли, отведенной вам в мире. На этом пути вам придется стать более ответственным, делать выбор, иногда трудный. Ваше главное обязательство — это... обязательство меняться.

**Жизнь коротка. С сегодняшнего дня
сфокусируйтесь на том, чтобы изменить ее**

Руководство к действию

Найдите свою цель и живите ею

Десять приведенных ниже вопросов призваны помочь вам понять, сосредоточена ли ваша жизнь на цели. Прежде чем отвечать, обдумайте каждый вопрос и прочтите комментарии к нему. Потом отметьте: «да», «не знаю/не уверен» или «нет».

1. Знаете ли вы, что вы умеете делать хорошо и что придает вам силы?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Многие не находят себе применения, так как не хотят анализировать свои карьерные перспективы. Они идут на ту работу, которая попадется, никогда не спрашивают себя: «Что я умею делать хорошо? Какой жизнью я хочу жить? Какого рода работа наполняет меня позитивной энергией?» Для вас важно знать свои особые таланты и пользоваться ими.

2. Полностью ли вы используете свои самые перспективные способности?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Многие люди на работе деградируют. Они способны сделать гораздо больше, но боятся поставить перед собой новую задачу. Есть четыре варианта ожиданий от работы. К сожалению, чаще всего встречаются первые три.

- A. Это просто работа. Любая работа хороша, если за нее хорошо платят и остается время на собственные занятия.
- B. Работа должна быть постоянной. Мне нужны бонусы, отпуска и надежность, присущая постоянной работе.
- C. В моей профессии или бизнесе необходима обстоятельность, важно содержание моей работы, я хочу применять свои таланты и решать интересные задачи.
- D. Работа не имеет отношения к деньгам; работа — это путь к дальнейшему обучению и личностному росту. Работа помогает мне сосредоточиться на том, что, по моему мнению, действительно необходимо сделать в этой компании, в этом обществе или в этом мире.

3. Принесла ли вам работа какой-либо новый интерес, вопрос, требующий разрешения?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Интерес — основа любой цели. Для этого нужно быть открытым для всего вокруг. Для развития интереса нужна осведомленность. Не стоит обременять себя чувством долга или обязательствами. Искренний интерес возникает потому, что что-то вас глубоко тронуло.

4. Считаете ли вы, что посредством своей работы можете изменить мир?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

В современном обществе превалирует синдром «выгорания». Поскольку многие считают работу бессмысленной, они теряют мотивацию. Работа должна обеспечивать не только деньги и статус, но и предоставлять возможность что-то изменить в мире.

5. Встречаете ли вы новый день с энтузиазмом?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Когда вы служите чему-то большему, чем просто самому себе, вы испытываете энтузиазм и удовольствие от самоотдачи. Помните: годы летят быстро, поэтому каждый день и каждую задачу встречайте с должным рвением.

6. Создали ли вы собственную философию жизни и успеха?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Каждому нужны принципы, в соответствии с которыми он будет жить. Однако слишком многие перенимают чужие ценности, не создавая собственных. Вместо того чтобы серьезно размышлять о своей жизни, они беспокоятся лишь об одобрении со стороны других. Подлинная сила приходит, когда вы действуете из собственных побуждений, основываясь на ваших личных ценностях.

7. Принимаете ли вы на себя необходимые риски, сопутствующие вашей жизненной философии?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Никто не может быть полностью уверен в правильности выбранного пути, но те, кто берет на себя смелость верить в себя и свои идеи, даже при условии возможных потерь, и есть настоящие личности. Вы должны рисковать — наберитесь мужества и будьте верны себе.

8. Есть ли в вашей жизни чувство смысла и цели?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Терри Фокс — прекрасный пример человека, хорошо прочувствовавшего цель жизни. Память о нем побуждает нас не терять собственной мечты о том, кем мы можем стать. Вам самому выбирать, на чем сосредоточить свои усилия. Вы можете посвятить свое время и талант людям, обязательствам, идеям и задачам, которых сочтете достойными вашей цели.

9. Есть ли у вас активные промежуточные цели на этот год, входящие в вашу глобальную цель?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Цель как часть нашей жизни наполняет нас вдохновением. Но именно кратковременные цели мотивируют нас каждый день. Когда не к чему стремиться, жизнь становится пустой. Цели, даже если их нелегко достичь, обеспечивают чувство удовлетворенности, которое, в свою очередь, повышает самооценку.

10. Живете ли вы полной жизнью сейчас, вместо того чтобы ждать, что когда-нибудь все наладится?

☐ Да ☐ Не знаю / не уверен ☐ Нет

Зачем ждать выигрыша в лотерею? Воспользуйтесь своим потенциалом сейчас, не уносите его с собой в могилу. Пришло время жить в соответствии со своими ценностями и своей целью!

Источник: The Power of Purpose

Подсчитайте результаты:

- за каждый ответ «да» — 0 баллов
- за каждый ответ «не знаю» или «не уверен» — 1 балл
- за каждый ответ «нет» — 2 балла

Теперь суммируйте баллы. Поскольку вопросы субъективны, на них не может быть правильного или неправильного ответа. Но пусть результаты теста зададут вам общее направление мыслей. А именно:

- если вы набрали от 0 до 7 баллов — в вашей жизни присутствует цель, у вас есть чувство курса и вы настроены изменить что-то в мире;
- от 8 до 15 баллов — у вас есть чувство цели, но нужно прояснить свои намерения. Действительно ли вы живете своими ценностями и каждый день подтверждаете слово делом?
- от 16 до 20 баллов — вы рискуете так и не воспользоваться своим потенциалом и потратить жизнь зря. Внимание: такие высокие баллы также могут означать, что вы находитесь в состоянии кризиса или переходного периода.

Теперь, когда у вас была возможность подумать о том, что означает для вас цель, придумайте одну фразу, которая отразит суть главной цели вашей жизни.

Тщательно подбирайте слова и, как всегда, выражайтесь конкретно.

Чтобы укрепиться в своей цели, повторяйте эту фразу каждый день. Напечатайте ее на листе, который сможете всегда держать рядом с собой. Выработайте привычку повторять заветную формулу, пока она полностью не впитается в ваше сознание. Это тот катализатор, который изменит ваше поведение и позволит вам по-настоящему насладиться жизнью ради цели.

Если у вас сразу не получится выразить в словах вашу цель — не волнуйтесь. Часто на это уходят месяцы, а иногда и годы. Главное — продолжать думать и искать ответ на вопрос, что и почему вы делаете. В конце концов ответы найдут вас сами.

Ваш личный стоп-лист

Составьте список всего, что вам нужно перестать делать или от чего следует отказаться, чтобы легче двигаться к новому уровню бытия. Будьте конкретны. Вспомните о карьере, финансах, отношениях, здоровье, философии и отношении к жизни.

Вот несколько примеров.

1. Не тратить больше, чем можете себе позволить.
2. Не опаздывать.
3. Отказаться от «токсичных» отношений.
4. Перестать винить других в том, что у вас чего-то нет.
5. Перестать заниматься самоуничижением.

Заключительное слово

Все в ваших руках — примите вызов!

Если вы прочитали книгу от начала до конца — поздравляем вас. Если же вы сразу заглядываете в конец книги, чтобы узнать, чем все закончилось, возможно, вы и в жизни поступаете таким же образом. Но поймите: на пути строительства жизни, наполненной смыслом, нет коротких путей. Это постепенный процесс. На него нужно время, реальные усилия и желание сделать больше, чем вы уже сделали.

Главная работа ждет вас именно завтра. Как вы примените то, что узнали на страницах этой книги? Стратегии, которыми мы с вами поделились, действительно могут изменить вашу жизнь к лучшему, но только при условии, если вы начнете их использовать.

Все мы сталкиваемся с необходимостью принимать непростые решения. Это часть человеческого бытия. Какую дорогу выбрать — ту или эту? Никто не может дать гарантий человеку, вставшему на дорогу к лучшему будущему. Однако фундаментальные привычки, о которых мы рассказывали вам в этой книге, помогут вам совершенствовать свой бизнес и личную жизнь. Они помогли нам и тысячам других людей. Поэтому примите вызов! Прямо сейчас решите изменить цель своей жизни и постепенно, день за днем, начните добиваться лучшего из доступного вам.

Теперь пришло время говорить вам самим. Как вариант, можно сказать: «Спасибо, было интересно», — поставить

книгу на полку и вернуться к прежним привычкам. Это будет печально, поскольку в вашей жизни так ничто и не изменится. Но если вы нашли время прочесть эту книгу, вы, очевидно, понимаете необходимость изменения собственной жизни.

Благодаря прочитанному вы теперь лучше знаете, как устроена жизнь. Поэтому у вас нет больше оправданий для неудач, которые ждут вас, если не заставить себя внести в свою жизнь необходимые изменения. Есть тысячи людей, подобных вам, которые сделали из своей жизни невероятную историю успеха, просто решив однажды измениться.

Вы тоже это можете. Действительно можете. Верьте в себя! Сосредоточьтесь на знаниях, которые вы почерпнули на этих страницах, и сделайте первый шаг, каким бы трудным он ни был. А за ним — следующий... Мы обещаем: совсем скоро ваша жизнь изменится. Немного практики, настойчивости — и новые привычки станут частью вас. Через год вы сможете сказать: «Надо же, как я изменился и каких результатов достиг — не могу поверить!»

Возвращайтесь к нашим стратегиям снова и снова. Пусть они станут вашими постоянными спутниками. Помните: вы действительно можете что-то изменить в этом мире. Выбор — это ваша ответственность и ваша судьба. Идите вперед смело и с надеждой! Ваше будущее ждет вас — придите же и возьмите!

Желаем вам прекрасного здоровья, радости и процветания!

Джек Кэнфилд

Марк Виктор Хансен

Лес Хьюитт

Р. S. Будем рады узнать о том, как наши стратегии помогли вам. Присылайте истории вашего успеха по адресу: achievers@nucleus.com.

Благодарности

Эту книгу мы писали три года, и все это время нас поддерживало немало людей. Иногда нам казалось, что этот труд так никогда и не удастся закончить, но настойчивость и сосредоточенность все же принесли свои плоды. Благодарим за помощь и поддержку всех, без кого эта работа никогда не была бы завершена!

Фрэн Хьюитт, ты — наш краеугольный камень. Чтобы справиться с огорчениями, безумными сроками и переделками в последний момент, нам понадобилось очень много сил. Сердечно благодарим тебя. Спасибо и вам, Дженнифер и Эндрю Хьюитт, за поддержку, советы и творческие идеи!

Дэн Салливан, спасибо тебе за поддержку в мире бизнес-коучинга, за советы и наставничество. Благодарим Джима Рона, Джорджа Эддейра, Патришу Фрипп, Эда Формана, Дэвида Макнелли, Лэнса Секретана, Сомерса Уайта, Розиту Перес, Дэнни Кокса, Валери Морс, Питера Дэниэлса, Ричарда Флинта и многих других наших учителей за мудрость и помощь в течение последних пятнадцати лет.

Спасибо Тиму Брейтхаупту за то, что его книга *Take This Job and Love It!: The Joys of Professional Selling* помогла нам в работе. Гейл Покок, ты настоящий чемпион! Спасибо за

преданность и интерес к нашему проекту. Твоя творческая энергия и опыт в макетировании и дизайне обложки выше всяких похвал. Благодарим Рода Чепмена за блестящую редактуру, Джорджину Форрест и Ширли Флаэрти — за профессиональный набор и перепечатку текста. Вы сотворили настоящее чудо, особенно если учесть, что работать вам пришлось с чудовищными каракулями. Спасибо Элверине Лаба за энтузиазм и помощь с продажами!

Отдельное спасибо всем прошедшим наш семинар «Достижение целей», применявшим наши стратегии и доказавшим, что они работают. Спасибо и выпускникам 1998 года семинара Джека Кэнфилда «Успешные навыки» — ваш энтузиазм и поддержка очень пригодились нам!

Спасибо Филипу Кирсу и Кену Джонстону — вы стали для нас великолепными партнерами.

Спасибо всем сотрудникам офиса Джека — вы прекрасная команда, чья совместная деятельность помогла нам многое успеть в срок. Отдельно благодарим Дебору Хэтчелл за способность вносить умиротворение и налаживать общение, когда атмосфера особенно накаляется. Спасибо Нэнси Митчелл Ошио и Шерли Флаэрти за помощь в нелегкой задаче получения разрешений на использование материалов других авторов — ваше упорство помогло нам не сорвать сроков. Благодарим Ро Миллер — «королеву коммутатора» — за участие и помощь с бесконечными телефонными звонками. Спасибо Веронике Ромеро, благодаря которой рецензенты не только вовремя получали рукописи, но и вовремя их возвращали. Спасибо Тересе Эспарса за оптимизм и желание помочь. Крис Смит, спасибо за твою невероятную силу!

Благодарим Ингу Махони и Кристофера Кэнфилда за то, что позволили Джеку сосредоточиться на работе и добиться важнейшего баланса между работой и семьей.

Робин Йериан и Лесли Форбс Рискин, наши «секретные» сотрудники, чье мастерство и преданность делу обеспечили продуманность всех деталей, спасибо также и вам!

Спасибо Пэтти Обери за ценные идеи и грамотный маркетинг.

Спасибо двум женщинам, умеющим находить цель как никто другой, — Элизабет и Мелани Хансен.

Спасибо Пэтти Хансен за безупречную помощь в повседневной работе и принятии решений!

Мы очень благодарны Лоре Раш из офиса Марка за эффективное посредничество и составление (а иногда и переделку) графика телеконференций.

Спасибо всем сотрудникам издательства Health Communications за всестороннюю поддержку проекта и соблюдение сроков печати и доставки.

Спасибо Питеру Вегсо, Тому Сэнду и Терри Берку за то, что собрали такую прекрасную команду и руководили ею.

Особенно благодарим Кристин Беллерис и Эллисон Дженс за то, что они живыми и невредимыми провели нас по лабиринту мелких вопросов. Спасибо Ким Вейсс и Ларри Джетлену за руководство командой пиарщиков и Келли Мараньи за содействие в продажах.

Благодарим Чака Буша за вычитку окончательной версии рукописи.

Сердечное спасибо всем самоотверженным людям — нашим первым читателям, взявшим на себя труд прочесть, изучить и проанализировать наши идеи. Это Анна Элтон, Барри Спилчак, Эйлин Макдарх, Дэвид Макнелли, Филип Кирс, Кен Джонстон, Тим Брейтхаупт, Ральф Пуэртас, Стив Кэшдоллар, Бил Коулз, Джон Гарднер, Уолт Хараста, Кит Джейкобсен, Том Джастин, Жанна Кауфман, Одри Келлихер, Джон Олсен, Эли Питтс и Дотти Уолтерс. Ваши

комментарии и предложения были для нас очень важны и помогли улучшить книгу.

Отдельное спасибо Фреду Энджелису за всесторонний анализ и помощь в виде отличных маркетинговых идей.

Благодарим наших друзей и клиентов за примеры и истории, приведенные в этой книге. Наша книга — проект крупный и долгий, поэтому мы, возможно, упомянули не всех помощников. Если это так — просим прощения.

Свой вклад в написание и издание этой книги вложило множество людей, доказав тем самым еще раз, что для успеха любого предприятия не нужно волшебства — просто немного фокуса.

Об авторах

Джек Кэнфилд обучает людей стратегии цели на своих семинарах «Самооценка» и «Идеальная работа» в 12 странах. Среди его клиентов — Campbell Soup Company, Clairol, Coldwell Banker, General Electric, ITT, Hartford Indurance, Federal Express, Johnson & Johnson, NCR, Sony Pictures, TRW и Virgin Records, а также другие организации, такие как Круглый стол миллионеров, Международная организация молодых президентов и Всемирный предпринимательский совет.

Марк Виктор Хансен за 35 лет познакомил со своими стратегиями успеха миллионы людей в 37 странах. Он выступал на телеканалах CNN, PBS, печатался в десятках американских газет и журналов, таких как Entrepreneur, Success, Time, U.S. News & World Report, USA Today, New York Times, Washington Post и The Los Angeles Times. В мае 2000 года Марк получил престижную премию Горацио Элджера.

Джек и Марк — соавторы знаменитой серии книг «Исцеление души», которую журнал Time назвал издательской сенсацией десятилетия. На сегодня в мире продано более 50 миллионов экземпляров книг этой серии!

Лес Хьюитт родом из Северной Ирландии. Он один из самых успешных коучей в Северной Америке. Он создал невероятно успешную программу достижения целей. В настоящее время его семинары работают в США, Канаде, Великобритании и Ирландии. Со времени создания семинара в 1983 году его авторы проводили тренинги для тысяч бизнесменов из многих отраслей.

**Максимально полезные
книги от издательства
«Манн, Иванов и Фербер»**

Об издательстве

Как все начиналось

Мы стартовали в июне 2005 года с двумя книгами. Первой стала «Клиенты на всю жизнь» Карла Сьюэлла, второй — «Маркетинг на 100%: ремикс». «Доброжелатели» сразу же завертели пальцами у виска: зачем вы выходите на этот рынок? Вам же придется бороться с большими и сильными конкурентами!

Отвечаем. Мы создали издательство, чтобы перестать переживать по поводу того, что отличные книги по бизнесу не попадают к российским читателям (или попадают, но не ко всем и зачастую в недостойном виде). Весь наш опыт общения с другими издательствами привел нас к мысли о том, что эти книги будет проще выпустить самим.

И с самого начала мы решили, что это будет самое необычное издательство деловой литературы — начиная с названия (мы дали ему наши три фамилии и готовы отвечать за все, что мы делаем) и заканчивая самими книгами.

Как мы работаем

- Мы издаем только те книги, которые считаем самыми полезными и самыми лучшими в своей области.
- Мы тщательно отбираем книги, тщательно их переводим, редактируем, публикуем и активно продвигаем (подробнее о том, как это делается, вы можете прочитать на сайте нашего издательства mann-ivanov-ferber.ru в разделе «Как мы издаем книги»).
- Дизайн для наших первых книг мы заказывали у Артемия Лебедева. Это дорого, но красиво и очень профессионально. Сейчас мы делаем обложки с другими дизайнерами, но планка, поднятая Лебедевым, как нам кажется, не опускается.

Мы знаем: наши книги помогают делать вашу карьеру быстрее, а бизнес — лучше.

Для этого мы и работаем.

С уважением,
*Игорь Манн,
Михаил Иванов,
Михаил Фербер*

Предложите нам книгу!

Когда я не умел читать на английском бегло, я часто думал: «Как много я пропускаю! Какое количество книг выходит на английском языке и как ничтожно мало издается на русском!»

Потом я научился читать на английском, но проблемы мои не закончились. Я не умел читать на немецком, японском, китайском, итальянском, французском языках... И мимо меня проходило (и проходит) огромное количество хороших деловых книг, изданных на этих и других языках. И точно так же они проходят мимо вас — я не думаю, что среди нас много полиглотов.

Потом вышла моя книга «Маркетинг на 100%», где в одном из приложений были опубликованы рецензии на более чем 60 лучших, на мой взгляд, книг из тех 300, которые я прочитал на английском. Издательства деловой литературы начали издавать их одну за другой — и ни слова благодарности, ни устно, ни письменно.

Теперь я сам немного издатель. Поэтому хочу обратиться к таким же активным читателям, как я. Предложите нам хорошую книгу для издания или переиздания!

Мы вам твердо обещаем три вещи

- Во-первых, если книга стоящая — деловая и максимально полезная, то мы обязательно издадим или переиздадим ее (если права на нее свободны).
- Во-вторых, мы обязательно укажем в самой книге и на ее странице на нашем сайте, кем она была рекомендована. Читатели должны знать, кому они обязаны тем, что у них в руках отличная книга.
- В-третьих, мы подарим вам три экземпляра этой книги, и один будет с нашими словами благодарности.

Мы внимательно читаем все письма. Если предложенная вами книга заинтересует нас, мы обязательно свяжемся с вами.

И если вы хотите проверить твердость наших обещаний, то заполните, пожалуйста, специальную форму на нашем сайте mann-ivanov-ferber.ru

Мы ждем!

Игорь Манн

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например, для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — Торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, (495) 411-50-74, reception@eksmo-sale.ru

Санкт-Петербург

ООО «СЗКО», 193029, г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской
обороны, д. 84, лит. «Е»; +7 (812) 365-46-03 / 04, server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал ТД «Эксмо» в Нижнем Новгороде
603074, г. Нижний Новгород, ул. Маршала Воронова, д. 3;
+7 (831) 272-36-70, 243-00-20, 275-30-02, reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

ООО «РДЦ Ростов-на-Дону», 344091, г. Ростов-на-Дону,
пр-т Стачки, д. 243 А; +7 (863) 220-1934, 218-4821, 218-4822,
info@rnd.eksmo.ru

Самара

ООО «РДЦ Самара», 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1,
лит. «Е»; +7 (846) 269-66-70 (71...79), RDC@samara.eksmo.ru

Екатеринбург

ООО «РДЦ Екатеринбург», 620007, г. Екатеринбург,
ул. Прибалтийская, д. 24 А; +7 (343) 378-49-45 (46...49)

Новосибирск

ООО «РДЦ Новосибирск», 630105, г. Новосибирск,
ул. Линейная, 114; +7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

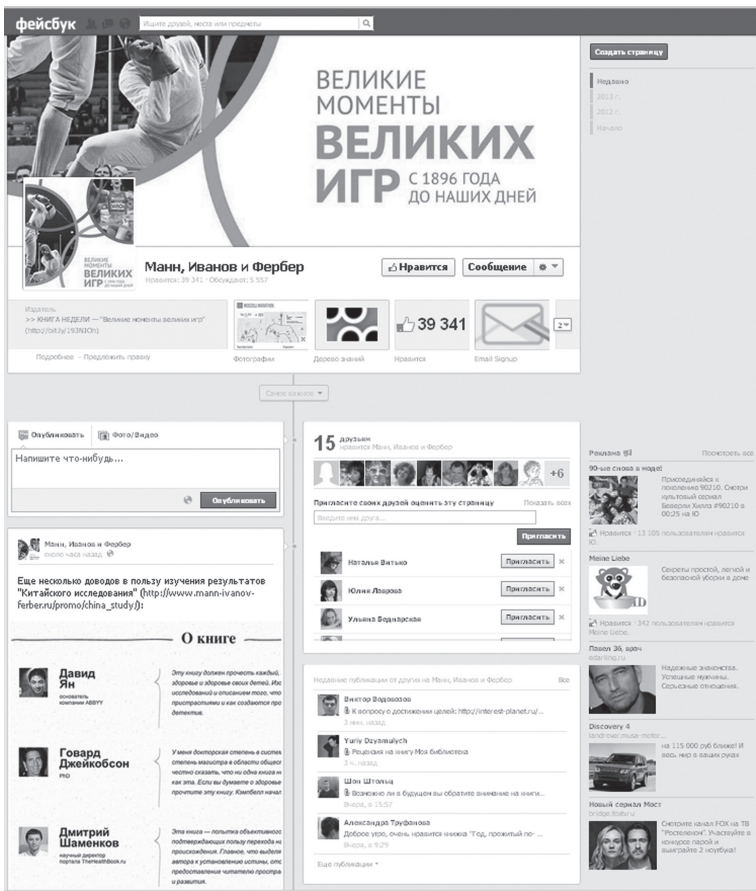
Филиал РДЦ Новосибирск в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, оф. 1;
+7 (4212) 21-83-81, eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3а,
+7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99), RDC-Almaty@mail.ru

Мы в Facebook!

Присоединяйтесь к нам в Facebook! Все самое интересное из первых рук: <http://www.facebook.com/mifbooks>



Как привести дела в порядок **Искусство продуктивности без стресса**

Дэвид Аллен

Getting Things Done

The Art of Stress-Free Productivity

David Allen



Культовая книга по эффективной организации своего времени

Тематика

Личная эффективность, тайм-менеджмент, продуктивность

О книге

Эта книга о том, как стать хозяином своей жизни — по крайней мере на работе. Изданная в 12 странах, она мгновенно стала бестселлером. Тысячи людей благодаря ей повысили эффективность своей работы. И одновременно существенно снизили уровень стресса от этой самой работы.

По Аллену, наша продуктивность прямо пропорциональна... нашей способности расслабляться. В книге вы найдете все о том, как много и хорошо работать и получать от этого удовольствие: как собирать и обрабатывать информацию, мгновенно выбирать нужное действие, планировать и контролировать работу, отделять главное от второстепенного, сохраняя сознание ясным, а мысли — упорядоченными.

Для кого эта книга

Для всех современных занятых людей

Об авторе

Дэвид Аллен — один из самых влиятельных экспертов по вопросам продуктивности. Он консультирует организации и частных клиентов по всем США, возглавляет собственную консалтинговую компанию, публикуется в ведущих американских изданиях — *Fortune*, *New York Times*, *Wall Street Journal*. Автор бестселлеров по организации времени и повышению личной эффективности.

Как поддерживать дела в порядке

Принципы полноценной жизни без стресса

Дэвид Аллен

Making It All Work: Winning
at the Game of Work and Business of Life

David Allen



Как делать все еще лучше? Знаменитая методика повышения личной эффективности без стресса — в расширенном и углубленном варианте

Тематика

Личная эффективность, продуктивность, самоменеджмент

О книге

Жизненно важный вопрос для современного человека: как держать все дела под контролем, направлять ситуацию в нужное русло, действовать максимально эффективно и при этом не выбиваться из сил ни морально, ни физически? Ответ предложил Дэвид Аллен — автор легендарной книги «Как привести дела в порядок» (Getting Things Done, GTD), спасшей тысячи благодарных читателей из-под завалов текущих дел разной степени срочности и сложности.

Эта книга о том, почему методика работает и как расширить область ее применения. Одиннадцать предложенных моделей помогут настроить систему GTD на долгую безотказную работу. А для этого — понять, что создает для вас внутренний дискомфорт; выбрать и расставить приоритеты; научиться сохранять уверенность при любом развитии событий.

Для кого эта книга

Для пользователей GTD, как продвинутых, так и начинающих.

Для тех, кто только-только решился взять наконец собственную жизнь под контроль.

Фишка книги

Аллен усовершенствовал свою методику для применения во всех областях жизни, а не только на рабочем месте.

Об авторе

Дэвид Аллен — один из самых влиятельных экспертов по вопросам продуктивности. Он консультирует организации и частных клиентов по всем США, возглавляет собственную консалтинговую компанию, публикуется в ведущих американских изданиях — Fortune, New York Times, Wall Street Journal.

Автор бестселлеров по организации времени и повышению личной эффективности.

Личное развитие

Принципы и методы от признанного эксперта

Стив Павлина

Personal Development for Smart People.
The Conscious Pursuit of Personal Growth
Steve Pavlina

Мыслитель с мировым именем рассказывает
о своей методике успешного личностного роста

Тематика

Личное развитие, совершенствование, эффективность

О книге

Стив Павлина, известный эксперт по личному развитию, придерживается идеи осознанного совершенствования.

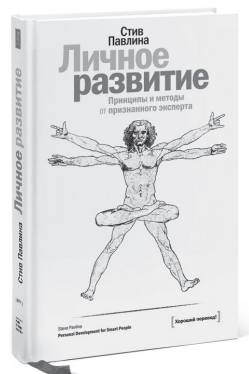
Он предлагает семь универсальных принципов, которые стоят за любым успешным процессом развития. Вы узнаете, как встать у руля своей жизни вместо того, чтобы просто плыть по течению; как выбрать работу, которая вам действительно по душе, как просыпаться по утрам бодрым и полным энтузиазма, как достигать важных для вас целей, используя полезные привычки.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет и готов сознательно изменить свою жизнь к лучшему.

Об авторе

Стив Павлина ведет самый популярный в мире сайт по личностному развитию (www.StevePavlina.com). Всего за два года его ежемесячная аудитория выросла с нуля до нескольких миллионов человек. Примечательно, что задолго до выхода этой книги в Рунете появились многочисленные переводы статей Стива, сделанные энтузиастами.



Жизнь на полной мощности Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Джим Лоэр, Тони Шварц

The Power of Full Engagement
Managing Energy, Not Time, Is the Key
to High Performance and Personal Renewal

Jim Loehr and Tony Schwartz



Книга поможет вам восстанавливать и приумножать свои силы в течение рабочего дня.

Тематика

Личная эффективность, здоровье.

О книге

Тайм-менеджмент — замечательное изобретение. Он помогает ставить перед собой значительные цели, больше успевать и получать более высокий доход.

Но в этой схеме случаются сбои. Дел запланировано много, а сил не хватает даже на их половину. Чтобы успевать с делами, вы все позже возвращаетесь домой, и ваши семейные и дружеские узы трещат по швам. От неправильной еды и стрессов начинаются болезни. Что же делать?

Ответ на этот вопрос пришел из большого спорта. Авторы книги много лет занимались психологической подготовкой звезд большого тенниса и обнаружили, что потенциальный победитель умеет мгновенно расслабляться между подачами. А тот, кто находится в напряжении все время игры, проиграет.

То же самое происходит и с корпоративными служащими. Монотонные нагрузки ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы этого не происходило, нашей энергией — физической, эмоциональной, умственной и духовной — нужно научиться управлять. Принципы и методики, описанные в книге, объяснят, как это сделать.

Для кого эта книга

Для всех, кто много работает, ставит перед собой профессиональные и личные цели и каждый день предпринимает усилия по их достижению.

Об авторах

Джим Лоэр, председатель и исполнительный директор Human Performance Institute (бывшего LGE Performance Systems), широко известен своими работами в области психологии высоких результатов. Среди клиентов его тренировочного центра сотни спортсменов мирового класса, полиция и секретные службы, команды спасателей и спецподразделения ФБР. С 1993 г. центр с успехом применяет разработанные его командой принципы подготовки не только известных атлетов, но и менеджеров высшего звена. Джим Лоэр — автор полутора десятка книг и множества научных статей.

Тони Шварц — президент Human Performance Institute и соавтор методологии тренировочных программ этого центра. Тони — соавтор трех книг, включая бестселлер *Work in Progress* («Работа продолжается»), *What Really Matters: Searching for Wisdom in America* («То, что действительно важно: поиски мудрости в Америке»). Кроме этого он работал репортером газеты *The New York Times*, редактором журнала *Newsweek*, а также сотрудничал со многими другими известными периодическими изданиями.

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

Цельная жизнь

Ключевые навыки для достижения ваших целей

Ответственный редактор *Мария Шалунова*

Редактор *Лейла Мамедова*

Дизайн *Сергей Хозин*

Макет *Сергей Федоров*

Верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Маргарита Павлова, Римма Болдинова*