

30
дней
ДОСТИЖЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТОВ

Дж. Д. Мейер

Поделитесь

Не стесняйтесь публиковать это в блогах, отправлять по электронной почте и раздавать это бесплатно кому пожелаете.

Пожалуйста, не меняйте и не редактируйте содержание книги в печатном или в цифровом формате.

Что говорят другие



«Getting Results the Agile Way» дает «что», «почему» и «как» для каждого, кто понимает ценность движения в придании значения своим поступкам».

Доктор Рик Киршнер, автор бестселлеров



«Дж. Ди тот человек, к которому следует обращаться для достижения результатов, и методика Agile Results демонстрирует эту четкую цель – она показывает, как каждый может делать все, что угодно, лучшим образом. В этой книге есть простые, эффективные и мощные инструменты и идеи, которые понятны всем, чтобы применить их в жизни и в работе, таким образом, они получают те результаты, которые хотят, даже если это невозможное или неожиданное».

Жанин де Нюшсен, Специалист по внедрению изменений и Стратег, Whytelligence

ПРИМЕЧАНИЕ – Вы можете прочитать больше отзывов здесь
<http://gettingresults.com/wiki/Testimonials>.

О книге «30 дней достижения результатов»

Достижение результатов в сегодняшнее время - это тяжелая штука. Мир меняется быстрее, чем мы можем поспеть за ним. Хуже того, у нас не всегда есть лучшие инструкции для концентрации, управления своим временем, управлением своей энергией или даже личной продуктивностью.

Моя книга [Getting Results the Agile Way](#) - это простая система **для значимых результатов**. Она совмещает лучшие рекомендации, которые я изучил для мышления, чувств и предпринятия действий. Это та же самая система, которую я использую для наставничества частных лиц, лидеров и групп для улучшения их результатов. Это наделит Вас непобедимой системой для умелого выполнения задач. Это подход, основанный на истории, а также на использовании трех историй, чтобы продвинуть свой день, свою неделю, свой месяц и свой год. Вы пишете свою историю и действуете более эффективно в вечно меняющемся мире.

Рассмотренные ключевые проблемы

Здесь приведен краткий список проблем, которые мы возьмемся решить в течение 30 дней достижения результатов

- *Как улучшить свою личную продуктивность и личную эффективность*
- *Как достичь баланса «работа-жизнь»*
- *Как сконцентрироваться, и умело направлять свое внимание*
- *Как умело мотивировать себя и найти свой драйв*
- *Как использовать простую систему, чтобы достичь значимых результатов*
- *Как управлять своим временем*
- *Как провести больше времени на тех делах, которые действительно имеют для вас значение*
- *Как играть своими сильными сторонами и как проводить меньше времени на слабых сторонах*
- *Как поменять привычку и закрепить ее*
- *Как взять по максимуму из моментов, дней, недель, месяцев и лет*
- *Как быть автором своей жизни и написать свою историю*

Вкратце о «30 дней достижения результатов»

Здесь приведены названия каждого урока, которые входят в состав «30 дней достижения результатов»

- День 1 – Краткий обзор «Getting Results the Agile Way»
- День 2 – План на Неделю – Используйте три истории, чтобы продвинуть вашу неделю
- День 3 – Результаты Дня – Используйте три истории, чтобы продвинуть ваш день
- День 4 – Позвольте делам уйти
- День 5 – Сферы Влияния – опишите то, что важно
- День 6 – Пятничный Обзор – Определите три дела, которые проходят хорошо, и три дела, которые надо улучшить
- День 7 – Установите границы и буферы
- День 8 – Разгрузите свой мозг, чтобы освободить свой разум
- День 9 – Установите приоритеты на день при помощи ДОЛЖЕН, СТОИТ, МОГУ
- День 10 – Чувствуя себя всю неделю сильным
- День 11 – Уберите трение и создайте гладкий путь для вашего дня
- День 12 – Продуктивные личности. Кто вы: Зачинщик или Завершатель?
- День 13 – Умело определяйте порядок очередности своего списка действий
- День 14 - Выделите время для того, что важно
- День 15 – Достигните состояния мирного покоя разума
- День 16 – Используйте метафоры, чтобы найти свою мотивацию
- День 17 – Добавьте часы мощности к вашей неделе
- День 18 – Добавьте креативные часы в вашу неделю
- День 19 – Ради кого вы это делаете?
- День 20 – Задавайте лучшие вопросы, получайте лучшие результаты
- День 21 – Перенесите хорошее и пусть остальное уйдет
- День 22 – Планируйте свой день с умом
- День 23 – Спланируйте свою неделю с умом
- День 24 – Умело восстанавливайтесь
- День 25 - Установленное время, меняющийся объем
- День 26 – Умело решайте проблемы
- День 27 – Делайте что-то великолепное
- День 28 – Найдите дело всей жизни
- День 29 – Найдите свою арену для своих лучших результатов
- День 30 – Перенесите Agile Results на следующий уровень

День 1 – Краткий обзор «Getting Results the Agile Way»

«Единственная причина для существования времени - это то, чтобы все не случилось одновременно» - Альберт Эйнштейн

Добро пожаловать в день №1

Добро пожаловать в **день № 1** «30 дней достижения результатов». Сегодня будет очень легко. Мы познакомимся с системой Agile Results, как описано в моей книге Getting Results the Agile Way.

Сила Agile Results заключается в простоте. Но пусть простота не одурачит вас. Это простота, которая работает для отдельных личностей, команд, лидеров, дома, на работе и в игре.

Agile Results была испытана в борьбе, в консультационном бизнесе, в залах Microsoft и по всему миру в различных вариациях от личной продуктивности до командной эффективности, на работе и в жизни. Например, одна некоммерческая компания использует ее, помогая докторам и пациентам в экстремальных случаях. Вы также можете заполнить систему на свою сторону.

Способ, который я обучаю коллег, как установить и запустить Agile Results, заключается в том, что я показываю три простые части, и это занимает не более 5 минут разговора.

Три ключевые части Agile Results

Существуют три ключевые части Agile Results:

- Правило трех
- План в понедельник, Результаты Дня, Пятничный Обзор
- Сферы влияния

Правило трех

Правило трех - это очень простое понятие. Думайте тремя категориями. Это простой способ установить границы и разделить дела на мелкие. Для нас легко запомнить дела по три.

Может прежде вы слышали о правиле трех. Даже если вы не слышали, оно всегда было вокруг вас. Вы видели его в заголовках: Три поросенка, Три марионетки, Три слепых мышонка и т.д. Писатели разделяют свои истории на начало, середину и конец. Это подход, испытанный временем, и его использовали везде: от маркетинга до военного дела. Вообще-то, военные учат для выживания трем вещам: 3 минуты без воздуха, 3 дня без воды, 3 недели без еды.

В Agile Results мы используем «Правило Трех», чтобы запланировать то, чего мы хотим добиться в наборе трех:

- 3 победы дня
- 3 победы недели

- 3 победы месяца
- 3 победы года

Это создает простую **систему 3x3**, которую легко использовать, легко запомнить и легко отслеживать, если вы собьетесь с пути.

План в понедельник, Результаты Дня, Пятничный Обзор

Это является сердцем Agile Results. План в понедельник, Результаты дня, Пятничный Обзор - это простой шаблон для вашей рабочей недели. Это еженедельная система для достижения результатов, которая помогает начать вам сначала каждый день и каждую неделю. Каждая неделя и каждый день - это новый шанс начать битву.

- **План в понедельник** – по понедельникам определите три результата, которые вы хотите достичь к пятнице. Например, может быть «я закончил презентацию», «я написал план для проекта» и «я провел минимум пять часов в неделю, делая то, что мне нравится». Сосредоточьтесь на результатах или достижениях, а не на действиях.
- **Результаты дня** – каждый день определяйте три результата, которых вы хотите достичь. Если у вас действительно плохой день, то ваши три результата могут быть такими простыми как: хорошо позавтракать, хорошо пообедать и хорошо поужинать. Иногда так и бывает. В идеале, вы можете увидеть, как это связано с тремя результатами, которые вы хотите для недели. Это простая проверка между днем и неделей, которая поможет вам увидеть лес за деревьями.
- **Пятничный Обзор** – пятница - это ваш шанс сделать шаг назад и рассмотреть свои результаты. В пятницу спросите себя: «Какие три дела прошли хорошо?» и спросите себя «Какие три вещи надо улучшить?». Именно так вы начинаете видеть то, что работает и что не работает, а также изучаете свои способности.

Ключ каждой недели и каждого дня состоит в том, чтобы отпраздновать свои победы, неважно насколько они малы. Достигаете ли вы того, что запланировали? Это быстрая проверка ваших приоритетов, вашего фокуса и того, что появляется в процессе. Это также помогает вам применять то, что работает и что не работает. Вместо того чтобы полагаться на удачу, вы точно знаете, что действительно работает для вас, вы определяете ваши личностные модели успеха.

Я мог бы в деталях объяснить, почему это работает, но некоторые из этих фундаментальных понятий состоят в том, что вы делаете осознанный выбор, вы используете ограничения трех, чтобы лучше установить приоритеты и сконцентрироваться. И вы используете практики позитивной психологии посредством выделения свои побед. Вы также используете доказанные методики управления проектами и программное обеспечение самым простым способом для того, чтобы помочь вам **стать автором вашей собственной жизни и писать свою историю дальше, по одной за раз.**

План в понедельник, Результаты Дня, Пятничный Обзор

Вот простой способ визуализировать как будет выглядеть ваша неделя, когда вы

примените План в понедельник, Результаты дня, Пятничный Обзор:

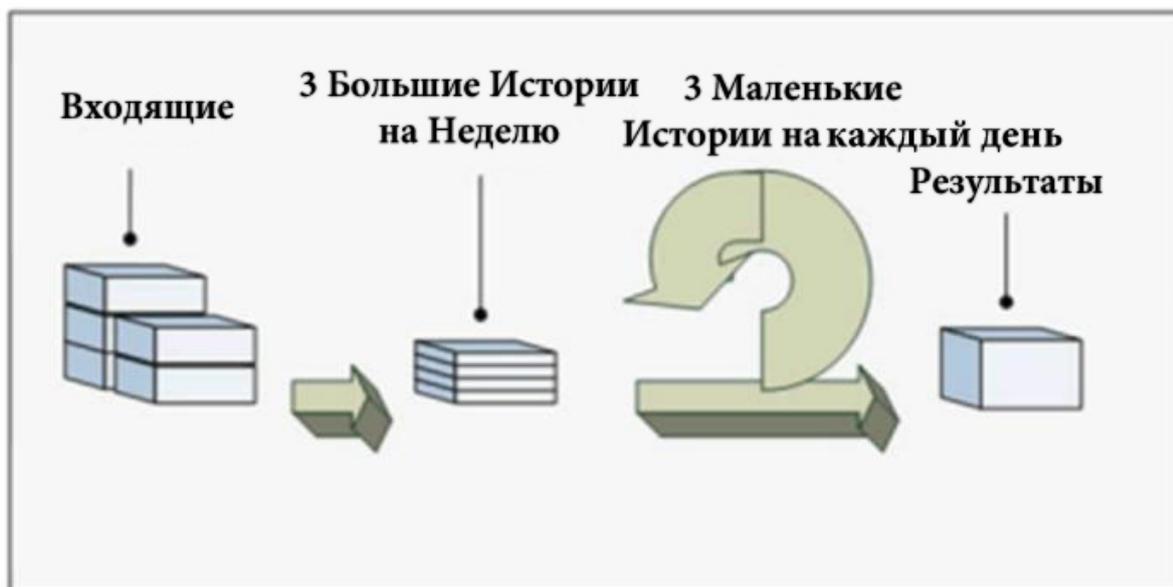
Сферы влияния	План в понедельник	Результаты дня					Пятничный обзор	
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Все хорошо	Улучшить
Жизнь	3 победы на неделю							
Работа	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
Личное	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.

Планирование
Действие
Обзор

Это недельная система для достижения результатов, которая поможет вам начинать с чистого листа каждый день и каждую неделю.

План в понедельник, Результаты Дня, Пятничный Обзор

Другая ментальная модель состоит в том, чтобы думать об этом как о подходе, основанном на истории вашей недели.



Это вид недели, более ориентированный на хронологию. У вас есть резерв незавершенных великих дел, которых вы хотите добиться. Каждую неделю вы выбираете три рассказа, которые сбудутся. Каждый день вы выбираете три меньших рассказа, которые произойдут. История - это простое напоминание из одной строчки того, чего вы пытаетесь достичь. Например, одна из моих историй может звучать так - «Привлечь преданных фанатов». Другим примером будет «Победить мой хаос на рабочем столе» или «Написать железобетонное обоснование проекта». Это рассказ, потому что вы тут герой, и это все ваши конкретные вызовы. Используя напоминание из одной строчки, похожее на рассказы, вы можете мгновенно переместиться к своим победам дня или недели.

Сферы влияния

Когда вы думаете о сферах влияния, то представьте себе **тепловую карту**. Найдите момент сделать перерыв, и представьте себе тепловую карту. На этой тепловой карте прямо сейчас подумайте о самых важных вещах в своей жизни. Есть вероятность, что они попадут в одну из этих категорий:

- *Разум*
- *Тело*
- *Эмоции*
- *Карьера*
- *Финансы*
- *Отношение*
- *Досуг*

Сферы влияния являются **зонами концентраций**. Они могут представлять собой множество боли или могут представлять собой множество возможностей. В любом случае - это быстрый визуальный способ запланировать то, что важно для вас. Вы также можете поразмыслить о сферах влияния в работе. Просто перечислите ваши самые важные проекты или занятия, которые важны более всего. Вы также можете подумать о ваших сферах влияния для ваших личных проектов. И снова, просто перечислите ваши самые важные проекты или действия, которые не относятся к работе.

Сферы влияния похожи на портфолио. Они помогают нам сбалансировать наши вклады времени, энергии и концентрации между нашими конкурирующими потребностями. Вы, скорее всего, обнаружите, что когда вы вложите в ваш разум тело, эмоции, карьеру, финансы, отношения и веселье, то вы улучшите свою способность реагировать на то, что вам подкинет работа или жизнь. Когда вы не вкладываете в одну или более эти категории, то вы обнаружите, что это негативно влияет на остальные.

Самое важное состоит в том, что вы знаете, что ваши сферы влияния это **способ визуализировать карту того, что важно в вашей жизни**.

Резюме

Давайте подведем итог по ключевым мыслям, которые мы узнали из этой главы:

- Используйте **«Правило Трех»**, чтобы работать с информационной перегрузкой и установить простые границы на каждый день и на каждую неделю
- Используйте **План на неделю, Результаты дня, Пятничный Обзор** как образец для еженедельных результатов. Каждую неделю определяйте три результата для недели, потом определяйте три ключевых результата, которые вы хотите от каждого дня, и в пятницу определяйте три дела, которые прошли хорошо, и три дела, которые надо улучшить.
- Используйте **Сферы Влияния**, чтобы увидеть лес за деревьями. Запланируйте ключевые области вашей жизни, которые наиболее важны для вас. Определите ваши ключевые проекты на работе и личные проекты. Хорошее начало – просто перечислить их. Это покажет вам с одного взгляда, что находится в вашей видимости. Это важно для того, чтобы выбрать, куда нужно больше инвестировать, а куда нужно меньше.

День 2 – План на Неделю – Используйте три истории, чтобы продвинуть вашу неделю

«Планируйте свое будущее, но делайте это с карандашом» - Джон Бон Джови

Ваша цель

- Взять под контроль вашу неделю и создать неотразимое видение, которое вело бы вас через всю неделю

Добро пожаловать в день № 2

Добро пожаловать в **день № 2** «30 дней достижения результатов». Сегодня мы рассмотрим План на Неделю из книги Getting Results the Agile Way.

Было ли у вас когда-нибудь такое: неделя пролетает, и когда наступает пятница, вы спрашиваете себя «Куда девалась неделя?».

Больше этого не будет. С Планом на Неделю вы воспользуетесь моментом, чтобы перепрыгнуть в конец недели и спросить себя: «Если это была пятница, то каких бы трех результатов я бы достиг?». Понедельник - это ваш шанс создать неотразимое видение вашей недели.

План на Неделю - это простой образец, чтобы помочь вам достичь больше эффективных результатов каждую неделю. Это также отличный способ преодолевать *ступор понедельников*.

Проблемы

План на Неделю поможет вам разобраться с тремя общими проблемами:

- **Вы перегружены.** У вас слишком много дел, чем Вы можете выполнить в течение недели.
- **Вы недогружены.** Вы не вдохновлены. У вас, возможно, есть куча дел, которые вы должны или могли сделать, но у вас просто нет энергии для этого.
- **Вы сбились с пути.** Вы провели время во множестве дел, но в конце недели вы не завершили те дела, которые требовалось закончить.

Ответ

По понедельникам просто определите три ключевых результата, которые вы хотите от недели. Это ваше видение недели. Теперь вы садитесь на водительское место, и вы решаете, чего вы хотите достигнуть.

Вместо того чтобы теряться в океане дел, которые нужно сделать, вы выбираете три самых важных результата за неделю, и эти три результата будут вести вас через всю неделю.

У этого простого шаблона есть несколько полезностей:

- Каждая неделя начинается с чистого листа
- Это способ сделать вашу неделю более значимой
- Это способ помочь вам установить приоритеты и сконцентрироваться
- Это способ помочь вам улучшить ваши результаты

Превращая ваши результаты в неотразимые истории

После того как вы определили три результата, вы можете превратить их в истории. Вы можете превратить их в простую историю из одной строчки, в которой вы являетесь героем. Например, давайте скажем, у вас есть три результата, которые вы хотите на этой неделе:

- Завершить мой план по проекту
- Создать слайды для моей презентации
- Завершить обзор ключевых акционеров

Это может получиться не так уж неотразимо. Вы можете привести все в порядок как в простой истории и соединить ее со своими ценностями. Например:

- Выиграть гонку, чтобы завершить мой план по проекту за рекордное время
- Создать презентацию, которая установит новую планку для моих личных достижений.
- Превратить акционеров в моих неистовых фанатов

Вам надо повозиться, чтобы найти то, что будет созвучно вашему сердцу. Вы закончите с **тремя историями, которые поведут вашу неделю**. Эти истории созданы вручную, и они личные. В конце концов, вы же их и сделали. Они – ваши истории, которые произойдут.

Ваше задание

1. Определите три дела, которые вы действительно хотите завершить на неделе
2. Превратите ваши три результата в простые истории, к которым вы почувствуете страсть

Не беспокойтесь, если у вас будут проблемы в определении ваших трех лучших результатов, и не беспокойтесь, если вам будет тяжело превратить их в неотразимые истории. Что важно - это просто попробовать это упражнение. Вы можете удивить себя, и в лучшем случае вы вдохновите себя на новый уровень, о котором вы думали, что он невозможен.

День 3 – Результаты Дня – Используйте три истории, чтобы продвинуть ваш день

«Делайте каждый день шедевром». - Джон Вуден

Ваша цель

- Взять под контроль свой день, соединив действия с тем, что вы цените, и с тем, что вас вдохновляет. Превратите свои самые обыденные занятия в значимые возможности.

Добро пожаловать в день №3

Добро пожаловать в **День №3** «30 дней достижения результатов». Во втором дне вы рассмотрели использование трех историй, чтобы продвинуть вашу неделю. Сегодня мы рассмотрим использование трех историй, чтобы продвинуть ваш день. Я называю эту практику как «Результаты Дня» и она происходит из моей книги [Getting Results the Agile Way](#).

Результаты Дня - это способ использовать три истории, чтобы продвинуть ваш день. Перед тем как вы начнете свой день, просто определите три результата и работайте от них. Результат может быть каким угодно, начиная от «Я хорошо пообедал» до «Мне понравился мой день» или «Я надрал задницы на моей презентации». Что важно – вы сразу перескакиваете на конечный результат. Мне нравится думать об этом методе – думать *несколько осознанных минут*, чтобы избежать бессмысленной суматохи.

3 шага к отличным результатам дня

Вот три шага, которые вы можете использовать, чтобы создать три выдающиеся истории, чтобы продвинуть свой день.

- **Шаг 1. Определите три своих ключевых результата.** Вы выбираете, какими будут ваши три результата. Например, три самых важных результата могут быть «Я подстриг газон, я завершил план по проекту и у меня был отличный обед». Если вы действительно чувствуете себя неважно, то ваши три результата могут быть такими: «Я хорошо позавтракал, я хорошо пообедал и я хорошо поужинал».
- **Шаг 2. Превратите ваши три результата в истории из одного предложения.** Истории помогают вам добавить эмоциональную связь к вашим заданиям. Вы даже можете быть героем («Сегодня, я покорил хаос в своей прачечной комнате¹»).
- **Шаг 3. Соедините свои истории со своими ценностями.** Вы можете соединить свои истории с вещами, которые цените. Например, вам не нравится сгребать листья, но вам нравится вносить свою лепту, помогая. Может вам не нравится делать таблицы, но вам нравится понятие «улучшаться». Может вам нравится «приключение». Может вам нравится «достижение». Например, это может относиться к предыдущему примеру «Сегодня я умело покорил бардак в прачечной комнате», что является контрастом к моей изнурительной дороге к победе. Что мне нравится, так это каждый день «улучшать свое творение». Становиться креативным. Находить игру в дне.

Настоящая красота Результатов Дня состоит в том, что вы можете проснуться в любой день и просто спросить себя «Какие три самых важных дела я хочу завершить сегодня?».

¹ У американцев обычно для стиральных машинок и сушилок отводится целая прачечная комната в доме

Вот и все.

Сделайте свои списки дел более значимыми

Но что если у вас есть больше трех дел на сегодня? Просто добавьте три результата (ваши победы) за день вверх списка.

Три результата будут вести вас через все остальные задания.

Эти три результата являются вашими маркерами удачи на день. Это ваш личный способ настроить себя на успех каждый день.

Визуальная модель – Определите три победы вверху вашего списка дел

Вот образец, как добавить три победы или результата вверх вашего списка дел.

До

Выполнить
<ul style="list-style-type: none">○ Очистить e-mail○ Позвонить Тому○ Встретиться с Эдом○ Сделать слайды для презентации○ Закончить черновик третьей главы○ Отправить отчет○ Сделать обзор бюджета... и так далее

После

Выполнить
<ol style="list-style-type: none">1. Закончить черновик2. Приготовить отличный ланч3. Спроектировать план. <ul style="list-style-type: none">○ Очистить email○ Позвонить Тому○ Встретиться с Эдом○ Создать слайды для презентации... и так далее

Будьте архитектором, автором или режиссером вашей жизни

Проектирование вашего дня уполномочивает вас претворять цели в жизнь с навыком. Вы можете быть архитектором вашего дня или автором вашей жизни, истории.

- **Вам необходимо быть архитектором вашей жизни.** Создайте истории, которые воодушевят и вдохновят вас на действие.
- **Вам необходимо быть автором вашей жизни.** Напишите историю и соедините ее со своими эмоциями.
- **Вам надо быть режиссером своей жизни.** Вы выбираете, куда направить свою камеру и на чем ее сфокусировать.

Всегда помните, что вы самый важный творец смысла в своей жизни.

Ваше задание

1. Определите три результата, которые вы хотите на сегодня.
2. Превратите каждый результат в простую историю, которая отвечает вашей страсти и ценностям.

День 4 – Позвольте делам уйти

«Иногда вам надо отпустить, чтобы увидеть стоило ли это удерживать» - Аноним

Ваша цель

- *Научиться, как отпустить с умением. Отпуская дела, вы улучшаете свою способность концентрироваться на том, что имеет значение, и вы освобождаете пространство для ВАШИХ лучших результатов*

Добро пожаловать в день № 4

Добро пожаловать в **День №4** «30 дней достижения результатов». В **третьем дне** мы рассмотрели использование трех историй, чтобы продвинуть ваш день. Сегодня мы рассмотрим, как отпустить дела. Избавление от дел означает либо освободиться от дел в вашем внимании или намерении, либо другой естественный процесс концентрации на высших приоритетах. Это ключ к началу каждого дня со свежими силами.

Если вы не избавляетесь от дел, проблема будет в том, что вы утяжеляете себя. Это проблема больших списков, которые либо превращаются в списки дел, которые никогда не выполняются, либо вы проводите все свое время, управляя своими списками дел, но никогда ничего не завершаете. Если вы раб своего списка дел или если боитесь их размеров, то это для вас не будет работать.

Даже если вы все это смогли сделать, то вы не сможете сделать все за раз. У вас есть только определенное количество времени и энергии в день. Если делать один вывод из всего, чтобы запомнить – помните о своих достижениях за плечами, и о проделанном пути.

Три ключа, чтобы избавиться от дел

Есть три ключа, чтобы избавляться от дел с умом:

1. **Каждый день создавайте новый список дел.** Начинайте свежий список дел каждый день. Это ваши ежедневные результаты. Простой способ делать это – использовать новый лист бумаги и написать три результата наверху. Если вы используете электронную систему, тогда просто создайте новый файл и назовите его сегодняшней датой. Например, для среды, 4 августа 2010 года я просто назову его 2010-08-04. Я использую этот подход так, что я могу легко его рассортировать и быстро перейти на предыдущие дни, когда захочу. Вместо того чтобы автоматически добавлять дела с предыдущего дня, записывайте только то, у чего есть абсолютный приоритет и позвольте остальному уйти. Ключ состоит в сосредоточении на том, что имеет ценность на сегодня, вместо того, чтобы проверять то, что вы хотели бы завершить за целую неделю.
2. **Каждую неделю создавайте новый список дел.** Начните со свежего списка дел каждую неделю. Они – ваши еженедельные результаты. Определите три результата, которые вы хотите на этой неделе и запишите их. Просто возьмите новый лист бумаги и запишите ваши три результата. Если вы так делаете, то каждый понедельник создавайте новый файл и назовите его текущей датой. Например, понедельник, 9 августа, 2010 будет так 2010-08-09. Это позволит вам прокручивать назад ваши еженедельные списки результатов. Именно так вы применяете практику

Плана на Неделю из книги «Getting Results the Agile Way».

3. **Сосредоточьтесь на меняющейся ценности.** Реальный ключ, чтобы избавиться от дел, заключается в концентрации на меняющейся ценности. Вместо того чтобы сосредотачиваться на вашем списке дел или просто выполнять дела, сосредоточьтесь на меняющейся ценности. Сконцентрируйтесь на самой важной ценности и избавьтесь от остального. Ценность заключается во взгляде смотрящего. Это может быть ценным для вас или для вашей семьи, или вашей команды, или вашей компании. Просто каждый день, думая категориями ваших побед, каждую неделю и т.д. вы проливаете свет на свои самые важные победы. Есть один способ, чтобы не сбиться с пути - это спросить: «Какое самое лучшее дело я смогу сделать?». Другой вопрос состоит в том, «Что ты хочешь завершить?». Суть в том, чтобы сместить ваше внимание на то, что важно сейчас, которое основано на том, чего вы хотите добиться. Другое, что нужно помнить, если вы избавляетесь от чего-то, что на самом деле жизненно важно, оно продолжит вновь появляться на виду. Вы можете разобраться с этим, когда это будет необходимо.

Установите границы во времени и количестве

Установление пределов - это другой ключ, чтобы умно избавляться от дел.

1. **Установите предел по количеству.** Например, можете ли вы назначить приоритет трем важным делам? Вашим пяти важным делам? И т.д. Вместо того чтобы делать большой список, вы можете сделать короткий список. «Правило Трех» - это ваш друг, который установит пределы там, где вы перегружены количеством, и вам придется избавиться от дел. Если вы блоггер, то вы можете решить, что ваш пост будет не длиннее чем два абзаца или список из 10 дел.
2. **Установите предел по времени.** Вы можете установить пределы по времени. Например, вы можете решить, что вы будете проводить не более 20 минут над каким-то делом. Или вы можете решить, что по прошествии недели оно потеряет важность. Вы можете позволить себе проводить максимум 30 минут в день над электронной почтой. В разработке Windows XP была практика проведения «40 часовой рабочей недели». Если вы блоггер, то вы можете решить, что вы будете проводить не более 20 минут над сочинением вашего лучшего материала и отражения своего озарения... все остальное - чепуха.

Это означает сильное сосредоточение на том, что вы цените, и позволит остальному уйти. Вы можете подумать об этом либо как «упорная концентрация», либо как «идти вперед с ясностью». Помните, что вы «получите то, на чем сосредоточены», так что проводите время на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Образцы границ по времени и количеству

Границы по времени и количеству помогут вам сохранить здравый рассудок и помогут вам переходить с одних дел на другие, создавая отличные результаты. Вот примеры:

- Когда я поступил на работу в Microsoft, один мой коллега сказал, что их граница звучит как «ужин на столе в 5:30» и, таким образом, они достигли баланса «работа-жизнь».
- Когда я перевелся позже в другую группу в Microsoft, то один коллега сказал мне, что их граница «отдыхать в выходные». Они пахали до изнеможения целую неделю, но когда наступало время выходных, то они перезаряжали свои батарейки.

- Когда я работал в Tiffany & Company, у одного из наших докторов была интересная граница – каждый вечер вторника у него было свидание со своей женой. У другого менеджера в Tiffany & Company было интересное ограничение «Не трать 20\$ на 5\$ проблему». Другими словами, если проблема стоит только 10 минут вашего времени, не тратьте больше времени на нее.
- Что касается меня, использование **Правила Трех** для получения трех впечатлений, которые я прочитал со всех книг, спасло мне много времени и принесло большую пользу.

Дополнительные мысли об избавлении от дел с умом

Вот несколько дополнительных мыслей для размышления, которые помогут вам избавиться от дел с умом:

1. **Время меняет то, что важно.** Списки дел устаревают. Несделанные дела устаревают. Списки для «чистки» устаревают. Все устаревает. Вы можете потратить все свое время, приводя в порядок устаревшие дела, или вы можете потратить немного времени на то, чтобы вытащить те дела, которые важны больше всего, и предпринять по ним действие.
2. **Свежий старт.** Создавая новые списки дел каждый день и каждую неделю вместо одного огромного, вы начинаете с чистого листа. Вы продвигаете самые важные дела.
3. **Путешествовать налегке.** Не будьте вьючным животным. Если вы можете откусить то, что можете проглотить, то вы сделаете дело. Это поможет вам путешествовать налегке каждую неделю и каждый месяц. Вместо того чтобы начать с огромным грузом дел, которые вам могут и никогда не понадобиться, вы начинаете с простого видения и истории самых важных результатов.
4. **Тратьте больше времени на действие, чем на перебирание бумаг.** Самое худшее, что вы можете делать – постоянно перебирать дела вместо того, чтобы заниматься ими. Для всех дел, которые вы перебираете, но не делаете - признайте это. Не держите их перед собой и не позволяйте им встать на пути ваших результатов. Большинство из них не умрут смертью «тысяч бумажных порезов» (Если вы никогда не слышали это выражение «перекладывание бумаг - это способ умереть от тысячи бумажных порезов»).
5. **Получение пользы, чем выполнение кучи отложенных дел.** Вместо того чтобы снова и снова просматривать свой список дел, просто проверьте реальность вокруг вас и спросите себя, это задание до сих пор важно? Намного важнее отступить и спросить себя «Если я выполню его, будет ли это иметь значение?». Связано ли это с результатами, которыми вы озабочены сейчас или в будущем, или это просто была хорошая идея, которая либо утратила свою важность, либо ей уже не время для воплощения в реальность? Другими словами, не смотрите на свой длинный список дел или незаконченных дел как на то, что движет вас вперед. Они просто входящая информация. Выбирайте из них, но сосредоточьтесь на принесении пользы, а не на простом слепом выполнении дел, которые были важны в некоторый момент, но сейчас уже не являются «следующим лучшим действием».
6. **Это образ мышления.** Большая часть в избавлении дел с умом состоит в том, чтобы изменить свой образ мышления. Это размышление о принесении пользы, а не выполнении старых дел. Это постановка таких вопросов, как: «Какое самое лучшее действие предпринять?» или «Что я хочу выполнить?». Это концентрация на ценности и на ваших победах и на том, что вы сделали, а не на том, что вы не

выполнили.

Ваше задание

1. Запишите три результата на сегодня. Это укрепит наши ежедневные результаты. И поможет умело избавиться от дел.
2. Запишите три результата на неделю. Примите во внимание оставшееся время и энергию, которые остались у вас на неделю. Как вы можете с большей пользой потратить свои ресурсы? Как будут выглядеть три победы на неделю?
3. Установите один предел на что-нибудь, утомляющее вас. Установите либо временный или количественный предел.

День 5 – Сферы Влияния – опишите то, что важно

«Единственная причина, по которой лишь немногие из нас достигают того, чего мы действительно хотим, состоит в том, что мы никогда не направляем наше внимание, мы никогда не концентрируем нашу силу» - Тони Роббинс

Ваша цель

- Научиться использовать Сферы Влияния, чтобы создать простую карту того, что происходит в вашей жизни. Используйте вашу карту Сфер Влияния как способ инвестирования своего времени и энергии там, где это действительно необходимо, и знать, что у вас на пути.

Добро пожаловать в день № 5

Добро пожаловать в **День №5** «30 дней достижения результатов». В **четвертом дне** мы рассмотрели, как отпускать дела. Сегодня мы рассмотрим, как составить карту того, что важно. Я называю эту практику **Сферы Влияния** и это взято с моей книги Getting Results the Agile Way.

Сферы Влияния - это способ видеть лес за деревьями. Простая метафора – представьте свою жизнь как тепловую карту. Уделите момент и представьте себе тепловую карту. На этой карте, если я спрошу вас, что происходит на работе, что бы вы увидели? Если я спрошу вас, что происходит дома, то что бы вы увидели? Если я спрошу вас сделать шаг назад и окинуть взглядом свою жизнь, то что бы вы увидели?

Я использовал эти три уровня: работа, дом и жизнь. Ваша способность мгновенно видеть, что происходит в каждой области вашей жизни, поможет вам эффективнее принимать те или иные решения по ходу дела.

Визуальная модель – Ментальная модель для Сфер Влияния

Вот простая ментальная модель, чтобы подумать о своей карте сфер влияния.

Сферы влияния

Жизнь	Работа	Личное
<ul style="list-style-type: none">• Ум• Тело• Эмоции• Карьера• Финансы• Отношения• Веселье	<ul style="list-style-type: none">• Активности• Активные проекты• Список дел	<ul style="list-style-type: none">• Активности• Активные проекты• Список дел

Три ключа к ментальной модели

Существуют три вещи, которые тут надо запомнить:

1. **Существуют три отдельных списка: Жизнь, Работа и Личное.** Это три простых списка, которые помогут вам разобраться с тем, что происходит в вашей жизни.
2. **Заметьте, что категория «Невыполненное» находится под Работой и Личным.** Это способ убрать с вашего внимания все, что не активно. Вы можете признать, что у вас много проектов на работе и в личном плане, но если они не активны в вашей жизни,

то тогда они - часть вашей категории «Невыполненное». Не путайте их с тем, что находится в области вашего внимания.

3. **Жизнь - это надежный набор категорий, который остается со временем неизменным.** *Разум, Тело, Эмоции, Карьера, Финансы, Отношения и Веселье.* Если вы инвестируете в эти области, они будут друг друга поддерживать. Если вы не инвестируете в эти области, они будут работать против вас. Например, попробуйте делать все на 100 процентов, когда ваше тело не в порядке, или попытайтесь отлично делать все, если вы не выстроили свои отношения, или попытайтесь веселиться, если вы позволили эмоциям управлять вашей жизнью.

Три шага, чтобы составить свои Сферы Влияния

В качестве упражнения, просто подумайте о своих сферах влияния как о простых списках. Мы создадим три простых списка, чтобы ответить на вопрос «Что находится в вашем внимании?».

Вот эти шаги:

- **Шаг 1. Составьте свои сферы влияния.** Запишите список ваших ключевых ролей, ваших занятий и ваших проектов. Держите это на макроуровне. Это не список всех ваших заданий. Суть в распределении задач по проектам, не в отдельно взятых задачах. Например, для работы я перечислю свои основные проекты: «Общий каталог», «Просто 1А», «Заметки о безопасности Azure», «Customer Connected Engineering» и т.д. Я превращаю темы работ в проекты и даю им имя. Превращение их в проекты дает им начало и конец, и помогает мне определить результаты для проекта и измерить результат
- **Шаг 2. Составьте свои Личные Сферы Влияния.** Запишите список ваших ключевых ролей, ваших действий и ваших домашних проектов. Например, для личных проектов я перечислю свои некоторые основные проекты - «Получить результат», «Фургон», «Задний двор» и т.д. Не беспокойтесь о том, как привести все это в порядок, просто выплесните все, что скопилось в разуме.
- **Шаг 3. Составьте свои Жизненные Сферы Влияния.** Запишите ключевые зоны или «большие цели» вашей жизни, которые важны. Сделайте это быстрое упражнение и просто перечислите ваши важные зоны, которые важны в вашей жизни. Например, я бы перечислил: разум, тело, эмоции, карьера, финансы, отношения и веселье (я отношусь к этому списку как к Life Frame, потому что она действует как увеличительное стекло, помогая мне простым способом взглянуть на области жизни). Не стесняйтесь использовать мой список как точку отсчета. В нем легко менять местами или что-то добавлять, например, добавить категории «Духовное» или «Сообщество». Я сместил «Сообщество» под категорию отношения, но что важно, это те категории, которые имеют значения для вас.

Поздравляем! Вы только что создали больше ясности в своей жизни, чем множество бизнесменов или людей делают за свою жизнь!

Три ключа к отличной карте Сфер Влияния

Существует три ключа для создания отличной карты ваших сфер влияния.

1. Не пытайтесь привести свои списки в какой-нибудь особый порядок. Это разрушит их.
 - Важно то, что каждый список воодушевляет вас каждый раз, когда вы смотрите на

него.

- Порядок, в котором перечислены дела, должны просто отражать порядок, в котором они были перенесены из ваших мыслей на бумагу.
 - Не пытайтесь отсортировать их по алфавиту или привести их в другой логический порядок. Они просто должны отражать ваш разум. Я не в силах подчеркнуть это настолько, насколько это важно.
2. Поставьте задачи, на которые вы тратите меньше всего времени и усилий, в конец списка. Вы можете обнаружить, что у вас достаточный длинный список. Это нормально. Это процесс. Важно то, что сейчас у вас есть карта того, что вы делаете в своей жизни, с трех точек зрения – работа, личное и жизнь. Если что-то в вашем списке действительно не активно, тогда переместите это в список «невыполненное».
 3. Держите свои карты на видном месте, где их легко увидеть.

Использование ваших Сфер Влияния, чтобы вложить свое время и энергию

Вы можете использовать карту Сфер Влияния, чтобы легко посмотреть на то, что находится в зоне внимания. Вместо того чтобы пытаться делать все, что вы пытались делать, вы можете отступить и подумать, что лучше делать или куда мне стоит потратить больше времени и энергии? Другим словами, теперь со своим жизненным портфолио вы можете сразу выбрать: куда инвестировать и откуда изъять средства.

Задавая себе простые вопросы, вы можете проверить свои инвестиции. Например, вы тратите достаточно времени и энергии на отношения? Даете ли вы своему телу достаточно отдыха и расслабления? Вы даете достаточно встряски своему телу? Выделяете ли вы время для веселья или игры? И т.д.

Ключ к мудрому инвестированию состоит в том, чтобы ответить на простой вопрос «Почему» и потом проверить, задавая вопрос «Что я хочу выполнить?». Ваш разум может найти ответы, когда вы зададите верные вопросы. Если ваш разум не может найти верные ответы, тогда объединитесь или найдите того, кому вы можете доверять.

Ваше задание

1. Сделайте обзор карт Сфер Влияния для работы, личного и жизни и улучшайте их до тех пор, пока вы не поймете, что они действительно отображают то, что вы делаете в своей жизни. Они должны быть простыми и бросающимися в глаза. Они - это не ваши результаты, они - это не ваши задания, они являются просто списками ваших занятий или проектов или больших проектов в вашей жизни.
2. Рассмотрите некоторые примеры Сфер Влияния в Главе 4 – Сферы Влияния в книге Getting Results the Agile Way.
3. Выберите одну область, в которую вы могли инвестировать меньше, чтобы инвестировать больше в другую область. Определите, почему вы хотите сделать это изменение. Это ваш шанс намеренно улучшить область вашей жизни посредством осознанной инвестиции и управляя своим жизненным портфолио по-умному, смотря с вершины.

День 6 – Пятничный Обзор – Определите три дела, которые проходят хорошо, и три дела, которые надо улучшить

«Я обнаружила, что маленькие победы, маленькие проекты, маленькие изменения часто приводят к громадным изменениям» - Розабет Мос Кантер

Ваша цель

- *Отпраздновать ваши победы и найти шаблоны вашего личного успеха. Научитесь простому способу практиковать свою благодарность в то время, пока ваша способность в получении значимых результатов растет.*

Добро пожаловать в день 6

Добро пожаловать в **День №6** «30 дней достижения результатов». В **пятом дне** мы создали простую карту того, что происходит в вашей жизни для того, чтобы мы могли улучшить нашу концентрацию и инвестировать время и энергию более эффективно. Сегодня мы поразмыслим над прошедшей неделей. Я называю это **Пятничным Обзором**. Это часть шаблонов Плана на Неделю, Ежедневных Результатов, Пятничного обзора из моей книги Getting Results the Agile Way.

Пятничный Обзор - это простая, но эффективная практика. Просто подумайте о своей прошедшей неделе и определите три дела, которые нужно улучшить. Это шанс, чтобы отпраздновать свои победы, вне зависимости от того, насколько они малы. Это также шанс понять, что не работает для вас. Что бы вы ни выучили, вы можете продвинуться на следующей неделе и использовать это, чтобы постоянно улучшать ваши результаты каждую неделю. Успех будет расти как снежный ком.

Три шага для Пятничного Обзора

Вот три простых шага, чтобы сделать свое пятничное размышление:

- **Шаг 1. Спросите себя, какие три дела прошли хорошо?** Ключ тут в том, чтобы взглянуть на свой подход. Вы не всегда можете контролировать свои результаты. Вместо этого, сконцентрируйтесь на том, умно ли вы сыграли в том, чего вы хотели добиться. Похлопайте себя по спине за то, что вы предприняли лучшие шаги, вне зависимости от результатов. Неважно, насколько хороша бейсбольная команда, иногда вы выигрываете, иногда вы проигрываете. Лучшее, что вы можете сделать – это сыграть самым лучшим образом. Там, где вы сделали умные действия, обратите внимание, почему это сработало, и как вы можете использовать это в будущем.
- **Шаг 2. Спросите себя, какие три дела надо улучшить?** Это трудный вопрос, но на него необходимо ответить и объективно взглянуть на него. Как только вы выложите это на бумагу, то вам не надо слишком сильно анализировать его. Вам просто надо видеть, можете ли вы определить ключевую причину, но что важнее, определить способы стать лучше. Предпримите мозговой штурм и позвольте своему воображению сорваться с цепи. Ключ состоит в том, чтобы быстро сместить акцент на вопрос «как», и не спрашивать «почему?». Например, «Как я могу быть более эффективным в этой ситуации?» или «Как я могу быть готовым, когда это произойдет снова?», или «Как я могу предотвратить это с самого начала?».
- **Шаг 3. Определите, что вы поменяете в следующей неделе.** Скорее всего, вы

окажетесь со списком простых дел, которые вы сможете попробовать, чтобы улучшить свои результаты. Просто выберите несколько, которые вы действительно хотите, и добавьте их в свой набор хитростей. Вместо того чтобы переанализировать свои идеи, просто запишите несколько вещей, которые вы хотите испытать на следующей неделе и получить от них отдачу. Мысль состоит в том, чтобы научиться и улучшать, а не казнить себя или купаться в сожалении.

Я рекомендую добавить напоминание в ваш календарь и зарезервировать время. Если вы не сделаете, то это легко забыть. Если вы запланируете это, то это случится, и это один из самых простых способов улучшать свои результаты каждую неделю.

Образец Пятничного Обзора

Здесь приведен образец моего Пятничного Обзора:

3 дела, которые прошли хорошо ...

- Я получил отличную обратную связь от множества людей внутри Microsoft и за его пределами про то, как 30 Days of Getting Results помогает им достигать более значимых результатов.
- Я добавил ключевых людей в свою сеть в Microsoft, у которых есть очень эффективные способы получения результатов.
- Я эффективно предсказал практически каждый сюрприз на этой неделе и у меня был запасной план.

3 дела, которые надо улучшить ...

- У меня было неверное видение, модель и карта для нескольких сценариев, которые ограничили мою эффективность.
- Я не проверил несколько ключевых предположений с нужными людьми как можно раньше.
- Я не отбросил свои ожидания в нескольких случаях, что позволило бы мне обойтись без лишней работы и отслеживаний.

По мере того как я меняю несколько дел на следующей неделе, я буду задавать намного больше правильных вопросов о моделях других людей и их картах. Я быстро открыл свое мышление и видение, но сейчас я буду проверять предположения других людей, их рабочие модели, их видение, их временные рамки и получать ясность в понимании, как они проверяют свой успех или каковы их правила, и как выглядят их хорошие результаты. Это будет интересно. Я также буду обучаться защите от эффективной аргументации, а также риторике (искусство спорить без гнева).

Почему Пятничный Обзор

Это идеальная возможность взглянуть на систему своей недели:

- *Если вы не достигаете, чего вы хотели на неделю, то почему?*
- *Откусываете ли вы больше, чем можете проглотить?*
- *Позволяете ли вы другим делам встать на вашем пути?*
- *Определили ли вы верные дела, которые надо выполнить?*
- *Принимаете ли вы полезные решения?*

По мере того, как вы обращаете внимание на эти шаблоны, вы обнаружите, что вы

улучшаете свою способность предвидения, вы получите больше уверенности в своих силах, и вы улучшите свою способность концентрироваться, устанавливать приоритеты и достигать результатов, которых вы хотите, наряду с тем, что вы будете выполнять дела с умом вместо реагирования.

Помимо естественного улучшения вашей способности достигать результатов, вы также улучшите свои перспективы.

- *Слишком много людей смотрят только на положительные или только на отрицательные стороны их недели.*
- *Рассматривание трех дел, которые были сделаны хорошо, и трех дел, которые надо улучшить, даст вам более сбалансированный вид, а ваши победы создадут движущую силу, тогда как полученные уроки будут поддерживать вас во всех областях жизни.*

Ваше задание

1. Запланируйте повторяющуюся 20-минутную встречу с самим собой на пятницу, чтобы поразмыслить о своих результатах. Я рекомендую делать это раньше до полудня, нежели позже к вечеру. Ваша ясность прослужит вам остаток дня и задаст положительный тон начинаниям.
2. Определите три дела, которые прошли хорошо и три дела, которые надо улучшить. Отпразднуйте эти победы!

День 7 – Установите границы и буферы

«Усилия в пределах старых рамок тщетны» - Карл Вейк

Ваша цель

- *Создайте пространство в своей жизни, чтобы обновиться и подзарядиться. Когда вы устанавливаете границы и буферы, вы обеспечиваете себе устойчивые результаты, и вы предпринимаете значительный шаг по направлению улучшения баланса жизни-работы.*

Добро пожаловать в день 7

Добро пожаловать в **День № 7** «30 дней достижения результатов». В **шестом дне** мы научились, как использовать Пятничный Обзор, чтобы взглянуть на то, что идет хорошо и что нужно улучшить.

Сегодня мне пришлось спросить себя, каким самым ценным самородком я смогу поделиться с вами на этом этапе? Я думаю, что ответом является – **установка границ и буферов**. Именно так вы **создаете границы в своей жизни и уделяете время тому, что важно**. В его основе лежит **нахождение спокойствия** и своего **потока**.

Краткий обзор того, чему мы научились до этого момента

Перед тем как мы начнем, давайте уделим минуту и повторим то, чему мы научились:

1. *Вы можете использовать Правило Трех, чтобы избежать перегрузки.*
2. *Вы - автор своей жизни, и вы можете писать свою историю, один момент или один день за один раз.*
3. *Вы можете использовать три истории, чтобы продвинуть свой день и зажечь свой день, соединив свои ценности (Ежедневные Результаты).*
4. *По понедельникам вы можете использовать три истории, чтобы продвинуть свою неделю (План на неделю).*
5. *По пятницам вы можете использовать свой Пятничный Обзор, чтобы отпраздновать свои победы и найти свои личные шаблоны успеха.*
6. *Вы можете составить карту того, что важно в вашей жизни, используя Сферы Влияния, чтобы создать значимую карту.*
7. *Вы можете умно избавляться от дел... Больше никаких соломинок, которые ломают спину верблюда.*

Agile Results – это система, которая может поддерживать всю вашу жизнь, неважно, что вы будете делать. Я использую ее для сдачи проектов в Microsoft, в лидерстве групп, при написании книг, обучении и т.д. Красота заключается не в том, что эта система простая или, что она доказанная, а в том, что **каждый день вы получаете новый шанс с чистого листа**.

Каждый день, когда вы просыпаетесь - это другой шанс, чтобы спросить себя «*Какие три дела я хочу на сегодня?*», и, таким образом, **вы пишете свою историю**.

Буфера и Границы - это ключ к балансу в работе и жизни

А теперь, вернемся к установлению границ и буферов.

- Если вы можете преуспеть в этом, то оно станет **КЛЮЧОМ** к балансу в жизни/работе, и именно так вы делаете больше в меньшее время с меньшими затратами энергии, и это то, как вы находите свой поток.
- Если вы чувствуете себя перегруженными делами и вам не хватает времени, то буфера и границы освободят вас. В конце концов, их смысл в том, чтобы знать чего вы, в конце концов, хотите и балансировать борьбу своих желаний с необходимостями.
- Помните это: вам надо защищать себя, а границы и буфера - ваши друзья. **Никто не установит действенные границы для вас**, и вы знаете о себе лучше, чем кто-либо другой.
- Это максимальная забота и восстановление себя самого, что подготавливает вас для всего, чем вы занимаетесь.

Наглядная модель для границ и буферов

Вот простая наглядная модель для раздумий о буферах и границах:

Сферы влияния	Границы
Разум	
Тело	Минимум 3 часа
Эмоции	
Карьера	Максимум 50 часов
Финансы	
Отношения	Минимум 8 часов
Веселье	Минимум 3 часа

Обратите внимание, что вам надо устанавливать ваши собственные границы, которые сработают для вас. Это простой пример того, как некоторые люди находят способы, чтобы хорошо работать, проводить больше времени с любимыми, вкладывать в свое тело, провести время со своим увлечением и помнить, что минимум для одного человека является максимумом для другого.

Три шага, чтобы установить границы и буфера

Вот три простых шага для того, чтобы установить свои границы и пределы.

- **Шаг 1. Установите границы для своей недели.** Держите это на высоком уровне. Решите, какое максимальное количество времени вы будете проводить на работе. Решите о минимальном времени, которое вы должны проводить со своим телом. Например, если вы недостаточно спите, решите, что вы получите минимум 6 или 8 часов сна, или сколько вам угодно. Если вы хотите получить свои лучшие результаты и устойчивый стиль жизни, не подвергайте риску свое питание, сон и разминку. Выторгуйте свободное время там, где вы можете. Самыми простыми правилами, которые я слышал, для установления пределов на работе являются «ужин на столе в

5:30» и «отдых в выходные».

- **Шаг 2. Установите временные пределы для ваших ежедневных занятий.** Для тех дел, которые вы выполняете регулярно, определите, сколько времени вы должны проводить над ними. Не зацикливайтесь на том, сколько времени вы уже потратили на дело. Решите, сколько времени будет необходимо в зависимости от того, где вы находитесь и чего хотите достичь. Сбалансируйте это с другими, требующими внимания делами, и установите простые временные пределы. Например, если я бегаю, то это 30 минут, но время от времени час. Когда я занимаюсь блоггингом, то я даю себе в среднем 20 минут, кроме редких огромных трудных постов.
- **Шаг 3. Выстраивайте пространство.** Создайте пространство в вашей жизни. Это ключ - если вы всегда чувствуете, что спешите или под угрозой, то, значит, у вас нет эффективных границ или буферов. Вам надо создать немного пространства. Например, мне нужно провести время наедине по воскресеньям или в ранние часы дня в течение недели, или поздно ночью. Именно так я перезаряжаюсь. Когда я еду на работу, я даю себе 30 минут на дорогу, хотя обычно дорога занимает около 15 минут. Я не хочу спешить. Я медленно ем завтрак, ищу лазейки, и я планирую результаты на день, пока еду в дороге (и, конечно, слушая свои любимые песни). Я занимаюсь блогом в выходные, кроме случайных исключений (я делаю исключения в то время, когда работаю над книгой 30 Days of Getting Results.) Я не лажу с офисной техникой, так что я распечатаваю свои бумажки для встреч заранее. Одним из моих любимых правил является «вечер вторника - это вечер свиданий» и все пляшет вокруг него. Помните, что всегда есть множество причин и множество оправданий, почему мы не можем создать пространство. В этом нет трудностей. Трудность заключается в следующем – найти способ создать пространство: «как я могу создать пространство в своей жизни?».

Возвращаясь назад, я могу рассказать вам, что самый важный урок, который я увидел среди других людей, которые получали все, что они хотят от жизни, заключается в том, что они резервируют время для еды, сна и тренировок, и все остальное размещается вокруг них. Они никогда не крадут это время у себя – это их фундамент и платформа для всех результатов в их жизни.

Образец того, как создать границы в сферах влияния

Попытайтесь использовать «Сферы Влияния» (разум, тело, эмоции, карьера, финансы, отношения и веселье) и устанавливать пределы следующим образом. Установите максимум для карьеры и минимум на отношениях, теле и веселье. Например,

- **Разум**
- **Тело** – минимум 3 часа
- **Карьера** - максимум 50 часов
- **Финансы**
- **Отношения** – минимум 3 часа
- **Веселье** – минимум 3 часа

Именно настолько вы можете распылить свои жизненные силы. Категории поддерживают друг друга.

Ключевые догадки

1. Когда вы устанавливаете минимум на верных категориях, вы избегаете

дисбаланса и улучшаете другие категории. Когда вы установите максимум в верных категориях, вы узнаете, как быть более эффективным. Например, если у вас есть только 8 часов на ваш день, то вы используете их с умом.

2. Самая худшая ошибка - уделять больше времени проблемам.
3. Ключ состоит в том, чтобы уменьшить проведенное время, в то же самое время увеличивать ценность и увеличивать эффективность.

Так что, первый шаг - это решить проводить не более 50 часов в неделю на работе. Сейчас это принуждает вас откусить больше, чем вы сможете проглотить. Именно так вы начинаете улучшать управление распределением дел и усилий.

Почему нужно использовать время, чтобы устанавливать границы

Это самый простой способ избежать траты 20\$ на 5\$ проблеме. Один из самых моих важных уроков состоит в следующем: лучший способ установить границы - это использовать время. **Относитесь ко времени как к пассажиру бизнес-класса.** Это также очень надежно - каждый день вы получаете 24 часа. Каждую неделю вы получаете 7 дней или 168 часов. И цикл повторяется каждый день, каждую неделю. Так что если вы улучшите свой день, то вы можете улучшить свою неделю, и обзор на ваше время с точки зрения недели поможет вам создать расписание, которое сработает для вас.

Я был очень увлечен целями. Я хотел изменить мир. Проблема состоит в том, что когда вы уходите от своих целей, то **вы часто теряете время**, тогда вам приходится идти кратчайшим путем, который вы не предпочитаете. Хуже того, вы часто **раздвигаете ваши прошлые границы** («Я пообедаю позже», или «Я останусь допоздна, чтобы закончить это последнее дело», или «Я не могу сейчас передохнуть» и т.д.). Хуже, когда вы не уважаете время не только, когда **вы уделяете время проблемам** или возрождаете плохие привычки... вы **пропускаете кучу возможностей**. Я обнаружил, что принятое вовремя решение исключает уйму последствий при бездействии ...и это ключ к эффективным результатам.

Это ключевое смещение с отношения «того, что сделано, то сделано» или «это займет столько времени, сколько необходимо» на то «сколько времени у вас есть для этого» и «сколько времени стоит потратить на это», и «сколько времени будет слишком много для этого».

Другой способ подумать об этом состоит в том, что **время это бюджет**, точно такой же, как и ваши деньги. У вас есть только определенное количество. Вы можете потратить его с умом, или вы можете позволить ему управлять вами, или вы можете его потратить. **Время - это уникальный ресурс, который вы не можете вернуть** и, выбирая, как вы тратите свое, предоставленное вам на усмотрение время, будет тем, что полностью поменяет вашу жизнь. Если вы хотите больше времени на что-нибудь, то тогда найдите больше времени на это. Способ состоит в том, чтобы установить маленькие пределы на том, что вам нужно делать. Выторговывайте ваше время путем противопоставления планирования и рутины.

Ваше задание

1. Выберите область в вашей жизни, которая не работает на вас, и попытайтесь установить новый предел. Это означает установку максимального объема времени в чем-нибудь или минимум времени в чем-то другом.
2. Найдите простой способ, чтобы добавить пространство в вашей жизни, и тестируйте его на следующей неделе.

День 8 – Разгрузите свой мозг, чтобы освободить свой разум

«Вы должны очищать свой разум так, как если бы вы очищали свой сад» - Астрид Алауда

Ваша цель

- *Превратите свой разум из карнавального балагана или дома с привидениями в вашу личную берлогу. Освободите свой разум, чтобы сконцентрироваться на лучших делах. Это часть достижения вашего состояния разума «мирного спокойствия» заодно с избавлениями от шума в вашем разуме или от назойливых напоминаний, которые прерывают вашу концентрацию в течение дня. Вместо того чтобы использовать свой мозг в качестве хранилища случайных идей, списков дел, напоминаний и общего ментального мусора, у вас будет место для разгрузки вашего мозга и освобождения вашего разума.*

Добро пожаловать в день 8

Добро пожаловать в **День №8** «30 дней достижения результатов». В **седьмом дне** мы научились, как устанавливать границы и буфера для того, чтобы перезарядить наши батареи, установить место для баланса работа-жизнь и создать основание для устойчивого стиля жизни.

Сегодня мы освободим наш разум и обеспечим себе пространство для раздумывания, мечтания или просто прогулки, исключенной от столкновений с ментальным мусором, ментальным треском и шумом.

Ментальный треск находится тут не просто так

Перед тем, как мы начнем разгрузку мозгов, нам надо знать, почему это работает и почему это так важно. Все эти дела в вашем разуме находятся там не просто так. Они напоминают вам, что у вас есть дела, которые требуют внимания. Существуют дела, которые могут угрожать вашему качеству жизни, или те дела, которые блокируют вас от того качества жизни, который вам нравится. Многое из этого, что вас раздражает, на самом деле полезно, будь то для мотивации или просто в качестве напоминания.

Думайте на бумаге, чтобы разгрузить ваше состояние

Ваш разум должен быть освобожден от вещей, которые вас беспокоят. Поток осознанных мыслей - это способ менее эффективен, нежели раздумывание на бумаге. Когда вы выгружаете свое состояние на бумагу, вы можете перестать пытаться вспомнить, о чем вы думали, а вместо этого сконцентрироваться на том, что вы хотите с этим сделать, или же вы можете просто отпустить это или добавить в приоритет что-нибудь еще. Когда это на бумаге, вы освобождаете свой разум. Когда это на бумаге, вы можете разложить все по полочкам более эффективным способом, или сделать это так, чтобы это работало на вас, а не против вас.

Размышление на бумаге - именно так вы идете от хаоса к ясности.

Противоположный подход заключается в том, чтобы позволить вещам проникать в ваш разум, где за каждым углом на вас что-то выпрыгивает – сюрприз! – или каждая мысль превращается в неприятный сюрприз, или каждая идея похожа на кривое зеркало.

3 способа, чтобы разгрузить свой мозг

Существуют три способа очистить свой мозг:

1. **Ежедневная очистка мозга.** Пусть у вас будет место для записи. Что касается меня, в своем компьютере я держу открытым Блокнот (plaintext редактор), куда разгружаю дела в течение дня. Это простой список. Вместо того чтобы метаться туда-сюда, я пишу в нем. Это помогает мне оставаться сконцентрированным в течение дня, без всяких беспокойств о том, что я забыл. В конце дня, перед тем как идти домой, я разгружаю любое «положение» вещей, которое образовалось у меня в уме, например, как те дела, которые я хочу закончить. Если у меня есть куча открытых окон браузера, я просто вставляю URL в мой открытый Блокнот в случае, если я хочу «напоить» свое «положение» позже. Я просто сохраняю эти разгрузки мозга с текущей датой «2010-08-06», «2010-08-07», «2010-08-08» и т.д. Таким образом, я могу обратиться к ним позже, если захочу, или просто избавиться от них. Это моя свалка.
2. **Периодические разгрузки мозга.** Это место, где вы периодически разгружаете все, что находится во внимании вашего разума или, что тацит вас. Это длинный, разбитый по пунктам список всего, который продолжает появляться у вас в разуме. Вы уделяете несколько минут и просто продолжаете разгрузку до тех пор, пока мозг не скажет: «ОК, я думаю похоже на то, что у тебя есть все, что я пытался сказать». Это может быть многостраничный труд, или вы можете просто обнаружить, что ваш мозг заело словно пластинку: он напоминал вам снова и снова про пять дел. Как только ваш разум почувствует, что его услышали, и вы поддакнули ему, записав это, то ваш разум может сместиться к тому, что он делает лучше всего – решению проблем. В моем случае я использую Блокнот и просто называю файл сегодняшней датой «2010-08-08 – Основной список». У меня есть склонность добавлять различие между разгрузкой и загрузкой
3. **Ручка и бумага на ходу.** Просто носите с собой блокнот, стикеры или индексные карточки. Тут нет ничего модного, зато это эффективно. Вместо того чтобы позволить делам кружиться у вас в разуме, бегло запишите их. Вы станете очень эффективным, очень быстрым в ведении плотных списков дел, чтобы помнить огромные массивы информации. Простых слов может быть вполне достаточно, чтобы помочь вам прыгнуть назад к идее, которая поменяет мир. В качестве ключевого совета применяйте Правило Трех, чтобы держать все проще. Например, когда я на встрече или на тренинге, то выбираю уйти с тремя выводами, нежели с огромным списком.

Во всех этих случаях вы раскладываете восприятие из разговоров и ваших напоминаний. Это похоже на математическое разложение на множители во время редактирования вашего сочинения – напишите его, а потом редактируйте (в качестве отступления от темы, Хемингуэй редактировал час и сочинял час). Как только у вас будут ваши списки, у вас есть полномочия превратить их в действия и вы можете сделать это, разделив их на истории и скомпоновав их в три истории для недели или три истории на день.

Образцы периодической мозговой разгрузки

Здесь приведен краткий образец периодической мозговой разгрузки. Все, что я сделал – это разгрузил дела, которые «достаю» меня о доме.

- *Очистить растительность возле дорожки*
- *Очистить растительность возле террасы*
- *Очистить растительность возле подъездной дорожки заднего двора*
- *Избавиться от вещей, которые бесполезны*
- *Уменьшить коллекцию книг*
- *Починить водосточный желоб в доме*
- *Починить водосточный желоб в гараже*
- *Починить переднюю террасу*
- *Починить заднюю террасу*
- *Положить кафель в ванную 1*
- *Починить душ в ванне 1*
- *Добавить границу на газоне заднего двора*
- *Положить кафель в ванную 2*
- *Подрезать дерево*
- *Забрать новое ограждение*
- *Починить дверь кабинета 2*
- *Починить окно в кабинете 2*
- *Починить пол в кухне*
- *Избавиться от бумаг при помощи шредера*

Это был шаг номер один. Это случайная и просто быстрая разгрузка верхушки дел в разуме. Шагом два будет их сортировка и анализ с тем, что я хочу закончить. Это то, где действительно пригодится моя карта Сфер Влияния, потому что я могу с первого взгляда увидеть, что в зоне моего внимания и что важно.

Ваше задание

1. Разгрузите свой мозг. Просто сделайте список и разгрузите все, что находится в вашем разуме или тянет ваши мысли.
2. Уделите момент, чтобы насладиться тем, как вы очистили свой разум и дали ему немного передохнуть. Позвольте себе поиграться в возможности.
3. Если вы действительно чувствуете полным себя энтузиазма, сделайте потом обзор своего списка и найдите в нем какие-нибудь легкие дела. Например, самым простым списком у меня будет пропустить бумаги через шредер, и мне нравится это, так что я займусь этим. Для других дел я отступлю назад, задам приоритеты, сравнив с тем, что я хочу добиться, и потом сделаю простой план.

День 9 – Установите приоритеты дня при помощи ДОЛЖЕН, СТОИТ, МОГУ

«Хорошие вещи происходят тогда, когда заранее расписываются приоритеты» - Скотт Каан

Ваша цель

- *Проработайте над минимумом того, что надо сделать. Уберите минимум со своего пути и остаток дня или недели ваш. Когда у вас есть ясность того, что вы ДОЛЖНЫ делать, вы можете избежать перегрузки всеми заданиями и занятиями, которые борются за ваше время и энергию. С ясностью приходит убеждение, и вы готовитесь к ярким результатам. Или просто очистите зону своего внимания и просто наслаждайтесь остатком дня, расслабившись.*

Добро пожаловать в день №9

Добро пожаловать в **День №9** «30 дней достижения результатов». В **восьмом дне** мы научились тому, как разгружать свой мозг с целью освободить свой ум. Сегодня мы научимся, как использовать простой язык, который поможет нам уделять наше внимание первостепенным делам более эффективно.

Эффективное определение приоритетов - это один из самых важных ключей к успеху. Когда вы чувствуете, что работаете с нужными вещами в нужное время, то легче сконцентрироваться и оставаться занятым. Определение приоритетов - это продолжительное действие. Суть в том, чтобы приниматься за новые дела и избавляться от других. Это о том, как найти синергию. Чтобы эффективно распределять приоритеты, вам надо увидеть лес за деревьями и вам нужно определить минимум для успеха. И вот тут в игру вступают ДОЛЖЕН, СТОИТ, МОГУ.

Должен, стоит, могу

Вместо того чтобы устанавливать приоритеты как Приоритет 1, Приоритет 2, Приоритет 3 (или П1, П2, П3), я обнаружил, что намного полезнее думать в категориях ДОЛЖЕН, СТОИТ, МОГУ. Если вы используете систему установки приоритетов, которая состоит из цифр, тогда вы все еще можете думать в категориях ДОЛЖЕН, СТОИТ, МОГУ. Если вам действительно становится лучше на концентрации своих ДОЛЖЕН, то вы немедленно увидите улучшение.

Там, где люди терпят неудачу, они каждый день путают слишком много СТОИТ и МОГУ в своей работе и потом ничего не выполняют. Если ДОЛЖЕН действительно проблема для вас, то тогда Правило Трех поможет вам быть выше этого и избежать перегрузки. Выполнение каждый день трех ДОЛЖЕН создает движущую силу. Вы можете обнаружить, что когда вы становитесь более эффективными, то вы начинаете больше выполнять.

Как проработать минимум на день

Спросите себя ...

- *Что я ДОЛЖЕН сделать сегодня?*
- *Что мне СТОИТ сделать?*
- *Что я МОГУ сделать?*

Уменьшите свой список до трех ДОЛЖЕН на день. Если у вас более трех, то тогда ограничьте до трех максимум. Вы всегда можете поднять их приоритет и результаты на уровень выше. Удержание их на количестве 3 поможет вам сконцентрироваться и легче их запомнить.

Как проработать минимум на неделю

Спросите себя...

- *Что я ДОЛЖЕН сделать на неделю?*
- *Что мне СТОИТ сделать?*
- *Что я МОГУ сделать?*

Создавайте список ДОЛЖЕН путем взвешивания своих возможностей, слабых сторон и оптимальных значений.

Определите свой минимальный набор ДОЛЖЕН на день

Вот несколько способов, как наличие списка ДОЛЖЕН на день может послужить вам.

1. Если вы остаетесь внимательным к своему списку ДОЛЖЕН на день, то тогда вы становитесь рулевым. Осознание своих трех ДОЛЖЕН дает вам путь, четкий словно лазер.
2. Моментально вы узнаете, как важно каждое быстрое принятое решение, такое как делать одно вместо другого, пропустить или испортить возможность, или обменять боль на удовольствие (плохое на хорошее).
3. Если ваш босс придет к вам и у него будет для вас больше заданий, вы можете либо отвергнуть их, либо вести переговоры «Я могу сделать это, если вы поставите это приоритетом выше, чем XYZ”.

Что если у вас меньше, чем три ДОЛЖЕН?

Тем лучше для вас!

Не превращайте СТОИТ в ДОЛЖЕН, признайте, что у вас есть выполненные ДОЛЖЕН, и двигайтесь к вашим СТОИТ и МОГУ. Помните, что весь смысл ДОЛЖЕН не в том, чтобы помочь вам напоминать о том, что важно, а в том, что это выживание.

Выбираю сделать

Нужно обратить внимание, что если ДОЛЖЕН создает для вас ощущение бремени, или вы больше не ждете получения результатов, то тогда поменяйте свой язык. Вместо того чтобы думать о ДОЛЖЕН сделать, думайте про ВЫБИРАЮ сделать. Это придаст вам силы,

и это простое превращение поможет вам получить назад свою энергию.

Почему приоритеты имеют значение

Вот несколько ключевых причин, почему приоритеты имеют значение:

1. Список дел, где все важно на равном уровне, является рецептом провала.
2. Время, проведенное на определении ваших трех ДОЛЖЕН, стоит многого, потому что это дает вам гибкость.
3. Без знания ваших трех ДОЛЖЕН, все является расплывчатым и вам нечем управлять.
4. В конце концов, вы, скорее всего, будете удивляться, что вы проработали над столькими делами, которые считали такими важными, все же не выполнив ничего важного.
5. ДОЛЖЕН становится все более и более ясным под большим давлением.
6. Люди, которые выполняют свои минимальные ДОЛЖЕН, склонны выполнять все хорошо в течение дня.
7. Когда приходит аврал, эти люди берут один ДОЛЖЕН каждый день для себя, для работы и своей семьи, чтобы проверить все ли в порядке, когда хаос, давление и перегрузка кишат в изобилии.

Почему ДОЛЖЕН?

Есть много причин использовать ДОЛЖЕН, но вот несколько из них, которые надо принять во внимание.

- **ДОЛЖЕН означает что-то.** Вместо того чтобы спрашивать «Что является приоритетом номер 1 на этой неделе?», ваш ум должен перевести, что действительно означает приоритет 1. С категориями ДОЛЖЕН, СТОИТ, МОГУ ваш ум может присвоить категории заданиям намного легче, чем их перевод в какие-то другие системы.
- **Сосредоточение на ДОЛЖЕН выстраивает ритм результатов.** Без трех ДОЛЖЕН, все будет выглядеть важным. Это источник перегрузки, отключения, выгорания и отсутствия концентрации. Когда вы начинаете с твердого фундамента своих ДОЛЖЕН, тогда вы продвигаете вперед свой день. Вы можете назначить приоритет входящим запросам, сравнив их с вашими тремя приоритетами. Как только вы закончите что-нибудь, тогда вы можете сделать еще больше. Именно так вы находите свой ритм для результативности.
- **ДОЛЖЕН помогает вам выложить все важные дела «на стол».** В этом вся суть концентрации, присвоения приоритетов и целей. Если вы не знаете, что вы на своем лучшем пути, то вы не можете быть уверены на всем протяжении пути. Когда вы знаете, что вы работаете над самыми важными делами прямо здесь и сейчас, тогда вы полностью заняты и больше не беспокоитесь об остальных отвлечениях.
- **ДОЛЖЕН помогает вам быстро определить ваш минимум на день.** ДОЛЖЕН является абсолютной ясностью в направлении минимума. Я не нашел бы более экспрессивного слова, чтобы заставить кого-нибудь полностью сконцентрироваться на этом (и даже с «ДОЛЖЕН» люди слишком много берут на себя или не устанавливают лучшие приоритеты). Обязанность сделать ДОЛЖЕН принуждает вас выбрать определенное возможное действие в доступное время и дает вам перейти границы. Много брать на себя – именно в этом люди терпят неудачу.
- **ДОЛЖЕН помогает вам создать ровный путь на остаток дня.** Позаботьтесь в начале дня о своих базовых потребностях и ДОЛЖЕН, и это разравнивает дорогу для остального. Просто думайте о своем дне следующим образом: сначала ДОЛЖЕН, потом СТОИТ, а

потом МОГУ.

- **ДОЛЖЕН придает невероятную гибкость.** Если вы знаете три своих ДОЛЖЕН на день, то тогда вы можете ставить приоритеты на их основе. Если приходит нечто более важное, вы делаете продуманный обмен, оставаясь находчивым.

Баланс с тем, чего вы желаете

По мере того, как вы будете разбираться со своими ДОЛЖЕН, вам надо помнить, что вам следует держать их в балансе с тем, чего вы, в конце концов, хотите.

Вы можете использовать три простых вопроса, чтобы обрести контрольную точку.

1. *Чего вы хотите?*
2. *Что вы хотите завершить/добиться?*
3. *Кем вы хотите стать, и какой вы хотите создать опыт?*

Ваше задание

1. Определите ваши три ДОЛЖЕН на день
2. Определите ваши три ДОЛЖЕН на неделю

День 10 – Чувствуя себя всю неделю сильным

«Жизнь измеряется не количеством вдохов, а моментами, от которых у нас захватывает дыхание» - Хилари Купер,

Ваша цель

- *Приготовьтесь продвинуть СВОЙ мир. Вы почти скоро станете **мощной силой**. У вас есть свои сильные стороны и слабости. Время сместить свое время со слабых сторон и начать проводить больше времени на своих сильных сторонах. Проведение больше времени на своих сильных сторонах и меньше времени на слабостях похоже одновременно на откупоривание ваших способностей и на то, как будто вы пьете из фонтана молодости. Поиск своих жизненно важных нескольких наборов сильных сторон и проведение с ними больше времени - это единственный прямой путь, чтобы завести вашу энергию и вашу страсть, наслаждаться тем, что вы делаете, и создать уникальную ценность своему миру.*

Добро пожаловать в день 10

Добро пожаловать в **день №10** «30 дней достижения результатов». В **девятом дне** мы научились, как концентрироваться и ставить приоритеты, используя ДОЛЖЕН, СЛЕДУЕТ и МОГУ. Сегодня мы научимся, как сместить наше время и энергию, которые мы уже потратили на занятия, ослабляющие нас... на занятия, которые делают нас сильнее. Настало время дать волю нашим возможностям. Для некоторых из вас этот пост будет созвучен вашему сердцу, как если это бы было то, что вам нужно прямо здесь и прямо сейчас. Вы собираетесь поменять ваш мир самым мощным способом, вы собираетесь поменять то, как вы проводите свое время, и у вас будет новая призма, чтобы дать волю вашему лучшему.

Единственное, что нужно запомнить, по мере того, как вы читаете это. Старайтесь изо всех сил там, где вам надо стараться изо всех сил.

Преуспейте в своих сильных сторонах

Что если бы было только одно дело, на котором вы могли бы сфокусироваться, которое помогло бы вам получить быстрорастущие результаты во всех областях вашей жизни? Ну, вот он. Это становление на путь своих сильных сторон. Когда вы проводите время на тех занятиях, которые делают вас сильнее, то автоматически вы делаете отличную работу, **вы обновляете и перестраиваете свой ум, эмоции, тело и дух**, и вы значительно накапливаете свое обучение и свой рост. Борьба за то, чтобы преуспеть в своих сильных сторонах, одна из самых сложных битв за высокий ROI (возврат инвестиций), которую вы когда-либо выиграете. И это будет приносить пользу вам каждый день.

Если существует столько пользы от становления на путь своих сильных сторон и проведения больше времени на своих сильных сторонах, то тогда почему каждый просто не начнет делать так? Потому что это требует самоанализа и вам надо владеть этим. **Никто не придет и не поставит вас на путь сильных сторон**. Вы должны сделать это. Вы должны постоянно находить способы проводить время на ваших сильных сторонах. **Только вы по-настоящему знаете, что делает вас слабым**. Вы должны решить, что вы хотите проводить больше времени на своих сильных сторонах, и вы

должны тщательно и продуманно проводить меньше времени на своих слабых сторонах.

Вы – архитектор вашей жизни. Постройте твердый фундамент. Запланируйте, как вы эффективно проводите свое время. Проводите время на своих сильных сторонах. Ограничьте свое время на своих слабостях. Если вас свалили, то подымитесь снова. Оставайтесь на пути. Сконцентрируйтесь на своих сильных сторонах и найдите способы, чтобы улучшить их. Ожидайте, что у вас будет кривая обучения, но знайте, **что это окупится сполна.**

Неважно, устали ли вы или чувствуете себя перегруженным, или высушенным, есть хороший шанс, что вы не тратите достаточно времени на свои сильные стороны, и вы не на своем пути сильных сторон.

Растите больше в своих сильных сторонах

Давайте взглянем на это по-другому, многие люди путают путь слабости с ростом или дорогой возможности. Чего они не понимают, так это того, что они не только отнимают свою энергию, свой лучший вклад и их чувство наполненности, но они также отходят от лучшего источника роста.

Вы растете быстрее на своих сильных сторонах. В сегодняшнем мире **вы должны опережать свои проблемы** и сделать все возможное там, где вам надо, чтобы добиться успеха в любой ситуации, придать изумительную ценность себе и другим и найти устойчивый путь, чтобы добиться результатов во всем, что вы делаете.

Если вы проводите кучу времени на своих слабостях, то тогда вы ведете себя нечестно по отношению к самому себе, и если вы даже улучшаете свои слабые стороны, то вы никогда не достигнете своего мощного источника роста на своих сильных сторонах.

Что такое сильные стороны

Чтобы не растекаться мыслью по древу, вот несколько примеров:

- **Ваши сильные стороны - это ваши природные таланты.** Ваши сильные стороны это ваши природные таланты в том, как вы думаете, чувствуете и ведете себя.
- **Ваши сильные стороны - это НЕ то, в чем вы хороши.** К несчастью, многие из нас хороши в делах, которые ослабляют или высушивают нас, и мы проводим больше времени на них. Так что да, мы хороши в них, но это не те сильные стороны, которые дают нам энергию или в которых мы постоянно улучшаемся. Настоящие сильные стороны - ваши природные таланты в том, как вы думаете, чувствуете и ведете себя, в зависимости от ситуации.
- **Ваши сильные стороны - это то, что вам легко делать.** То, в чем люди имеют трудности, а вы делаете это легко, и есть ваши природные таланты.
- **Ваши сильные стороны дают вам энергию.** Вы проводите время на своих сильных сторонах целый день и, вообще, в конце дня у вас оказывается больше времени, чем тогда, когда вы начали. Ваши сильные стороны ускоряют вас. Они делают вас сильным.
- **Ваши сильные стороны - это то, где вы быстро улучшаетесь.** Ваши сильные стороны - это место, где вы можете ускориться. Вы растете быстрее в своих природных талантах, чем в любом другом усилии, которое работает против ваших сильных сторон.

Будьте лучшими в том, что у вас хорошо получается

Вы - личность с уникальным набором сильных и слабых сторон. Я думаю, что ключ заключается в том, чтобы найти цель, которая оживит следующее выражение:

Будьте лучшими в том, что у вас хорошо получается

Когда вы обнаружите это, то оно станет уникальным вкладом в мир, и когда вы проводите время на своих сильных сторонах, то это будет вашим ростом, обновлением и страстью в действиях. Конечно, ключ в том, чтобы найти что-нибудь, где вы можете быть самыми лучшими в мире, и трюк в том, что это ВАШ мир, и, следовательно, все относительно.

Вот некоторые ключевые мысли:

- **Осветите вещи по-вашему.** Я фанат того, чтобы быть опытным и быть лучшим в том, что хорошо получается. Все это заключается в том, чтобы представить себе картину будущего и осветить все наилучшим образом.
- **Увеличивайте свои результаты.** Это отлично совпадает с тем, чему я научился – быть движимым своими вопросами, жить своими ценностями и играть на поле своих сильных сторон и ... стараться изо всех сил там, где надо стараться изо всех сил.
- **Обновите себя и подымайте других.** Я думаю, это очень важно, что вы лучший в том, что хорошо получается, иначе вы можете опустошить себя. Я думаю, что обновление, время простоя и забота о ваших основах выстраивает твердый фундамент, чтобы поднять других.
- **Сконцентрируйтесь на несколько жизненно важных действиях там, где действительно вы будете лучшими.** Сконцентрируйтесь на сильных сторонах, а не на слабостях. Вы получите больше результатов, улучшая свои сильные стороны, чем улучшая свои слабости.
- **Проводите меньше времени на своих слабостях.** Ограничьте время, которое вы проводите на слабостях. Найдите способы избавляться от слабостей так, что вы проведете больше времени на своих сильных сторонах.
- **Боритесь, чтобы проводить время на своих сильных сторонах.** Не позволяйте переменам происходить вокруг вас, потому что вы потеряете внимание на своих действиях, которые делают вас сильнее. Не позволяйте себе попасться на занятиях, которые вас ослабляют.
- **Взберитесь на седло.** Иногда нас вышибают из седла. Может быть, мы не поняли, насколько хороша была поездка или как мы ехали. Нас застали в поездке, и она была отличной. Но что-то поменялось. Поездка больше не кажется хорошей и мы не чувствуем, что сильны.

Найдите свой оптимальный режим

Секрет в увеличении своего влияния и получении быстрых результатов состоит в том, чтобы найти “оптимальный режим”, который перекроет ваш талант, вашу страсть и ценность. Ценность заключается во взгляде смотрящего. Вы можете доставить ценность для себя, для других или для вашей компании. Ключевая вещь тут состоит в том, чтобы найти сильные стороны, которые будут питать вас и ваши результаты.

Визуальная модель - Оптимальный режим

Вот картинка, которая удержится у вас в уме, которая покажет, что означает обнаружение своего оптимального режима:



Нахождение своих сильных сторон

Существует много способов нахождения своих сильных сторон. Суть в том, чтобы найти те занятия, которых вы с нетерпением ждете, которые дают вам энергию и воодушевляют вас. Другой ключ состоит в том, чтобы стать конкретными. Например, вы можете писать целый день песни. Может, вы хотите сочинять целый день. Может вам нравится взаимодействовать с клиентами. Может вам нравится мозговой штурм. Может вам нравится разрешать громоздкие проблемы. Что касается меня, мне нравится придавать смысл проектам, где я могу превратить его в сильный фактор, с которым можно поделиться и последовательно проверять. Я обнаружил, что размышления о своих сильных сторонах помогают стать лучше.

Найти то, что дает и забирает вашу энергию

В конечном счете, самое важное это найти то, откуда вы берете энергию, и найти то, что ее забирает. Это приводит нас к личному списку сильных сторон, которые вы можете использовать для инвестирования в **портфолио ваших сильных сторон...** и это ключ к быстрорастущим результатам.

Три шага к планированию сильной недели

Существует множество способ проводить меньше времени на своих слабостях, но тут приведен самый эффективный способ, которому я обучаю отдельных лиц, команды и лидеров:

Шаги

Проверки

Шаг 1 – Определите свои слабости

- Можете ли вы определить три самых важных занятия, которые делают вас

**Шаг 2 –
Определите
свои сильные
стороны**

- слабее?*
- Можете ли вы определить тип работы, который делает вас слабее?
 - Можете ли определить, кто отнимает и кто придает вам энергию? Какой тип?
 - Можете ли вы определить три самых важных занятия, которые делают вас сильнее?
 - Можете ли вы определить тип работы, который делает вас сильнее?
 - Можете ли определить тип людей, который придает вам энергию?

**Шаг 3 –
Запланируйте
свою сильную
неделю**

- Убрали ли вы столько необходимых занятий, которые делают вас слабее, насколько вы можете?
- Нашли ли вы способ добавить занятия, которые делают вас сильнее?
- Объединили ли вы все свои недостатки настолько, насколько это возможно?

Обзор карты вашей недели с позиции сильных сторон

Обычно, что происходит - вы обнаруживаете, что у вас есть раскиданный график по всей неделе, где расписано время по вашим слабым и сильным сторонам. Суть в том, чтобы объединить свои слабости с целью либо проводить меньше времени в них, убрать их или объединиться с другими людьми или найти способ, чтобы насладиться ими. Другой способ состоит в том, чтобы добавить занятия, которые дают вам силы каждый день. Это секрет к обновлению и неограниченной энергии, чтобы добиться того, чего хотите в жизни.

Образец выделения ваших слабостей

Вот образец того, как может выглядеть неделя, там, где W обозначает занятие или задание, которое опустошает вас.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
7:00	-	-	-	-	-
8:00	-	-	-	-	-
9:00	W	-	W	-	-
10:00	W	-	-	-	W
11:00	-	W	-	-	-

12:00	-	W	-	W	-
13:00	W	-	-	-	W
14:00	-	-	-	-	-
15:00	W	-	W	-	W
16:00	-	W	W	-	-
17:00	-	-	-	-	-
18:00	-	-	-	-	-
19:00	-	-	-	-	-
20:00	-	-	-	-	-
21:00	-	-	-	-	-
22:00	-	-	-	-	-

Образец выделения ваших сильных сторон

Вот образец того, как может выглядеть неделя, там, где S обозначает нечто, что дает вам энергию или то, что вы можете делать целый день

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
7:00	-	-	-	-	-
8:00	-	-	-	-	-
9:00	-	S	-	S	S
10:00	-	S	-	-	-
11:00	-	-	-	-	-
12:00	S	-	S	-	-
13:00	-	-	-	-	-
14:00	-	-	-	-	S
15:00	-	-	-	-	-
16:00	-	-	-	-	-
17:00	-	-	-	-	-

18:00	-	-	-	-	-
19:00	-	-	-	-	-
20:00	-	-	-	-	-
21:00	-	-	-	-	-
22:00	-	-	-	-	-

Образец сильной недели

Вот образец того, как запланировать вашу неделю, чтобы объединить те дела, которые делают вас слабыми, в тоже время, делая больше того, что делает вас сильнее.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
7:00	-	-	-	-	-
8:00	-	-	-	-	-
9:00	W	W	W	W	W
10:00	S	S	S	S	S
11:00	-	-	-	-	-
12:00	-	S	-	S	-
13:00	S	-	-	-	-
14:00	-	-	S	-	-
15:00	-	S	-	S	-
16:00	S	-	S	-	S
17:00	-	-	-	-	-
18:00	-	-	-	-	-
19:00	-	-	-	-	-
20:00	-	-	-	-	-
21:00	-	-	-	-	-
22:00	-	-	-	-	-

Краеугольные камни для подхода, основанного на сильных сторонах

Здесь приведены двенадцать основополагающих принципов, которые помогут вам действительно адаптировать подход, основанный на сильных сторонах в вашей жизни:

1. У каждого есть сильные и слабые стороны.
2. Сильные стороны - это не то, в чем вы хороши.
3. Сильные стороны - это то, как вы естественным образом думаете, чувствуете или делаете.
4. Проводите больше времени на своих сильных сторонах. Запланируйте это. Если вы запланируете это, то это произойдет. Если не запланируете, то этого не будет.
5. Владейте этим. Только вы можете делать это. Только вы знаете, в чем заключаются ваши сильные стороны.
6. Делайте меньше того, что делает вас слабее.
7. Энергия может придти из ума, тела, эмоции или духа. Это ваш множитель.
8. Проводя меньше времени на своих слабых сторонах и больше времени на своих сильных, вы обновляете, перестраиваете и омолаживаете свой ум, тело, эмоции и дух... это ваш множитель.
9. Вам надо стать владельцем своих сильных сторон.
10. Найдите определенные дела, с которыми вы хотите проводить больше времени каждый день: то, что делает вас сильным.
11. Найдите работы, задания и занятия, которые напрямую связаны с вашими сильными сторонами.
12. Найдите креативные способы поменять то, что вы уже делаете, чтобы постепенно интегрировать больше своих сильных сторон. Ваши маленькие победы добавятся.

Ваше задание

1. Найдите свои сильные стороны и **запишите их** так, как вам понравится и дайте четкое определение того, что делает вас сильнее. Вы закончите, когда ваш список будет похож на избранный список ваших супер-навыков.
2. Определите свои сильные и слабые стороны.
3. Найдите креативные способы убрать, объединить или уменьшить занятия, которые делают вас слабее, и найдите способ проводить, по крайней мере, один час в неделю на том, что делает вас сильнее. Выторгуйте время на слабых сторонах на большее время на сильных сторонах.

День 11 – Уберите трение и создайте гладкий путь для вашего дня

«Простота – это крайняя степень утонченности» - Леонардо да Винчи

Ваша цель

- Упростите свой день, избавившись от барьеров и личных препятствий, которые находятся на вашем пути в течение дня. Выполнение ваших рутинных или общих заданий не должно быть утомительным. Оно должно быть гладкой дорогой.

Добро пожаловать в день 11

Добро пожаловать в **день №11** в «30 дней достижения результатов». В десятом дне мы научились, как чувствовать себя сильным всю неделю. Сегодня мы научимся, как уменьшить трение в течение дня и выполнять легче общие дела, которые мы привыкли делать. Таким образом, мы тратим меньше времени на меньшие дела на нашем пути, так что у нас есть больше энергии и концентрации, чтобы разобраться с большими делами.

Не умирайте от 1000 бумажных порезов в течение дня.

Все незначительные трения могут потянуть нас вниз. Не жалуйтесь о фигне на своем пути... делайте что-нибудь с этим. Ваш гладкий путь действительно поможет вам в дни, когда вам не по себе, или вы опаздываете и вам действительно это нужно.

3 шага чтобы создать гладкую дорожку

Вот три шага, чтобы создать дорожку безо всяких трений:

- **Шаг 1. Идите по своей дороге.** Просто напишите свои общие повседневные дела и задания в вашем дне. Если вы не знаете с чего начать, просто напишите завтрак, обед и ужин. Есть шансы того, что у вас имеется множество повторяющихся дел, которые вы можете выбрать.
- **Шаг 2. Определите трение.** Определите дела, которые создают трение в течение дня. Что замедляет вас? Через какие препятствия вам надо прыгать? Что стоит на вашем пути, или, что вы постоянно убираете с пути, чтобы до чего-нибудь добраться?
- **Шаг 3. Упростите свой путь.** Избавьтесь от хлама и уменьшите трение для ваших общих сценариев, рутины и заданий. Большинство способов сделать это будет очевидным сейчас, когда вы перечислили свои общие задания и точки трения. Проведите мозговой штурм, чтобы сделать эти рутинные дела менее трудными и уменьшить трение.

10 примеров гладких дорожек

Вот несколько примеров гладких дорожек

1. Избавьтесь от вещей на вершине кучи. Совет – если вы хотите, чтобы вещи попали в кучу, не кладите их НА нее. Никто не должен открывать крышку корзины с бельевой кучей, когда на ней много вещей. Если крышка становится еще одной полкой, тогда удалите крышку.
2. Очистите свое рабочее пространство. Держите свое рабочее пространство чистым и наготове. Вы можете очистить его накануне вечером, или вы можете быстро

почистить его перед тем, как начнете использовать его.

3. Положите кеды возле кровати. Если вы тренируетесь утром, то пусть ваши кеды и тренировочная одежда будут готовы. Еще одним оправданием меньше для пропуска тренировок, когда вам этого не хочется.
4. Поставьте мусорные ведра там, где вам они понадобятся.
5. Создайте чеклисты для общих рутинных дел. Вам не надо пробовать и помнить, что надо делать следующим, и вы можете облегчить следование своим рутинным делам.
6. Кладите вещи туда, где вы их ищете. Если вы всегда ищете что-то не в том месте, тогда сделайте это неверное место верным местом и положите его там.
7. Освободите пространство на своей книжной полке, так что бы вам не надо было складывать в кучу, балансировать или прилагать все возможные и невозможные усилия, чтобы последняя книга поместилась. Вытаскивание книг с полки не должно быть трудной работой, а также их засовывание обратно.
8. Положите календарь туда, где вы увидите его с первого взгляда. Облегчите так, чтобы видеть, как выглядит ваше расписание.
9. Облегчите поиск вещей. Если вы регулярно ищите определенные вещи, то объедините их и положите их в пределы досягаемости.
10. Удалите все, через что вам приходится переступать или обходить. Выстелите простую дорожку и облегчите на ней перемещение.

Есть много способов создать гладкий путь в течение дня. Это всего лишь первые попавшиеся идеи для вас, чтобы начать. Будьте креативны. Может быть, вы уже знаете, что вам надо делать, вам просто надо решить делать это. Лучше найти время, чем ждать пока это отплатит вам трудностями в течение дня, а оно отплатит вам сполна и даст еще впридачу.

Ваше задание

1. Определите самые худшие точки трения в вашем дне.
2. Создайте три гладких дорожки, чтобы упростить день. Выберите любую рутину или общее задание, которые вы хотите облегчить для себя.

День 12 – Продуктивные личности. Кто Вы: Зачинщик или Завершатель?

«Наш начальник хочет, чтобы кто-нибудь воодушевил нас быть теми, кем мы знаем, что можем быть» - Ральф Уолдо Эмерсон

Ваша цель

- *Станьте «артистом в продуктивности». Определите, кто вы «зачинщик» или «завершатель», и улучшайте свой успех во всем, что вы делаете.*

Некоторые люди естественные «зачинщики». Они живут ради креативного начала проектов, но не ради ежедневного исполнения или детального действия, или анализа. Некоторые люди естественные «завершатели». Им нравится ежедневная работа и рутинное выполнение. Когда «зачинщик» и «завершатель» объединяются, то выигрывают все.

Добро пожаловать в день 12

Добро пожаловать в **день №12** в «30 дней достижения результатов». В **дне №11** мы научились, как уменьшить трение и создать гладкую дорожку.

Сегодня мы научимся, как определять наши сильные и слабые стороны, когда речь заходит о продуктивности, используя **продуктивные личности**. Красота состоит в том, что вы можете применить **продуктивные личности** лучшим образом для себя, для своей ситуации, или людьми, с которыми вы работаете. С этой призмой вы можете быть более эффективными и можете получить лучше результаты в любой ситуации, в единоличном проекте или в качестве члена команды.

Зачинщики и Исполнители

Один из моих друзей великолепен в начинании дел. Но не ожидайте, что он доведет его до конца. Он зажжет множество костров во множестве мест, и потом он будет работать над следующей идеей. Поверьте мне, до тех пор, пока вы не захотите просто исчезнуть, то вы захотите, чтобы рядом с вами были разжигатели. Они воспаляют дела и создают ценности и возможности из воздуха. **Он типичный «зачинщик».**

Другой мой друг великолепен в завершении дел. Он мастер в знании деталей и завершения. Слова, которые ассоциируются с ним, - это «тщательный», «внимательный к деталям», «ответственный», «видит вещи насквозь», ну вы поняли. Что у него отсутствует - так это навык начинать дела, он создан для завершения дел и прохождения последней мили. Он - **«исполнитель» в сердце.**

Когда встречаются зачинщик и исполнитель, то будьте настороже. Произойдут великие вещи. Самый быстрый способ высосать вашу жизненную энергию - это всегда играть роль «исполнителя», когда вы по натуре зачинщик, и наоборот.

Почему продуктивные личности

Ваш личный успех в достижении результатов – это, очевидно, место, где важную роль играет лишь малость знания. Добавляя призму **продуктивных личностей** к вашему набору инструментов, вы будете лучше экипированы, чтобы иметь дело с любой проблемой продуктивности для вас, для помощи другу или для руководства командой.

Если вы чувствуете, что опустошены, или вы буксуете на месте или просто не достигаете того, чего вы знаете, что можете, то это может быть вашим билетом к быстрым, простым и лучшим результатам.

3 способа использовать продуктивные личности

Вот три способа, как вы можете использовать **продуктивные личности** для своей выгоды.

- 1. Знайте себя.** Используйте **продуктивные личности**, чтобы узнать себя. Если вы знаете о своих образах, то вы можете использовать их себе на пользу. Например, не позволяйте своему **Внутреннему Критику** или **Перфекционисту** встать на пути вашему **Выполнителю**. Спросите себя: *«Когда я нахожусь в лучшей форме? Я больше Зачинщик или Исполнитель? Я больше Максимайзер или Упрощатель? Я больше Мыслитель или Выполнитель?»*.
- 2. Объединяйтесь.** Используйте **Продуктивные личности**, чтобы объединиться с другими людьми и улучшить собственную эффективность. Вы также можете использовать **Продуктивные Личности**, чтобы создавать более эффективные команды или оптимизировать командную работу. Спросите себя *«С кем я могу объединиться, чтобы добиться результатов? Как я могу выстроить более эффективную команду? С кем мне следует объединиться из команды, чтобы добиться результатов?»*.
- 3. Улучшайте ситуацию.** Вы можете представить, как некоторые виды поведения лучше ведут себя с другими и как некоторые из них могут создавать конфликт. Перемещайте более эффективных персон, основанных на сценариях. Например, если вам действительно нужен **Зачинщик** для ситуации, но вы не можете вырваться из режима **Выполнитель**, тогда посмотрите, вдруг вы можете найти кого-нибудь, кто может сыграть эту роль. Спросите себя, *«Какие поведения для этой ситуации будут лучшими?»*.

Помните, что Продуктивные Персоны надо использовать в качестве линз. Названия предназначены для поведения, а не ограничения в ящике для личностей. Кто угодно может продемонстрировать любое поведение в любое время.

Кратко о Продуктивных личностях

Персона	Заметки
Достигатель	Нравится завершать дела.
Большая перспектива	Видит лес за деревьями. Нравятся грандиозные идеи, и не хочет потеряться в моменте.
Могу делать	Находит способы. Там где есть намерение, есть способ, и он находит его. Это может быть не оптимальное решение, но он найдет его.

Контроллер	Нравится контролировать дела. Им может быть Исполнитель, проект или их мир.
Критик	Находит ошибки. Он найдет способы, почему вы не можете и почему это неправильно. Он будет критиковать себя, свою работу или идеи. Все для них козел отпущения.
Мечтатель	Нравится мечтать о лучшем в лучшие дни. Он предпочтет мечтать, чем делать. Ему не обязательно действовать, чтобы наслаждаться своими мечтами.
Детали	Любит детали и хочет увидеть вещи через них. Точки над <i>l</i> и перекрестья над <i>t</i> . Он обожает таблицы.
Выполнитель	Делает свою работу. Он склонен выполнять свою работу. Он может не дать новых идей, но у него есть преимущество предпринимать действие.
Факты и цифры	Люди с числами. Они хотят количественные замеры. Как и Детали , они слишком обожают таблицы.
Исполнитель	Приближает дела к завершению. Эффективные исполнители завершают дела и двигаются дальше. Когда они скажут, что закончено, то это значит закончено.
Маркетолог	Сообщает ценность. Знает, как продавать идеи.
Максимайзер	Находит максимальную пользу.
Оппортунист	Находит возможность в каждой ситуации.
Перфекционист	Относится ко всему словно как к искусству. Качество - это его имя, завершение это не его игра. Он заканчивает, когда это завершено. Это будет завершено, как только оно будет идеальным. Неважно, что это.
Откладывает на потом	Находит способ отложить на завтра то, что он должен сделать сегодня. Только он отправляет запоздалые открытки на день рождения, потому что знает, что никогда не отправит их вовремя.
Безответственный	Превращает свои самые последние приоритеты в проблемы других людей.
Упрощатель	Находит простейший план. Укорачивает дела до минимума. На пока – сойдет.

Зачинщик

Начинает дела, но не всегда завершает. Его энергия приходит от раздумывания над новыми идеями и старта новых дел. Любит делать прототип идеи, но как только он ее определил, он готов двигаться к чему-то другому.

Мыслитель

Личность «идей». Раздумье - это то, что он делает лучше всего. Анализ - это его игра, но выполнение - это игра кого-то другого. Ему не надо действовать над своими мыслями, чтобы наслаждаться ими.

Бездельник

Любит бездельничать. Мир для них - песочница. Слоняется туда-сюда.

Используя продуктивные личности

Просто узнайте себя из различных **продуктивных личностей**. Они помогут вам, когда вам надо будет понять смысл вызова или сценария, связанного с продуктивностью, так же, как и научиться больше о себе. Ключ состоит в том, чтобы быть осведомленным о предпочтениях, своих и чужих, и выбирать более эффективные поведения, а также оптимизировать себя и других в любой ситуации.

Ваше задание

1. Определите, кто вы по натуре – зачинщик или исполнитель.
2. Определите самые общие **Продуктивные личности** или роли, которые вы играете день ото дня.
3. Реализуйте себя в том, что подходит вам по натуре.

День 13 – Умело определяйте порядок очередности своего списка действий

«Делайте то, что можете, с тем, что у вас есть, и там, где вы находитесь» - Теодор Рузвельт

Ваша цель

- Научитесь иметь дело со шквалом входящих списков действий и требований в вашем времени.

Добро пожаловать в день 13

Добро пожаловать в день №13 в «30 дней достижения результатов». В дне №12 мы научились использовать **Продуктивные Личности**, чтобы анализировать и улучшать наши результаты в любой ситуации.

Сегодня мы научимся как «определять порядок очередности» в переполненной тарелке ваших списков дел и заданий. **Сортировка – это здоровый процесс сортирования, отсеивания и выбора.**

Что такое определение порядка очередности?

Определение порядка очередности - это процесс сортировки, отсеивания и выбора того, над чем работать. Вы, может, слышали, как доктора отсеивают входящих пациентов в срочных ситуациях.

Когда я в первый раз начал работать в Microsoft, «Очередность» была обычной практикой нашей команды, использованной для того, чтобы иметь дела с входящими проблемами. Очередность помогла нам сортировать наши невыполненные дела и очереди проблем в более понятные нам куски. Мы не могли просто делать все и сразу, и мы не могли бы быть в курсе с нашим потоком входящих запросов. Очередность помогла нам более эффективно высвободить время, энергию и ресурсы, которые были у нас на руках на тот момент к нашим входящим действиям.

Очередность на практике

Я успешно использовал очередность, чтобы разобраться со всем, начиная от email до потоков входящих заданий, **до действий с устаревающими незавершенными делами** или действиями на личном и командном уровне.

Когда я возглавлял рассредоточенную группу, то я использовал очередность в электронной почте для данного случая и облегченного способа, чтобы быстро сфокусировать внимание команды на проблеме. Я просто добавлял «очередность email» в тему письма и отправлял письмо с определенной проблемой или вопросом для разрешения. Я также использовал очередность, чтобы очистить входящие электронной почты и чтобы держать «входящий ящик» пустым годами. И я показывал многим другим, включая другие группы в Microsoft, как делать то же самое (а у нас было множество email в Microsoft). Я любовно называю это подход «Дзен пустого почтового ящика». Для дел, над которыми вам надо работать, приоритизировать или убрать с вашего внимания,

«очередность» - это полезный процесс сортировки и выбора более осознанным способом.

Делайте это, поставьте это в очередь, запланируйте это или делегируйте это

Вы можете применить такую очередность к входящему действию: либо сделать это, поставить в очередь, запланировать его или делегировать его.

- **Сделайте это** – Сделайте это, если время подошло. Это ваше лучшее следующее действие. Сейчас самое благоприятное время или, если вы сделаете это позже, то это будет стоить вам больше времени, боли и усилий.
- **Поставьте это в очередь** – Поставьте это в очередь, если что-то необходимо завершить, но сейчас для этого не время. Очередь - это просто список дел.
- **Запланируйте это** – Запланируйте это, добавив в свой календарь, если вам надо запланировать блок времени, чтобы завершить работу. Только добавляйте дела в календарь, если вам действительно необходимо напоминание, или если вам действительно нужен блок времени, чтобы поработать. Помните, что если вы запланируете это, то это произойдет, а если вы не сделаете, то этого не будет. Если это действительно важно, то найдите для этого время. Если это будет типа сделать «позже», то это не произойдет, тогда просто освободитесь от этого дела с умом.
- **Делегируйте это** – делегируйте, если нечто, что должно быть выполнено кем-то другим, то есть смысл поступить так и у вас есть такой выбор. Когда вы делегируете, попытайтесь, чтобы это совпало с возможностью для обучения или интересом другого человека (существует разница между делегированием и просто спихиванием).

3 шага, чтобы применить очередность для ваших действий

Вот три шага, чтобы применить очередность для ваших действий:

1. **Соберите все дела для действий вместе.** Разбираться с ними за раз реально покажет пользу этого подхода, потому что вы можете сокрушить кипу дел до малых размеров.
2. **Давайте очередность для каждого дела.** Для каждого дела определите, какой план атаки будет для него лучшим: сделать его, поставить в очередь, запланировать его или делегировать его.
3. **Повторите процесс.** Повторяйте процесс, пока у вас не будет управляемый набор действий и вы не почувствуете, что все вещи на верных местах либо в списке дел, в очереди или в расписании, либо вне вашего внимания. Если окажется, что вы проводите слишком много времени на очередности, а не выполнении, тогда установите временной лимит, чтобы задать себе темп и знать, где остановиться.

Что вы в действительности делаете – это устанавливаете сцену для своего успеха. Когда у вас есть время для дел, и когда они у вас в календаре или в очереди, то вы можете сконцентрироваться на том, что стоит перед вами с большей уверенностью, ясностью и убеждением, зная то, что вы делаете лучше, чем вы можете. Вы также можете эффективно расставить приоритеты с ДОЛЖЕН, СТОИТ и МОГУ.

Вопросы, которые помогут вам

Здесь приведены некоторые вопросы, которые я нахожу полезными в качестве контрольной точки:

- Чего вы хотите достичь?
- Это имеет значение?
- Как это важно?
- Каков будет результат?
- Какое лучшее действие необходимо выполнить?

Вы также можете сверить свои действия с Большой Картиной и тем, чего вы хотите достичь. Это всего лишь стартовая точка и вы захотите создать и проверить свои собственные вопросы, чтобы посмотреть, что сработает для вас.

Подводя итог

Давайте вернемся назад и сделаем обзор того, чему мы научились в течение «30 дней достижения результатов» и как это подходит к вам:

1. Вы можете использовать **«Правило Трех»**, чтобы избежать перегруженности.
2. Вы - автор своей жизни, и вы можете написать свою историю, один момент или один день за раз.
3. Вы можете использовать три истории, которые продвинули ваш день и зажгут ваш день, соединив их с вашими ценностями (Ежедневные Результаты).
4. По понедельникам вы можете использовать три истории, чтобы продвинуть свою неделю (План на неделю).
5. По пятницам вы можете использовать Пятничный Обзор, чтобы отпраздновать свои победы и найти шаблоны своего личного успеха.
6. Вы можете записать то, что важно использовать в вашей жизни, используя Сферы Влияния для того, чтобы создать значимую карту.
7. Вы можете избавиться от дел с умом... больше соломинка не ломает спинку верблюду.
8. Вы можете создать пространство в своей жизни, чтобы обновиться и перезарядиться, установив границы и буфера.
9. Вы можете разгрузить свои мозги, чтобы освободить свой ум.
10. Вы можете устанавливать приоритеты более эффективно, используя ДОЛЖЕН, СЛЕДУЕТ И МОГУ.
11. Вы можете чувствовать себя сильным всю неделю, проводя больше времени на своих сильных сторонах и меньше времени на слабых.
12. Вы можете создать гладкую дорожку, чтобы упростить свой день и сделать свои ежедневные дела безо всякого трения.
13. Вы можете анализировать и быть более продуктивным в любом сценарии, используя Продуктивные Личности.
14. Добавив очередность в ваш набор сейчас, вы получаете простую умственную модель для выполнения входящих дел более эффективно.

Использование Agile Results для написания вашей истории

Agile Results - это простая система для действенных результатов, которую вы можете использовать для вашей поддержки на всю жизнь, неважно, что вы будете делать.

Прелесть состоит в том, что это не только просто и доказано, что она работает... это то, что **вы получаете каждый день новый шанс начать с чистого листа.**

Каждый день вы просыпаетесь с другим шансом задать вопрос: *«Какие три дела я хочу на сегодня?»* и, таким образом, **вы пишете свою историю, один день за раз.**

Ваше задание

1. Когда на вашем пути встает какое-то дело, то примените к нему очередность и решите либо **выполнить его, либо поставить его в очередь, либо запланировать его, либо делегировать его.**
2. Примените очередность к своей кипе дел, чтобы уменьшить ее размер.

День 14 - Выделите время для того, что важно

«Вещи, которые значат больше всего, не должны быть во власти вещей, которые значат меньше всего» - Гёте

Ваша цель

- *Найти время для того, что важно. Проводите время на том, что действительно важно в ВАШЕЙ жизни и проводите меньше на том, что неважно. И как говорит мой друг «время - это все, что у нас есть».*

Добро пожаловать в день 14

Добро пожаловать в **день №14** «30 дней достижения результатов», серии постов, где я делюсь с вами искусством и науки получения более эффективных результатов Getting Results the Agile Way. В **дне №13** мы научились, как применять очередность к нашим делам с умом, чтобы уменьшить в размерах наши незавершенные дела или перегруженные проекты.

Сегодня мы научимся жизненно важному ключу к успешному и эффективному менеджменту. Мы научимся, как найти время на то, что действительно важно день за днем, момент за моментом.

Жизненный урок для лучшего в вашей жизни

Один из самых критически важных уроков в жизни, который многим людям дается с трудом звучит так:

У вас нет времени, вы находите время. Если вы не найдете время на то, что важно, то это не произойдет.

Вы никогда не выберитесь из крысиных бегов или не перестанете впустую лить воду, пока сами этого не решите. Об этом и говорится в ряде модулей, в которых дается помощь в получении вами результатов, наслаждения вашего путешествия и выполнении того, что вы можете с умом (вместо просто надежды на лучшее или усердных попыток, или позитивного мышления).

Положите сначала большие камни

Эту историю я вначале услышал от Стивена Кови давным-давно, и она запомнилась мне. В этой истории учитель наполняет банку камнями до тех пор, пока туда больше ничего не полезет. Потом он спрашивает класс «Банка полная?». Класс говорит: «Да».

Учитель берет из под стола мелкие камни и добавляет их в банку. Мелкие камешки заполняют пространство между камнями. Учитель снова спрашивает: «Банка полная?» Некоторые кивнули головой.

Потом учитель добавляет песок, который заполняет оставшееся пространство. Учитель спрашивает «Банка полная?». Класс прикован к нему и говорит «нет». «Хорошо» - отвечает учитель и наливает воду в банку до краев.

Учитель спрашивает: «В чем смысл этого примера?». Один из студентов отвечает, что неважно насколько плотно забито ваше расписание, но вы всегда можете найти больше места.

«Нет» - отвечает учитель. Смысл в этом:

«Если вы не очистите место для больших камней, вам не удастся втиснуть их».

Найдите место для ваших больших камней сегодня и каждый день

Именно тут помогает Правило Трех. Тратите ли вы подходящее количество времени сегодня на этих трех результатах или историях, которых вы хотите добиться?

По умолчанию, вы можете попробовать и включить их в вашу уже существующую рутину. Более мощный подход заключается в том, **чтобы найти время для ваших трех результатов на сегодня и оптимизировать все вокруг них**. Это может означать разрушение других привычек и рутин, которые у вас имеются, но это хорошо. Чем больше вы приучаете себя находить время для того, что важно, тем больше вы получаете те результаты, которые хотите. Если вы не получаете результаты, которые хотите, то вы можете задать вопрос лучше. Например, достаточно ли вкладываете времени? Может быть, неправилен подход.

Просто, возможно, могут произойти разные вещи. Может быть, вы начнете добиваться тех результатов, которых вы хотели, но вам не нравится то, что вы получаете. Трава не всегда зеленее². Теперь вы можете отступить и спросить, **выбираете ли вы правильные цели или истории, которые Вы действительно хотите** или нужные вам в вашей жизни, прямо сейчас.

Ради чего вы торопитесь?

Кови учит нас быть эффективными не только с делами, но и эффективными с людьми. Всякий раз, когда я вижу кого-то, кто слишком спешит, или начинает чувствовать себя, что зря теряет время, то мне приходится спросить.

“Ради чего вы торопитесь?”...

² Намек на известную поговорку «The grass is always greener on other side of the fence»

Иногда это потому, что люди опаздывают. Иногда потому, что люди больше сконцентрированы на цели, нежели на путешествии. В большинстве случаев потому, что просто они не позволяли себе быть здесь и сейчас, там **где важен лишь настоящий момент**.

Это не означает, что надо быть медленным, за исключением, если медлительность подходит к ситуации. Вообще-то, я не могу помочь, но можно подумать над словами Джона Вудена «Будьте быстрым, но не спешите!». Что касается меня, то это напоминает мне **быть намеренным и осозанным** в том, какой темп я задаю себе. Я могу быть быстрым без спешки и торопливости, как если бы что-то всегда является более важным, чем где-нибудь еще.

3 способа найти время на то, что важно

Найдите время регулярно делать шаг назад и подумать, где вы проводите свое время. Вот три способа, чтобы найти время на то, что важно.

1. **Сбросьте свой день.** Вы можете сбросить свой день, отступив назад и задав вопрос «Какие три результата я хочу на сегодня?». Например, одним из моих результатов будет «Наслаждаться прекрасным днем на улице». Я не собираюсь позволить чему-то другому отгородить меня от пролетающих летних деньков.
2. **Сбросьте свое расписание.** Вы также можете сбросить свою неделю, отступив назад, и спросить себя «Какие три результата я хочу на этой неделе?» или «Какие три истории зажгут мою жизнь или произойдут на этой неделе?». Вы можете поместить все остальное вокруг этого. Вы также можете просто проверить достаточно ли времени вы нашли в своем расписании на еженедельной основе для дел, которые действительно ценны для вас и вашей жизни в настоящий момент. Это не принцип «все или ничего», и всегда существует способ провести больше времени тут и меньше там, но вы можете стать изобретательными. Если вы застрянете где-нибудь, то объединитесь с кем-нибудь и попросите их о помощи... вы можете быть удивлены, как это простое действие дает вам ясность в вашем календаре, и как другая пара глаз может пролить свет на то, чего вы хотите.
3. **Инвестируйте в Сферы Влияния.** Хотя вы определили свои Сферы Влияния (разум, тело, эмоции, карьера, финансы, отношения и веселье), вы можете очень намеренно отразить в своей карте то, что важно в вашей жизни, и вы можете намеренно инвестировать в свои Сферы Влияния. Я обнаружил, что один самый важный фактор при этом – найти время в моем недельном расписании для своих Сфер Влияний. Если я не получаю достаточно времени в каком-то секторе, тогда я запланирую больше времени. Если я резервирую слишком много времени на одну сферу, а не в другую, то я отрегулирую это количество. Как только у меня будет достаточно времени в нужной Сфере, тогда я удостоверюсь, что я инвестирую свою лучшую энергию и лучшее состояние ума. Я никогда не хочу оказаться в случае, где я все делаю, как попало, потому что я нашел для этого недостаточно времени.

И конечно, вы всегда можете просто спросить себя «Что я делаю как попало?» и сделать сброс в любой момент, в любое время.

Ваше задание на сегодня

1. Найдите время СЕГОДНЯ на нечто, над чем вы действительно хотите провести больше времени, на том, что важно для вас. Может это просто кормление уток. Может это проведение времени со старым другом. Может это уделение большего времени изучению “Getting Results the Agile Way”. Кто будет судить? Вы. Просто помните, что вы тот, кому жить с последствиями того, как вы выберете провести время. Каждый момент, каждый день, каждый день. Будьте автором своей жизни и напишите свою историю заранее. Без сожаления, просто выбирая свое собственное приключение с этого момента в будущее.
2. Отступите назад и задайте себе трудный вопрос: «Что я делаю как попало?» Если ответ ничего, то расслабьтесь и наслаждайтесь тем, что вы делаете прямо здесь, прямо сейчас.

День 15 – Достигните состояния мирного покоя разума

«После бури приходит затишье» - Мэтью Генри

Ваша цель

- Усмирите шум в вашем уме. Достигните «мирного покоя» состояния разума который спокоен, чуток и готов.

Добро пожаловать в день 15

Добро пожаловать в **день №15** «30 дней достижения результатов», серии постов, где я делюсь с вами простой системой для достижения значимых результатов из моей книги Getting Results the Agile Way. В **дне № 14** мы научились ключевому способу управлять временем, выделив время на то, что важно.

Сегодня мы научимся, как усмирить свой ум и достигнуть состояния «мирного покоя». С этой точки зрения вы увидите вещи с большей ясностью, вы почувствуете себя сконцентрированным, и к вам придут лучшие мысли. Вы также обнаружите, что легче выйти из своей ментальной пустой болтовни и просто быть в моменте. Вы будете с умом управлять своим вниманием.

Состояние «мирного покоя» ума

Если вы не уверены на что похоже чувство «мирный покой», лучший способ, который я могу описать похоже на то, если в первый раз взглянуть на Великий Каньон. Ваш разум полностью в нем. Нет беспокойств о прошлом, настоящем и будущем. Ваш ум полностью поглощен в моменте.

На этот краткий миг ваш ум очарован опытом.

Ваш разум пуст, но полностью наготове, полностью осведомлен и не отвлечен всяческой ментальной болтовней или картинками в голове. Вместо проигрывания кино в вашем разуме, вы сами становитесь кино.

Расслабленный, готовый и находчивый

В то время как мир может быть джунглями, боевой режим может ограничить наше лучшее мышление. Чтобы думать лучше или создать лучшие идеи, или решить проблемы самым находчивым способом, нужно место, которое находится «в центре» и в безмятежности.

Когда я думаю о «мирном покое», то эти слова приходят ко мне на ум: спокойный, сбалансированный, безмятежный и мирный. Я также думаю о группе слов, начинающихся на букву «R»: **restful (успокаивающий), resourceful (находчивый), relaxed (расслабленный), responsive (чуткий), и ready (готовый).**

Пустой ум - это мощный ум. Он готов на действие. Он расслаблен, готов и чуток.

- Когда ваш ум расслаблен, вы можете воспринимать информацию с меньшим искажением. Вы зависите от своих эмоций, но вместо того, чтобы игнорировать их или быть поглощенными, вы используете их в качестве вклада в дело.
- Когда ваш ум готов, вы также чувствительны. Вы способны легче воспринимать ситуацию и реагировать с умом вместо того, чтобы реагировать с боязнью или беспокойством.
- Когда ваш разум чуток, вы способны легче думать и наиболее полезно. Ваш изобретательный ум готов решать проблемы с вами вместо того, чтобы работать против вас.

Дополнительные способы сбалансировать себя и достигнуть мирного покоя

Вот некоторые дополнительные способы, чтобы помочь вам достичь мирного состояния покоя:

1. **Уберите угрозу.** Если какая-то вещь продолжает пожирать вас, то это угроза в вашей жизни. Если вы уберете угрозы, то вы сделаете свой фундамент тверже. Либо вам надо решить, что с ней делать, либо отпустить ее или решить, но не жить в ней. Один из лучших способов разобраться с угрозой - это принять ее как вызов и взять быка за рога. Другой способ - это предложить наилучший вариант событий и разобраться с этим. Например, скажем, что у вас есть угроза потерять работу. Потом предположите, что вы потеряете ее и приготовьтесь – привлечите на свою сторону рекрутеров, постройте свою сеть контактов и создайте выигрышное резюме.
2. **Нанесите на карту то, что является важным.** Этот простой шаг добавит вам ясности в уме и место для концентрации ваших мыслей, когда они могут показаться разбросанными или не в тему. Нанесите на карту свои приоритеты и результаты.
3. **Найдите свое почему.** Когда вы найдете свое «почему», вы просто упростите свою жизнь до движущей цели. Она даст вам простой способ назначить приоритеты и оценить то, на что вы тратите свое время и энергию.
4. **Научитесь делать паузу.** Когда вы делаете паузы, то вы можете действовать вместо реагирования. Это поможет вам оставаться в балансе со многими ситуациями и действовать более эффективно.
5. **Сбросьте свою ментальную модель.** Спросите себя «Кем я хочу быть?» и «Какой опыт вы хотите создать?». Вы хотите бегать, словно курица с отрезанной головой, или вы хотите показать самоконтроль, уверенность, ясность и намеренное действие? Просто делая сброс, когда вы обнаруживаете себя в неуравновешенности, может помочь вам достичь баланса с умом.
6. **Концентрируйтесь на дыхании.** Вы подумали, что мы умеем это делать, учитывая, как много мы дышим. Ну, вообще-то мы не понимаем. Легко быть раздраженным, а потом дышать быстро и поверхностно, вместо глубоких и полных вдохов. Если вы хотите сбалансировать себя, то просто сосредоточьтесь на своем дыхании. Ключевой совет – не относитесь к этому как к нечто странному или волшебному ритуалу. Просто почувствуйте поток, как вы вдыхаете и выдыхаете, а потом прекратите. Сделайте паузы на полном вдохе, а потом просто обратите на то, на что похоже полное глубокое дыхание. Просто наслаждайтесь дыханием. Потом еще один, это за счет заведения.
7. **Визуализируйте с умом.** Это особенно будет эффективно, если вы визуал. Вы

можете просто вспомнить некоторые из своих любимых сцен или пейзажи из жизни, где вы чувствовали «мирный покой». Это поможет вам помнить это чувство, и это даст вашему уму быстрый способ сконцентрироваться на том, что он уже знает.

8. **Напоминайте себе, что все может быть еще хуже.** А это действительно может быть. Если вам нужны свои примеры, то вы можете легко их найти. Кто-то всегда попадает в худшие ситуации. Если вы отрегулируете свою точку отсчета, то это поможет вам держать дела вашей жизни в лучшем ракурсе. То, что я действительно запомнил - это строчку, которую часто употребляют «Морские Котики» ВМС США, «Единственный легкий день был вчера». И, конечно, вчера был абсолютный кошмар... но в сравнении... это плевое дело.

Сегодняшнее задание

1. Используйте хорошую ментальную картинку, которую вы можете использовать, чтобы получить свой «мирный покой». Вспомните время, когда ваш разум был в наиболее расслабленном, готовом и изобретательном состоянии. Действительно, представьте себе эту хорошую картинку в качестве опыта. Обратите внимание, как вы чувствуете себя. Ощутите свои пять чувств один за другим (зрение, слух, осязание, запах и вкус). Что вы видите? Что вы слышите? Что вы чувствуете? Что вы чувствуете носом? Что вы пробуете? Например, если ваш образ - это пляж, то вы можете видеть волны, бьющиеся о берег, вы можете слышать чаек, вы можете чувствовать песок между пальцами ног и теплое солнце на плечах, вы можете унюхать запах досок на настиле, или вы можете почувствовать вкус соли в воздухе. Просто сосредотачиваясь на своих чувствах, поможет значительно улучшить вашу способность, полностью вспомнить свое чувство. Чем больше практикуете, тем лучший результат вы получаете.
2. Напишите все, что крутится у вас в мозгах. Неважно, дела, которые беспокоят вас или идеи, которые плавают вокруг. Просто опустошите это и продолжайте опустошать до тех пор, пока все не кончится. Вдохните с облегчением. Вы смотрите на свой ум на бумаге.
3. Найдите время и место для вещей. Для дел, с которыми вам действительно надо разобраться, назначьте встречу с самим собой, добавьте это в свое расписание и какое бы дело не появилось, напомните себе, что у вас есть встреча «чтобы разобраться с этим».

День 16 – Используйте метафоры, чтобы найти свою мотивацию

«Для разных умов одно и то же - ад и рай» - Ральф Уолдо Эмерсон

Ваша цель

- *Найдите метафоры, которые придадут вам силы для ваших лучших результатов и жизни. Используйте вдохновляющие метафоры, чтобы придавать значение и наслаждаться путешествием и вашим пунктом назначения. Это ваш способ встать на «свой путь» или «встать на лыжи», или “дождаться своей очереди” и сделать лучшее из того, что у вас есть.*

Добро пожаловать в день 16

Добро пожаловать в **день №16** в «30 дней достижения результатов». В **дне №15** мы научились, как достигать состояния мирного покоя в уме.

Сегодня мы научимся, как использовать метафоры, чтобы найти свою мотивацию и драйв. Метафоры - это простой способ добавить вкус к жизни. Используя метафоры, вы можете разрешить себе быть более эффективным **и создавать более значимые и неотразимые ситуации и обстоятельства**. Когда вы используете метафоры, которые соединяются с вашими ценностями, вы находите способы превратить обычные ситуации в экстраординарные. Например, я не возглавляю проект, а я «возглавляю эпическое приключение». Приключение - это одно из моих ценностей, так что я пытаюсь и соединяю при любой возможности.

Это ваша история, и вы ее режиссер. Вы выбираете, куда направить камеру и смысл, который вы создаете. Метафоры помогают придать форму вашей истории.

Почему метафоры

Метафоры помогают нам придать форму языку и картинкам, которые мы держим в уме. Создание видения и удерживание его в голове склонны **направлять нас к эмоциям и чувствам**, которые мы связываем с такой картиной.

Является ли картина точным отображением того, к чему мы ее относим, мы все равно склонны создавать эту картину и эмоции, с которыми она идет. Она, следовательно, станет реальностью, по крайней мере, на эмоциональном уровне. Смысл в том, **что метафоры придают форму опыту**, фильтруют, что вы воспринимаете, и влияют на то, как вы создаете значимое.

Вы самый важный создатель значимого (и возможно не всегда лучшего, особенно если это является сделанным как попало). Тщательно выбирайте свои метафоры и вот почему:

- Они придают форму опыту.
- Они разрешают вам менять образ вашего мышления и чувств (и ваш мыслительный и чувствительный результат, который вы создаете).
- Они помогают вам создавать значимость.

Образцы метафор

Вот некоторые распространенные метафоры:

Позитивные метафоры

- Вода камень точит
- Экспедиция
- Глаз-алмаз
- Взять быка за рога
- Миссия
- Ваш корабль приплыл
- Ваш корабль плывет и вы на нем

Негативные метафоры

- Биться о стену
- Жизнь – дерьмо, и вы умираете
- Плыть против течения
- Корабль утонул
- Плыть без весел
- Неравная битва (в пользу противника)
- Вы одиноки

Будет ли метафора позитивной или негативной, это зависит от вас. Например, большинство людей могут подумать, что неравная битва - негативная. И еще раз, **некоторым людям нравится вызов**. В конце концов, это ваше содержание, и вы думаете об определенной метафоре, которая оказывается положительной либо негативной. Вы можете выбрать метафоры для себя и своей жизни.

Метафоры для вас

Вы можете использовать метафоры для себя или для того, что вы делаете в качестве простого способа, чтобы придать форму своему опыту или помочь другим почувствовать смысл от того, что они делают. Вот некоторые примеры.

- *Я уцелевший*
- *Я любовник*
- *Я боец*
- *Я целитель*
- *Я плюшевый мишка*
- *Я лев*
- *Я бык*
- *Я мирный воин*
- *Я искатель истины*
- *Я наставник*

Это составляет контраст ограничивающим или негативным метафорам. Вы можете использовать метафоры, чтобы более тщательно придать форму своему опыту, который вы хотите создать. Например,... вы «старая собака», «тот, кто все время учится», «вечно молодой», «молодой в душе» или «стареете словно вино» и становитесь лучше с возрастом? Выбор ваш.

Метафоры для жизни

У вашей метафоры для жизни есть огромное влияние на ваш день изо дня в день. Ваша метафора для жизни придает форму ежедневному опыту простым, но основательным способом. Рассмотрите некоторые примеры.

- *Жизнь - это игра*
- *Жизнь - это танец*
- *Жизнь - это магия*
- *Жизнь - это трагедия*
- *Жизнь - это приключение*
- *Жизнь - это комедия*

Если вы видите жизнь как трагедию, то она и станет такой. Если вы видите жизнь как игру, то вы можете попытаться и выяснить, как выиграть. Если жизнь - комедия, тогда может каждый день будет похож на ваш комедийный сериал. Если жизнь - танец, то может вы найдете способы, как увидеть благодать и красоту в себе и в других. Если жизнь - магия, тогда вы найдете чудеса в мире, и вы будете наслаждаться поиском тайн и возможностей.

Ключевые Выводы

Вот ключевые выводы, чтобы помочь вам использовать метафоры для поиска вашей мотивации:

1. Метафоры придают форму вашему опыту.
2. Метафоры могут быть простым способом для придания себе сил.
3. Выбирайте метафоры, которые сработают для вас.
4. Вы можете найти метафоры для себя и жизни.

Ваше сегодняшнее задание

1. Найдите воодушевляющую метафору для вашей ситуации или обстоятельства.
2. Найдите воодушевляющую метафору для себя или того, что вы делаете.
3. Найдите воодушевляющую метафору для себя.

Помните, что ключ к успешной метафоре это то, что мотивирует вас и помогает вам реагировать на любой вызов, который приходит к вам или добиться успеха в том, чем вы бы не занимались. Суть не в том, чтобы она имела определенный смысл, а в том, как она влияет на ваши чувства, и какие результаты она приносит. Измерьте и протестируйте свои метафоры с личной эффективностью в качестве окончательного критерия.

День 17 – Добавьте часы мощности к вашей неделе

«Энергия разума - это сущность жизни» - Аристотель

Ваша цель

- *Добавьте часы мощности к вашей неделе и используйте вашу лучшую энергию для лучших результатов. Защищая свои пиковые часы в течение дня, и применяя их там, где они нужны больше всего, вы значительно увеличиваете вашу способность достигать быстрых, лучших и легких результатов.*

Добро пожаловать в день 17

Добро пожаловать в **день № 17** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге Getting Results the Agile Way. В **дне №16** мы научились, как использовать метафоры, чтобы найти вашу мотивацию.

Сегодня мы научимся, как увеличить количество **мощных часов**, которое есть у нас в неделе. Добавляя часы силы, мы поддерживаем сильную энергию, и мы достигаем больше, чем мы могли бы с обычными возможностями.

Часы мощности - это наши множители силы

Сколько часов в неделе было, когда вы чувствовали, что вы ведете игру или выполняете дела или осуществляете идеи? Многие люди, которых я знаю, выполняют кучу работы за короткий период времени. Им приходится. У них есть только несколько часов, где их не прерывают, где они могут полностью сконцентрироваться и производить лучшие результаты. Они улучшили свои **часы мощности**.

*Красота **часа мощности** состоит в том, что это небольшой промежуток времени. Это ВАШ пиковый час и это ВАШ множитель силы. Вы можете намерено превратить большинство своих часов в свои пиковые часы, чтобы умножить свои результаты.*

Если вы уже работаете над верными результатами правильным способом, то я не могу не думать о большем множителе к вашему дню, чем использование вашей лучшей энергии, чтобы усилить ваши результаты.

Визуальная модель – 3 ключа к изумительным результатам.

Вот простая умственная модель, над которой можно поразмыслить, как вы можете повлиять на свои результаты.



В основном, вы можете уделить время на что-то, или вы можете поменять свой подход вашей техники, или вы можете поменять энергию или усилие, которое вы применяете. Ключ состоит в том, чтобы потратить верное время на верных делах верным образом с верной энергией. Это настоящий секрет быстрых, простых и легких результатов.

Часы мощности - это ваши пиковые часы

Мощный час – это час, где вы находитесь в зоне вашего лучшего. Этот термин я часто слышал, когда рос, когда у кого-то был «мощный час», когда они тренировались или работали. На работе «мощный час» означал, что вы завели все двигатели, очистили все препятствия и без остановки пашете на работе с энергией и интересом.

Почему часы мощности

Не все часы одинаковы. Некоторые часы лучше, чем другие на неделе. Есть много причин, чтобы добавить больше мощных часов в вашу неделю и вот несколько из них:

1. **Часы мощности - это ключ к возрастающим результатам.** Они - ваши множители силы. Я предпочту 4 часа мощности, чем обычные 40 часов.
2. **Часы мощности принадлежат эксклюзивно вам.** Они ваши часы максимальной эффективности. Ваши батареи заряжены, и вы готовы.
3. **Часы мощности питают вас.** Они помогают вам обновиться и придать положительный импульс дню и неделе.
4. **Часы мощности помогают покорить ваши вершины.** Они помогают вам идти сквозь работу или лучше разбираться с вашими самыми худшими препятствиями или вызовами на работе и в жизни.
5. **Часы мощности - это секрет к меньшей работе.** Они ключ к тому, чтобы работать меньше, и в то же время достигать больше.

Основная причина добавить **Часы Мощности** к вашей неделе - это средство достижения цели со временем и энергией, которую вы уже потратили. Если вы когда-либо выкидывали время на свои проблемы, или у вас была работа, которая тянулась все время, или вы прошли через какое-то движение, но чувствуете, что вы никуда не пришли, тогда вы точно знаете, почему вам нужно добавить больше часов мощности в вашу неделю.

3 шага, как добавить часы мощности в вашу неделю

Вот три способа, которыми вы можете воспользоваться, чтобы добавить часы мощности в вашу неделю.

- **Шаг 1. Найдите часы мощности, которые у вас уже имеются.** У всех они есть. Некоторые из них намного эффективнее, чем другие, или мы чувствуем, что мы восприимчивы и находчивы. Просто определите в течение недели, какие из часов являются часами, где вы чувствуете себя в лучшей форме, и где вы знаете, что можете делать лучшую работу. Не путайте это с тем, когда вы выполняете работу. Это как знание того, когда вы голодны, против знания, когда вы действительно хотите есть. В этом случае просто определите ваши лучшие часы энергии в неделе.
- **Шаг 2. Защищайте ваши часы мощности.** Найдите способы заблокировать свои часы мощности, как если бы жизнь зависела от них. Вообще-то ваши средства к существованию могут зависеть от них. Сейчас, когда вы действительно определили свои часы мощности, защитите их, чтобы вы смогли потратить их там, где они более всего необходимы. Некоторые люди назначают встречу с самим собой. Они перестают назначать встречи с другими людьми в это время. Они отклоняют запросы на встречу в это время. Просто защита своих часов мощности, которые у вас уже есть, является самым быстрым способом добавить часы мощности в вашу неделю (или, другими словами, это то, как не повредить вашим часам пиковых возможностей).
- **Шаг 3. Проводите больше времени на своих сильных сторонах.** Вы можете добавить часы мощности посредством смещения расписания, чтобы провести больше времени на своих сильных сторонах. Например, я специально добавил такие занятия как мозговой штурм или обед с моим наставником в качестве еженедельной привычки для того, чтобы добавить больше часов мощности в мой день. О том, как найти и применить свои сильные стороны, смотрите День 10 – Чувствуя себя сильным целую неделю.

Когда я подсчитал свои часы мощности в неделю первый раз несколько лет назад, то я насчитал около четырех. Я был очень разочарован до тех пор, пока я не проверил у других людей и обнаружил, что хорошо, если у них была хотя бы половина. Я могу с радостью сказать, что намеренно фокусируясь на добавлении часов мощности в свою неделю, у меня есть минимум четыре часа мощности в день. Это помогает мне достичь большего с меньшим временем и тратить мою лучшую энергию там, где она нужна больше всего. Это был мой ключ к возрастающим результатам.

Ваше задание на сегодня

1. Определите ваши текущие часы мощности на неделе. Найдите повторяющиеся ритмы и шаблоны. Это может быть перед завтраком или после него или же после обеда. Смотрите, где вы чувствуете себя лучше всего в течение дня.
2. Защищайте свои часы мощности. Найдите способ освободить эти часы мощности, чтобы вы смогли использовать их либо для завершения своей работы или воплощения идей, или пробивки через барьеры.

День 18 – Добавьте креативные часы в вашу неделю

«Креативность – это дозволенность совершать ошибки. Искусство – это знание, какие ошибки нужно помнить» - Скотт Адамс

Ваша цель

- *Добавить больше креативных часов в вашу неделю. Позвольте своим идеям и воображению вступить в игру, пока вы откупориваете свою креативную гениальность и делаете гибким свой креативный ум.*

Добро пожаловать в день 18

Добро пожаловать в **день №18** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге «Getting Results the Agile Way». В **17 дне** мы научились, как добавлять часы мощности в вашу неделю.

Сегодня мы научимся, как добавить креативные часы в нашу неделю. С нашими креативными часами мы можем изобретать заново или обдумывать новые идеи или работу.

Добавление креативных часов в вашу неделю

Точно так же, как и от **часов мощности**, вы можете получить пользу от добавления большего количества **креативных часов** в вашу неделю. Подсчитайте, сколько у вас есть в неделе креативных часов. Если их недостаточно, то запланируйте больше и подготовьте себя так, чтобы они были действительно вашими **часами креативности**.

Если вы креативный тип личности, то это будет особенно важно. Если вы не думаете, что вы креативный, то просто думайте об этом как о свободном времени, чтобы позволить разуму скитаться, открывать или раздумывать.

Креативные часы - это ваше мышление в свободной форме

В это время ваш разум свободен в выборе идей, созданий новых идей с нуля, комбинаций новых идей или просто обдумываний. Ваши креативные часы - это действительно состояние разума – состояние созерцания. Это такое состояние ума, которое важно. В то время как ваши часы мощности могут быть сконцентрированы на результатах, ваши креативные часы сконцентрированы на размышлении в свободной форме и изучении.

Вы можете обнаружить, что креативные часы - это ваш идеальный баланс для ваших часов мощности. Вы также можете обнаружить, что вы процветаете наилучшим образом, когда вы добавляете больше креативных часов в вашу неделю. В конце концов, вы можете обнаружить, что ваши часы мощности освобождают время для ваших креативных часов, или, что ваши креативные часы меняют правила игры и улучшают ваши часы мощности.

Ваши часы мощности зависят от того, как вы развиваете дальше свои идеи. Проверьте свои результаты.

3 общих шаблона для вашего ума на работе

Ради простоты давайте начнем перечислять три общих шаблона или модели размышления:

1. **Креативное вдохновение.** Вы блещете креативностью. Именно тут ваше воображение идет в ход, и ваши идеи текут рекой, и вы полны созидательного вдохновения. Вы способны думать вне шаблонов и идея приходят к вам.
2. **Содержательное задание.** Ваш ум в деле, и именно тут вам надо обдумать ваши действия. Вы активно размышляете и обрабатываете информацию, и используете свою память.
3. **Обычное действие.** Вашему мозгу не нужно быть полностью вовлеченным. Это знакомое или повторяющееся задание, которое вы можете выполнять без раздумий. Вы просто знаете, что делать, и вы просто делаете это без активного мыслительного процесса.

Вы можете использовать эти шаблоны в качестве увеличительного стекла, чтобы помочь вам лучше определить, когда вы находитесь в самом креативном состоянии. Помните, что образ вашей работы будет влиять на ваш шаблон.

3 шага чтобы добавить больше креативных часов в вашу неделю.

Вот три способа чтобы добавить больше креативных часов в вашу неделю.

- **Шаг 1. Защитите креативные часы, которые уже у вас имеются.** Сначала определите, когда находитесь в наиболее креативном состоянии в течение недели. Вы можете обнаружить, что ваши лучшие часы для креативности происходят определенным образом или случаются в повторяющийся момент времени. Например, может ваша поездка домой с работы вводит вас в состояние креативности.
- **Шаг 2. Создайте пространство.** Вам может понадобиться добавить места в ваше расписание с целью дать себе пространство для воображения и креативности. Например, если вы всегда спешите, чтобы успеть в крайний срок, или всегда беспокоитесь о том, что надо делать следующим, то возможно у вас не имеется достаточно пространства или времени простоя, чтобы испытать вашу лучшую креативность. Вам может понадобиться создать место либо в своем времени, либо в местоположении. Смотрите День 7 - Установление границ и буферов.
- **Шаг 3. Измените свои повседневные дела.** Вам может понадобиться изменить свои повседневные дела, чтобы найти шаблон, который поможет вам намного легче войти в креативное состояние. Например, если вы просто перенесете некоторые свои повседневные дела, то вы обнаружите, что у вас внезапно появилось больше креативной энергии и ваши идеи появляются более регулярно.

Хитрость в том, что нужно быть более осознанным, когда вы находитесь в лучшем креативном состоянии, и нужно находить способы, чтобы испытывать чаще спланированное креативное состояние вместо того, чтобы наугад попадать в него. Экспериментируйте и пробуйте найти то, что сработает для вас.

Эксперимент между жаворонком и совой

Некоторые люди находят, что они более креативны ночью, но более продуктивны днем. Другие находят то, что они не могут быть креативными в определенных ситуациях, или, что они не могут быть продуктивны в других. Сделайте эксперимент между тем, кем быть: совой или жаворонком, чтобы увидеть, что лучше подходит для вас. Вы можете даже обнаружить, что эти шаблоны меняются в зависимости от сезона. Например, вы можете быть совой зимой и жаворонком летом.

Ваше задание на сегодня

1. Определите свои креативные часы.
2. Создайте больше места для ваших креативных часов.

День 19 – Ради кого вы это делаете?

«Красота заключена во взгляде смотрящего» - Лью Уоллес

Ваша цель

- *Определите, ради кого вы все делаете. Удостоверьтесь, что работа, которую вы делаете, находится «выше линии» или «ниже линии»: продвигаетесь ли вы вперед или толчете воду в ступе.*

Добро пожаловать в день 19

Добро пожаловать в **день №19** «30 дней достижения результатов». В **18 дне** мы научились, как добавлять больше креативных часов в вашу неделю.

Сегодня мы научимся, как добавить ясности в том, ради кого вы это делаете. С хорошей ясностью приходит хорошая убежденность. Когда вы знаете, ради кого вы это делаете, вы можете проверить действительно ли то, что вы делаете, является ценным или есть нечто с более высоким приоритетом. Вы можете тогда вложить больше времени и энергии в то, что имеет большую ценность. Более того, **вы можете лучше определить ценность, которую вы создаете для людей, которым важно это, включая и самого себя.** Когда вы делаете что-то для себя, то удостоверьтесь, что это имеет ценность для вас. Когда вы делаете что-нибудь для кого-то, то удостоверьтесь, что они действительно хотят или важно для них.

Это простая практика поможет вам избежать различные ожидания у себя и других.

Это также поможет вам избежать чувства недооцененности, и это также поможет вам регулярно больше понимать ваши ценности и ценности других. Немного ясности никогда не помешает.

Какую ценность вы даете?

Когда вы тратите время и энергию на дела, то рассмотрите их с точки зрения «доставленной ценности», сравнив с «затраченными действиями». Помните, что ценность кроется во взгляде смотрящего... не важно, ценность для вас, вашего менеджера, для вашей компании или вашего мира.

Ценность во взгляде смотрящего

Одну распространенную ловушку, которая распыляет много времени и усилий на вещи, легко обнаружить - когда вы закончили работу, то никого это не волнует.

Вам нужно определить, ради кого вы этого делаете, и как это оценивается.

- **Если это для вас, то вы не ждете признаний.** Если это для вас, то это нормально. Вам тоже надо заботиться о своих нуждах и желаниях. Просто не ждите, что другие оценят, так как это не для них. Если вы чувствуете недостаток признания, то спросите себя «Ради кого я это делаю?». Если это было ради вас, тогда определите, было ли это самым важным, или вы могли вложить больше времени во что-нибудь другое и сильнее повлиять на это.

- **Если это для кого-то еще, то выясните, насколько их это действительно волнует.** Если вы делаете это ради кого-то, то спросите их, является ли то, над чем вы сейчас работаете, самым важным для них, прямо сейчас. Проверьте это! Не важно, это ваш клиент, партнер или кто-то другой. Легко предположить, что они ценят это просто потому, что вы цените это. Или потому что вы думаете, что они должны ценить. Очень даже возможно, что то, что было важным для них в один момент, уже не является важным (время меняет то, что важно). **Если вы работаете на делах с низкими приоритетами, то не ожидайте, что получите награду.** Ваш успех зависит от оценки их настоящих приоритетов и определения ценности, которая должна быть доставлена им. На работе я обнаружил, что люди не всегда знают, что для них представляет ценность, так что я просто спрашивал «Какие проблемы у вас самые худшие?». Это помогает быстро отделить все дела, которые менеджер сказал сделать вам, против тех дел, которые в зоне их внимания, и тех, о чем они действительно заботятся.
- **Не становитесь свалкой.** Чем больше вы работаете над делами с низким приоритетом, тем больше вы становитесь похожими на свалку. Чем больше вы становитесь похожими на свалку, тем больше занятыми вы становитесь, а чем сильнее вы заняты, тем больше вы чувствуете перегруженность. Теперь случается самое худшее – вы переработали, вас недооценили и тут уже нет никакого веселья.
- **Уйдите с беговой дорожки. Не захотев работать над ценными задачами, не захотев пересматривать ожидания,** вы разработали для себя безысходный, высокострессовый сценарий.

Общий сценарий в команде состоит в том, что кто-то проводит много времени на увеличении и обучении. Они пока не предоставляют ценности для команды. Они раздражаются из-за того, что их не ценят, и они говорят, сколько времени они провели в обучении или постижении дел или упорном труде. То, что они упускают - они просто делали, что ожидаемо («ниже линии»), и они пока не поднялись «выше линии». Им нужно увидеть на этом этапе, что ценность в действительности предназначена для них и это их собственный рост.

Информация для размышления, чтобы доставить больше ценности.

Вот некоторые вопросы для обдумывания, чтобы помочь вам доставить больше ценности себе и другим:

- Работаете ли вы над тем, что имеет ценность?
- Для кого эта ценность: для вас или кого-то другого?

Важно для вас то, что вам надо иметь стандарт или образец ценности того, чего вы делаете. Если вы чувствуете себя недооцененным в том, что вы делаете, то это может просто не иметь ценности для кого-то еще или это просто ожидания. Вы также можете выяснить, что вы так заняты в заботе обо всем, что вы просто не можете поднять голову и оглядеться.

Решение обычно состоит в том, чтобы **произвести перестановку приоритетов в зоне вашего внимания, определив, в чем состоят реальные ценности и ожидания, а также обнулив ожидания для себя и других.** Самое последнее, что вы хотели делать, это **вкатывать над тем, что это не имеет значения для вас или других, или хуже того, упустить основные ожидания, которые минимизируют вашу общую эффективность.**

Ваше задание на сегодня

1. В делах, которые в вашем внимании, получите полную ясность для кого они. Это нормально, чтобы дела были одновременно для вас и для других, но если они для других людей, то вы, возможно, захотите проверить, являются ли они до сих пор важными или они предпочтут что-то другое. Не удивляйтесь, если их ценность не совпадает с вашей. Однако вы часто сможете найти или создать мостик между ними.
2. Определите дела, которые вам действительно нужно делать для себя. Делайте их безо всякого чувства вины. Помните, чем лучше вы заботитесь о себе, тем лучше вы можете позаботиться о других. Постройте твердый фундамент и платформу для себя, чтобы вы могли делать лучшие дела и добавлять ценность для себя и других. Один из способов напоминать себе о некоторых ваших основных потребностях – рассмотреть пирамиду потребностей Маслоу.

День 20 – Задавайте лучшие вопросы, получайте лучшие результаты

«Не существует верных ответов на неверные вопросы» - Урсула К. Ле Гуин

Ваша цель

- *Научиться задавать точные вопросы, чтобы мгновенно начать улучшать ваши результаты. Задавая ключевые вопросы, вы сможете пробиться сквозь туман или браться за дело и выяснить, что действительно является важным.*

Добро пожаловать в день 20

Добро пожаловать в **день №20** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге Getting Results the Agile Way. В дне **№19** мы научились задавать вопрос «Ради кого вы это делаете», который помогает нам получить ясность в том, почему мы делаем то, что делаем, и действительно ли это важно, и кто это ценит. Это также помогает нам определить лучше ценность для нас или для других.

Сегодня мы выстроим этот подход задавания вопросов, чтобы улучшить наши результаты.

Задавание точных вопросов улучшает вашу способность работать над верными делами с верной энергией в нужное время, нужным образом... для ВАШИХ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Задавание лучших вопросов - это продолжительный процесс. Вы – это тот, кто больше всего преуспеет. Ваша способность улучшать вопросы, которые вы задаете себе, улучшит качество вашей жизни во всех ее областях.

Почему задавать вопросы

Задавание верных вопросов может помочь вам сбалансироваться, сконцентрироваться, принимать лучшие решения и более эффективно задавать приоритеты. Давайте рассмотрим поподробнее.

- **Верные вопросы ведут нас к лучшим результатам.** Если мы подумаем о мышлении как о процессе задавания вопросов и ответов на них, то тогда, чтобы получить лучшие ответы, нам надо задать лучшие вопросы. Подумайте об этом. Когда говорите сами с собой или на совещании, насколько это важно - задать верный вопрос?
- **Вопросы меняют ваше внимание.** Вы можете поменять свое внимание, изменив ваш вопрос, и это позволит вам быстро поменять перспективы или получить новый взгляд на вещи. Например, спрашивая себя «Что есть хорошего в моей жизни?», вы получите совершенно другой результат, если спросите «Что не так в моей жизни?». Некоторые люди никогда не спрашивают себя, что есть хорошего в их жизни, и они теряют признательность за то, что у них есть, и они раздувают из мухи слона по поводу плохих вещей в жизни.

- **Более эффективно направляют ваш разговор с самим собой.** Поменяйте свои вопросы, и вы поменяете свою игру. Вместо того чтобы «говорить» себе делать дела, вы можете задать более эффективный вопрос, чтобы стать более полезным. Например, «Как я могу решить это» или «Какой подход лучше», или «У кого была такая же проблема, с которой я могу поучиться?». Вы также становитесь свободнее, меняя передачи с вопросов «почему» на «как». Например, вместо того чтобы спрашивать «Почему это вечно происходит со мной?», спросите себя - либо «Что ты будешь делать с этим?», либо «Как избежать этого в будущем?».
- **Вопросы создают возможности.** Если вы хотите больше конфликтов, то просто выступайте с утверждениями. Утверждения создают конфликт. Кто-то всегда может поспорить с утверждением. Вы можете даже поспорить с собой. Переключение на вопросы открывает возможности.
- **Вопросы создают «а-ха!».** Когда вы задаете вопросы, вы можете создать эмоциональные связи по мере того, как у вас появляется озарение, и моменты «а - ха!». Эти эмоциональные связи намного мощнее, чем просто информация.

Как вы видите, существует множество причин, почему улучшение ваших вопросов может очень практическим образом улучшить ваш ежедневный опыт.

Цитаты о вопросах

Вот некоторые из моих любимых цитат о ценности задавания вопросов:

1. *«Ребенок может задать такой вопрос, на который не ответит и мудрец» - Неизвестный*
2. *«Благоразумный ответ это половина мудрости» - Фрэнсис Бэкон*
3. *«Ответ это всегда тип смерти» - Джон Фоуэлс*
4. *«Не каждый вопрос заслуживает ответа» - Публий Сир*
5. *«Нет такого вопроса, столь трудного для ответа, как тот, ответ на который очевиден» - Карл Отто фон Шонхаузен Бисмарк*
6. *«Качественный вопрос создает качественную жизнь. Успешные люди задают лучшие вопросы и, как результат, они получают лучшие результаты» - Энтони Роббинс*
7. *«Вопросы никогда не бывают нескромными. А ответы иногда бывают» - Публий Сир*
8. *«Человек, который спрашивает мнение – мудрец, тот, кто спорит с фактом, глупец» - Фрэнк А. Гарбат*
9. *«Единственный вопрос, который имеет значение, тот, который вы задаете себе» - Урсула К. Ле Гуин*
10. *«Нетворческий ум может заметить неверный ответ, но нужен очень творческий ум, чтобы заметить неверный вопрос» - Энтони Джей*
11. *«Мы учимся больше, когда ищем ответ на вопрос и не находим его, нежели когда мы учимся по готовым ответам» - Ллойд Александр*
12. *«Когда мы прибыли к вопросу, ответ уже близок» - Ральф Уолдо Эмерсон*
13. *«Вы можете сказать, умен ли человек по его ответам. Вы можете сказать, мудр ли человек по его вопросам» - Нагуиб Махфуз*

Вопросы для улучшения ваших результатов

Вот таблица вопросов, которые вы можете задать себе, чтобы помочь улучшить свои результаты:

Категория	Вопросы
Общие	<ul style="list-style-type: none">• <i>Нужные люди работают над нужными делами?</i>• <i>Что нужно сделать верно?</i>• <i>Какой лучший расклад для дела?</i>• <i>Ваше окружение ограничивает или поддерживает вас?</i>
Действие	<ul style="list-style-type: none">• <i>Что сделать дальше?</i>• <i>Следующие шаги?</i>• <i>Какие действия?</i>• <i>Что можно сделать сейчас? Самое простое?</i>• <i>Ваше текущее действие двигает вас вперед или назад?</i>
Эффективность	<ul style="list-style-type: none">• <i>Что вы оптимизируете?</i>• <i>Эффективно ли это?</i>• <i>Двигаетесь ли вы быстро? И в верном направлении?</i>
Цели и задачи	<ul style="list-style-type: none">• <i>Чего вы хотите достигнуть?</i>• <i>Каковы маркеры успеха?</i>• <i>Эти цели действительно ваши или чьи-то чужие?</i>
Обучение	<ul style="list-style-type: none">• <i>От кого вы можете поучиться?</i>• <i>Какие три модели для подражания?</i>• <i>Какие три дела идут хорошо?</i>• <i>Какие три дела надо улучшить?</i>
Мотивация	<ul style="list-style-type: none">• <i>Вы хотите делать это?</i>• <i>Вам нравится это делать?</i>• <i>Как вы можете насладиться процессом?</i>• <i>Какие мысли ограждают вас от мотивации?</i>• <i>Можете ли вы сделать другой выбор, который мотивирует больше?</i>
Тайм-менеджмент	<ul style="list-style-type: none">• <i>Сколько времени вы потратили на это?</i>• <i>Сколько времени вам надо на это?</i>• <i>Сейчас самое время?</i>• <i>Чего хватит на сегодня?</i>• <i>Тратите ли вы 20\$ на 5\$ проблему?</i>• <i>Как вы можете управлять своей энергией, чтобы использовать эффективнее свое время?</i>

Ценность, польза

- *Это имеет значение?*
- *Это важно?*
- *Кто чувствует эту ценность? Вы? Другие?*
- *Если это ценят другие, то это совпадает или конфликтует с их интересами?*

Использование таблицы вопросов

Используйте эту таблицу как начальную точку, но суть в том, чтобы найти вопросы для себя и продолжать добавлять их со временем в свою копилку вопросов. Вы обнаружите, что некоторые вопросы действительно воодушевляют вас, чтобы выбраться из трясины, чтобы найти решения, быть вдохновленными, определяя, что нужно делать дальше.

Ваше задание

1. Определите один вопрос, который вы можете задать себе, и который может помочь вам достичь лучших результатов.
2. Определите один вопрос, который вам надо перестать спрашивать себя, чтобы вы получили лучшие результаты. Найдите более эффективный вопрос, которым вы можете заменить неэффективный вопрос.

День 21 — Перенесите хорошее и пусть остальное уйдет

«Когда я освобождаюсь от того, кем я являюсь, то я становлюсь тем, кем я мог бы стать» - Лао Дзы

Ваша цель

- *Соберите в кучу ваши неудачи, ошибки и уроки. Изучайте уроки каждую неделю, переносите хорошее и используйте его, чтобы переделать ваш подход. Пусть все остальное уйдет*

Добро пожаловать в день 21

Добро пожаловать в **день №21** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге «Getting Results the Agile Way». В **20 дне** мы научились, как задавать лучшие вопросы, чтобы получить лучшие результаты. Спрашивая лучшие вопросы, мы получаем ясность в том, что важно для нас и других, и мы понимаем, что на самом деле действительно ценно.

Сегодня мы научимся, как находить уроки, быстро терпеть неудачу и ждать с нетерпением неудач. Ключи к стремительному обучению превращают неудачи в обратную связь, перенося хорошее, и дают возможность оставаться любознательным. Самое худшее, что может быть - это состояние «выученной беспомощности», где вы сдаетесь или начинаете думать что, чтобы вы не делали, это не сработает.

Не задерживайтесь на том, что вы сделали неверно... поймите, как вы можете сделать это правильно.

Не теряйте свой путь просто потому, что вы не получаете тех результатов, которых вы ожидали. Одна из моих любимых цитат в Мирном Воине звучит так, «воины делают то, что они любят, несмотря на неудачи и трудности. Они находят дорогу».

Зачем проецировать хорошее в будущее

Когда вы проецируете хорошее в будущее и позволяете остальному уйти, то ваши уроки становятся трамплином, который поддерживает вас во всех областях жизни. Вместо того чтобы увязать или казнить себя за то, что все пошло не так, вы найдете умные стратегии и тактику для улучшения ваших успехов. Это даст импульс и личный набор инструментов, который вы можете использовать, когда он вам понадобится.

Найдите уроки

Неважно, что идет не так, вы всегда можете найти уроки. Ошибки происходят. Мы люди. Дела не всегда идут так, как запланировано. Легко взглянуть назад и предположить второй раз, после факта с идеальным «взглядом на прошлое».

Вот что делает суждение и критику таким легким, потому что у вас есть точка обзора и больше информации. Вместо того чтобы использовать эту точку обзора как критику, превратите своего внутреннего критика в вашего персонального тренера и используйте свою обратную связь, как способ вымостить себе дорогу. Вы можете использовать вопросы, чтобы найти уроки.

- *Чему я научился?*
- *Как я могу по максимуму использовать это?*
- *Как я могу использовать это?*

Протестируйте свои результаты и найдите вопросы, которые работают для вас. Если вы в ситуации, которая возможно не поменяется, то поменяйте вначале себя, задав себе вопрос: «Если эта ситуация никогда бы не поменялась, то какое одно качество мне бы понадобилось, чтобы взять от этого по максимуму?».

Ожидайте ошибок с нетерпением

Превратите ошибки в уроки. Не просто спрашивайте «Почему я потерпел неудачу?». Важно также спрашивать «Чему я научился?». Переносите хорошее в будущее. Как только ожидание ошибок с нетерпением войдет в привычку, вы обнаружите, что все легче и легче превращать неудачи в обратную связь, и в то же самое время изучение ключевых уроков и озарений поможет вам раскрыть ваши крылья или оправляться каждый раз быстрее.

Сядьте на следующий поезд

Сегодня не опаздывайте. Будьте раньше ради завтрашнего дня. Все время, которое вы провели, копаясь в том, что вы пропустили, или в потерянных возможностях, которые не позволяют вам попытаться снова. В то время как ваше зеркало заднего обзора полезно для изучения уроков, найдите свой дальнейший путь и ведите себя вперед, устремляя взгляд в будущее. В любой момент, когда вы обнаружите себя в самокопани, спросите себя «Что следующее?».

Будьте готовы для отражения удара

Это одна из моих любимых метафор. Вы получаете новый шанс каждый день, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Каждый раз, будучи готовым для отражения удара, вы получаете другой шанс.

Если вы хотите поменяться, то помните, что эта перемена является процессом, и это, возможно, потребует множество времени или множество шансов, прежде чем это получится. Допустите мысль о том, что перемена является тяжелой штукой. Вы можете потерпеть неудачу множество раз, просто **продолжайте вставать с колен на ноги**, учитесь с каждой неудачей и переносите хорошее в будущее. Не ломайте себя ради своих целей, беря на себя слишком много или стучась головой о стену; вместо этого используйте их, чтобы поднять себя и направлять свой выбор.

Сломайте цепи, которые связывают вас

Если вы смотрели Диснеевский мультфильм «Вверх», то тогда вы знаете, что означает обрезать то, что связывает вас. Отрезать гниль или то, что удерживает вас. В «Мирном Воине» была такая мысль «отложить свои сумки». В фильме «Там Наверху» основной

персонаж, сыгранный Джорджем Клуни, задает вопрос: «Что находится в твоём рюкзаке?». Это заставляет вас взглянуть на все материальные обладания, обязательства и ответственности, которые вы носите в своем метафорическом рюкзаке, и понять - помогают ли они вам или ранят они вас, или просто насколько они утяжеляют вас. Способ, которым я превращаю все эти внутренние озарения в действия, выражается в одном простом выражении:

«Переносите хорошее в будущее, избавляйтесь от остального»

Ваше задание

1. Добавьте вопрос «Как я могу использовать это?» в ваш ментальный ящик инструментов для того, чтобы разбираться с неудачами, ошибками и поражениями.
2. Добавьте вопрос «Если эта ситуация никогда не поменяется, какое одно качество мне понадобится, чтобы взять с нее по максимуму?» в ваш ментальный ящик инструментов для того, чтобы разобраться с самым худшим в вашей жизни.
3. Переделайте свои «неудачи» в «обратную связь». Относитесь к своей обратной связи как к бесконечному источнику обучения и урокам, которые вы можете выбрать для действия, игнорирования или максимального усвоения.
4. Каждую пятницу найдите три урока, которые можно взять с собой в следующую неделю, чтобы придать импульс и сделать трамплин для вашего успеха.

День 22 – Планируйте свой день с умом

«Пусть ваше воображение отпустит ваши заключенные в тюрьму возможности» - Роберт Шуллер

Ваша цель

- *Спроектируйте свой день для того, чтобы поддержать свой успех. Научитесь структурировать свой день, чтобы взять максимум из того, чем вы располагаете. Разбейте свой день на маленькие кусочки и избегайте перегрузок.*

Добро пожаловать в день 22

Добро пожаловать в **день №22** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге Getting Results the Agile Way. В **21 дне** мы научились, как переносить хорошее с собой и позволить остальному уйти, быстро терпеть неудачу и улучшаться по мере вашего продвижения.

Сегодня мы научимся планировать свой день с умом. Тщательно планируя свой день, мы создаем достаточно рутины, которая дает нам твердый фундамент и платформу для успеха. Когда у нас отличный день, **эти привычки усиливаются и толкают наш успех вверх**. Когда у нас плохой день, **этот фундамент поможет нам разобраться с чем угодно**, что жизнь преподносит нам, а также поможет преодолеть ключевые препятствия и преграды. Все это о том, как запланировано заполнить систему на свою сторону.

Вы ведете свой день или день ведет вас

Когда вы ведете свой день, вам надо определить, как выглядит хорошее, и *когда вы устанавливаете правила, то вы выигрываете игру*. Достаточно лишь одного момента, чтобы взглянуть свысока, перед тем как взойдете на сцену. Перед тем как вы погрузитесь в свой день, уделите момент и взгляните на сцену, на которую вступаете.

Если каждый день похож на пьесу, тогда у вас есть начало, середина и конец или три акта. Какую роль вы хотите играть, **и каким вы хотите видеть свой день?** Вам надо приготовить сцену для вашего успеха либо с балкона или с режиссерского кресла, одну сцену, один акт или одну пьесу за раз.

Вы ведете свой день или ваш день ведет вас.

Каждый день - это начало с чистого листа

Каждый день - это начало с чистого листа. Помните, как ребенок просыпается утром ради нового и изумительного дня? Вот именно с этой мысли вам надо начать. **Разница лишь в том, что у вас есть навыки**. Вы также заполучили хорошие привычки и плохие привычки в течение пути. Вы ждали с нетерпением, когда подрастете, чтобы делать то, что хотите.

К сожалению, со временем, возможно, вы начали думать, что жизнь не состоит из одних лишь возможностей или вовсе ограничена. Но что действительно ограничивает вас? Вы и это все ваши ограничения, которые вы носите каждый новый день. Багаж удерживает вас на месте. **Не подбирайте свои сумки сегодня. Путешествуйте налегке.**

Проверьте себя. Проверьте свои пределы. Велика вероятность того, что вы снова удивите себя, просто дайте себе шанс. Если дела не идут сегодня, тогда вы все еще можете уйти с уроками, которые помогут вам придать форму лучшему будущему.

3 способа, чтобы спланировать свой день с умом

Вот три способа, чтобы спланировать свой день с умом.

1. **Создайте эффективные рутины для разогрева.** Именно так вы загружаете свой день. У вас также есть рутина для разогрева. Это действия, которые вы делаете, чтобы начать свой день и почувствовать почву под ногами. Например, в выходные моя рутина для разогрева такая: проснуться, надеть тапочки, тренировка 30 минут, душ, медленно поесть завтрак, вернуться назад к работе. Когда я еду на работу, я слушаю свою любимую музыку и думаю о моих трех неотразимых результатах на сегодня. Когда я начинаю работу, то сканирую свои входящие, свои очереди дел и свой календарь, чтобы увидеть: нужно ли мне отрегулировать свои три результата.
2. **Создайте эффективную рутину для покоя.** Именно так вы заканчиваете свой день. Также как эффективная рутина помогает вам разогреть свой день, эффективная рутина для покоя помогает вам остыть. Ключ к эффективной рутине покоя состоит в проверке различных шаблонов до тех пор, пока вы не найдете тот, который поможет вам попасть в поле и состояние разума для более спокойного сна. Хороший сон означает начало дня, будучи отдохнувшим.
3. **Ведите свой день с Правилем Трех.** Если вы больше ничего не помните, начните свой день с Правилем Трех. Знайте, минимум, три результата, которые вы хотите ото дня – просто определите три результата. Они ваши «проверки для успеха». Это ваш шанс определить свой успех, и вы будете получать ясное состояние каждый день.

Планирование отличной рутины для разогрева

То, как вы начинаете свой день, может иметь значительное влияние на то, что вы начнете свой день свежим, сосредоточенным и с твердым фундаментом, или же вы начнете свой день, словно курица с отрезанной головой. Я видел разницу в себе самом, и я видел разницу во многих других, вдоль и поперек организационной структуры.

По мере того, как я создавал с годами команды, я спрашивал различных членов команды о том, как они начинают свой день. Обычно они говорили мне, что они делают на работе. Я говорил: «Стоп! Начните с того момента, когда вы встаете с кровати». Я был удивлен, обнаружив, как многие из них начинали свой день с новостей и своей почты, даже перед тем как идти на работу. Они также говорили мне, как новости делали их либо тревожными, либо подавленными. Они также перебирали свою почту в уме по пути на работу.

И в этом вся суть. А когда вы приедете на работу, то станет уже слишком поздно. Вы на линии огня. Вы реагируете.

Ключ состоит в том, чтобы использовать свою **рутину для разогрева**, чтобы создать твердый фундамент для вашего дня перед тем, как вы попадете на работу. Это не о том, чтобы смотреть новости или проверять почту. Это **решение о том, на что будет похож ваш день и чего вы хотите достичь**. Теперь вы готовы «быть ответственным» вместо «реагирования» на барьеры информации, появляющиеся в течение дня: от электронных писем до новостей, до людей, которые останавливают вас, и до любого, что меняет ваш курс в течение дня. Так как вы создали быстрый мини-план для вашего дня, то вы можете эффективно выбирать, как разбираться и делать более эффективные обмены, вместо того

чтобы быть поверженным тем, что встречается вам на пути.

Планирование отличной рутины для покоя

Вы можете подумать, что будет достаточно легко говорить об отличной рутине для покоя, но тут существует множество вариантов. **Вообще-то лучше проверить множество шаблонов, чтобы увидеть, что поможет вам больше всего**, просмотр ТВ, чтение книги, медитация и т.д. Например, если вы склонны к просмотру новостей перед сном, то попробуйте посмотреть комедию. Различные шоу дают различные результаты. Если вам нравится читать книгу перед сном, то читайте книгу, которая помогает вам расслабиться, или читайте материал, от которого трудно заснуть. Просто примите во внимание результаты, которые вы получаете, и протестируйте различные подходы.

Существует множество исследований и вариантов, но самое важное - это найти то, что сработает для вас. **Это меньше касается определенного действия, которое вы выполняете**, это больше касается того, как это влияет на вас, или как вы реагируете на это. Например, если вы смотрите комедию, где главный персонаж попадает в стрессовую ситуацию, и вы сопереживаете ему, может это не лучший вид развлечения перед сном. И снова, может быть, счастливый конец заключается в превосходном напряжении, за которым последует превосходное умиротворение. **Протестируйте свои результаты и измените подход**, если он не работает. В конце концов, вы являетесь самым важным судьей.

И в конце, в дополнение к тому, как вы чувствуете себя в конце дня, также важно замечать, как вы себя чувствуете, когда просыпаетесь. Если вы не просыпаетесь отдохнувшими, существуют шансы того, **что вся разница заключается в том, что вы делали накануне вечером** (исключая любое медицинское состояние, конечно). Так что вперед и найдите то, что сработает для вас. Попробуйте новые шаблоны. Станьте изобретательнее. Откройте свои результаты.

Почему использование Правила Трех ведет ваш день

Правило Трех - это один из основных инструментов, который ведет ваш день. Вы можете использовать его когда и где угодно, чтобы взять по максимуму от того, чем вы располагаете. Вот несколько основных причин чтобы начать свой день с Правила Трех.

- 1. Вы определяете три результата для успеха. Если вы установите правила, вы выиграете игру.*
- 2. Вы определяете, что такое хорошо. Это ваша жизнь.*
- 3. Вы определяете свой курс. Если вы начинаете с быстрого осмотра времени, которое вы потратите в течение дня, тогда у вас будет карта, которая будет вести вас через день и проведет вас, если вы потерялись в куче дел.*
- 4. Если вы знаете, чего вы хотите добиться, то вы можете более эффективно устанавливать приоритеты. Существует множество мини-решений в течение дня, на которые вы можете влиять.*
- 5. Если вы знаете, что вы работаете над нужными делами, то легче дать себе все, чтобы найти свою мотивацию.*
- 6. Когда вы планируете свой день, вы знаете, как ускорить себя. Вы не можете бежать вперед, если вы не видите, что находится перед вами.*

Помните, что ваши три результата - это не задания. У вас может быть куча заданий, которые подходят к этим трем результатам, но это три результата, которые вы хотите получить от своего дня. Например, сегодня я хочу посмотреть хорошее кино, хорошо пообедать и написать пост, который поможет людям взять по максимуму из жизни, один день за раз. Это линии, которые я нарисовал на песке для моего дня. Они могут поменяться, но они рисуют простой курс, который я выбираю как свою точку отправления. Даже если я решаю ничего не делать, то все же это искусство делать более осознанный выбор, который имеет значение.

Ваше задание

1. Спланируйте рутину для разогрева, которая сработает для вас. Владейте способом, с которым вы начинаете свой день. Найдите простые привычки или повседневные дела, которые раскроют вашего внутреннего Тигра или вашего корпоративного воина или чего угодно, что поддерживает вас самым эффективным способом.
2. Спланируйте рутину для покоя, которая сработает для вас. Владейте способом, при помощи которого вы заканчиваете день и увенчаете ночь. Это один из маленьких моментов в жизни, который вы можете изменять каждый день так, чтобы они обновляли вас.
3. Используйте Правило Трех, чтобы придать форму трем историям, целям или результатам на ваш день вдохновляющим образом. Владейте своей судьбой, одной историей за раз. Помните, что ваши любимые персонажи в наших историях не всегда выбирают приключения или трудности, в которых они оказываются, но это то, как они реагируют на это, а особенно, когда их проверяют на прочность. Это то, что для нас важно.

День 23 – Спланируйте свою неделю с умом

«Времени не подвластен ручей, в котором я рыбачу» - Генри Дэвид Торо

Ваша цель

- *Спланируйте неделю, которая будет устойчиво вас поддерживать. Пусть у вас будет больше времени для дел, которых вы хотите, тратьте меньше времени на те дела, которые вы не хотите, и добавьте больше времени к вашей неделе.*

Добро пожаловать в день 23

Добро пожаловать в **день №23** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге Getting Results the Agile Way. В **22 дне** мы научились, как спланировать с умом свой день.

Сегодня мы отступим назад и взглянем, как спланировать свою неделю с умом. Ваша неделя - это большой кусок времени, который нужно приручить. Планируя неделю, которая вас поддерживает, вы устанавливаете себя для еженедельных результатов. **Каждая неделя - это начало с чистого листа**. Вы можете перенести выученное с одной недели в другую. Все, что у вас есть, это время, так что ключ состоит в том, чтобы взять по максимуму от него.

Если у вас есть повторяющиеся дела, то вы, возможно, добавляли их со временем без осознанности. Это расписание является по умолчанию, а не спланированным. Воспользуйтесь возможностью сейчас, чтобы спланировать неделю, которая действительно поддерживает вас.

Спланируйте вашу неделю, чтобы совершенствовать свою жизнь

Если есть одно место, где я видел **прорыв за прорывом**, то это тот случай, когда человек берет контроль над своим еженедельным расписанием и планирует то, как он хочет провести свое время по плану, а не по умолчанию. То, как вы проводите время на недельной основе, может либо вознести вас вверх и закрутить ваш успех прыжками и **полетами, либо вы можете опуститься вниз**, если вы тратите время на то, что работает против вас.

Планирование вашей недели - это один из самых эффективных способов усовершенствовать свою жизнь.

Зачем планировать свою неделю

Является ли ваша неделя спланированной или она проходит по умолчанию? Один из ключей к результатам - это владение своим расписанием. Вы можете вести свое расписание, или оно может вести вас.

Представьте неделю, где вы проводите время каждый день, работая с верным делами с нужными людьми и правильным влиянием. Представьте нетерпеливое ожидание начала недели, потому что это либо начало с чистого листа, или **шанс пережить больше того**,

чего вы хотите. Представьте, что можно проводить больше времени каждый день над делами, которые делают вас сильнее, дают энергию и заставляют чувствовать вас мощным. Представьте неделю, заполненную Часами Мощности, Креативными Часами и достаточно свободным временем, в котором вы чувствуете себя **сбалансированным и эффективным**. Представьте себе неделю, где вы **достаточно спите, достаточно двигаетесь, и у вас есть достаточно энергии завершить все, что угодно**.

Это запланированная неделя. Ее суть не только в еженедельных результатах, это устойчивые результаты для длинных путешествий.

3 способа запланировать свою неделю с умом

1. **Составьте целевой план своей недели. Запланируйте, как вы проведете время на неделе.** Если вы тратите недостаточно времени на дела, которые хотите, то в этом и заключается первый шаг, чтобы исправить это. Просто сделав график, вы сможете увидеть, куда уходит время. Это первый шаг, чтобы увидеть ваши «утечки» времени, ваших поглотителей времени, ваши временные болевые точки и возможности.
2. **Установите границы и пределы.** Установка временных границ и пределов - это один из лучших способов запланировать свою неделю. Это, в конце концов, там, где вы выбираете ваш стиль жизни, которым вы хотите жить. Это то, где вы выбираете, быть ли трудоголиком или быть более сбалансированными. Например, вы можете решить, что выходные или ночное время - это ваше свободное время. Когда вы решите, что вы не будете работать больше чем 40 часов и все, что за пределами – остается за пределами. Когда вы не видите пределов для себя, то вы подводите себя под риск. Когда вы устанавливаете границы, вы открываете для себя здоровую модель недели.
3. **Вырежьте время для того, что является важным.** Если вы хотите тратить больше времени на что-то, тогда найдите для этого время. Это, скорее всего, будет означать, что нечто другое уйдет. Ключ в том, чтобы сделать осознанный выбор вместо того, чтобы играть роль жертвы, где у вас никогда не бывает времени на то или на это. Если вы хотите больше свободного времени, тогда найдите свободное время, убрав что-то другое. Не чувствуйте вины, будьте намерены.

Ключ в том, чтобы помнить, что никто не придет и не планирует для вас время наилучшим образом. В конце концов, вы архитектор и дизайнер, так что проведите свое время таким образом, чтобы оно сработало для вас.

Составьте целевой план своего расписания

Определите, как вы уже проводите свое время. Один из самых эффективных инструментов для тайм-менеджмента - это выделить основное в своем расписании. Вот образец, который я использую, чтобы определить свое недельное расписание.

Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

Образцы того, что нужно нанести на вашу карту

Целевой план, проще говоря, это текущая картина недели. Это карта дней и времени и повторяющихся событий или действий, которые у вас имеются. Вот некоторые примеры, которые можно нанести на карту.

- Сон
- Еда
- Тренировки
- Встречи
- Рабочее время
- Повторяющиеся действия
- Свободное время

Это поможет вам взглянуть сверху на вашу неделю.

Установка границ и пределов

Попытайтесь использовать Сферы Влияния (разум, тело, эмоции, карьера, финансы, отношения и веселье), которые помогут вам в установке границ.

Сферы влияния	Границы
Разум	
Тело	Минимум 3 часа
Эмоции	
Карьера	Максимум 50 часов
Финансы	
Отношения	Минимум 8 часов
Веселье	Минимум 3 часа

Образцы установок границ

Например, попытайтесь установить максимум на карьере и минимум на отношениях, теле и веселье. Установка границ и пределов – это именно то, как вы достигаете баланса. Если вы не находите время для дел, то они не произойдут. Если вы не установите пределы для дел, то они возьмут верх над другими важными частями вашей жизни. Вы можете начать с простых границ. Вот некоторые примеры:

- Ужин на столе в 5:30 вечера
- Нет работы на выходных
- Вечер вторника – вечер свиданий

План на неделю, Ежедневные Победы и Пятничный обзор

Будете ли вы планировать свою неделю или нет, помните, что План на Неделю, Ежедневные Результаты, Пятничный Обзор - это сердце вашей недели. Это строительные леса для поддержки ваших еженедельных результатов. Это то, как вы получаете свежий старт каждую неделю и каждый день. Это также то, как вы улучшаетесь со временем.

Это простой, но постоянный шаблон, который вы можете учитывать:

- По понедельникам вы предвидите то, что вы можете добиться на неделе. Вы просто воображаете, как если это была бы пятница, то какие три результата у вас имелись?
- Каждый день вы определяете три результата на день, которые помогут вам двигаться вперед к вашим трем результатам недели. В то же самое время вы остаетесь гибким, так что вы всегда работаете над самым лучшим следующим делом.
- По пятницам вы делаете обзор своих результатов и переносите хорошее с собой.

5 способов улучшить свою неделю

Вот некоторые дополнительные способы, чтобы улучшить свою неделю

1. Запланируйте свое свободное время. Если вы запланируете это, то оно произойдет. Если нет, то этого не будет.
2. Установите постоянное время для еды, сна и тренировок. Это один из самых распространенных шаблонов успеха, который я вижу снова и снова. Пусть у вас будет время, когда вы регулярно едите, спите и упражняетесь, **и добавляйте все остальное вокруг этого**. Это ваше основание и ядро. Это часть вашей платформы для личного успеха.

3. Объединяйте похожие занятия. Один из лучших способов освободить свое время или проводить меньше времени над делом - это делать их в куче. Объедините их вместе, чтобы вы могли эффективно разобраться с ними.
4. Объедините занятия, которые делают вас слабее. Если некоторые из занятий утомляют вас, то попытайтесь свалить их в кучу и объединить количество времени, которые вы проводите над ними. И снова, группирование заданий - это ваш друг.
5. Добавьте больше занятий, которые делают вас сильнее. Если вам надо добавить больше занятий к вашей неделе, просто найдите способы, чтобы проводить больше времени на тех делах, которые делают вас сильнее. Это не безделье, которое помогает обновить вашу энергию, это в действительности делать то, что вы любите делать или делать дела, которые делают вас сильнее. Что касается меня, я регулярно встречаюсь со своими наставниками, чтобы получить новые перспективы на вещи. Это один из моих обновляющих шаблонов, который поддерживает меня каждую неделю.

Ключ, чтобы помнить все это, состоит не в том, чтобы стать машиной продуктивности. Смысл в том, как проводить больше времени на том, что вы хотите, ведение своего стиля жизни, быть тем, кем вы хотите стать, и получить опыт, который вы хотите от жизни.

Освободите себя

Вы можете оптимизировать свою неделю с этого, но первый шаг - это просто владеть своим еженедельным расписанием, в котором есть простые границы и пределы и свободное время, чтобы помочь вам снять напряжение и быть наиболее эффективным. Когда вы тратите верную энергию на нужные дела правильным образом, то вы завершаете их за меньшее время. Это освобождает вас различными способами, а не просто возвращает вам назад потраченные часы. Это дает вам мир в разуме, и время переходит на вашу сторону. Когда время на вашей стороне, вы неуправляемы.

Задание на сегодня

1. Составьте целевой план вашего расписания. Найдите время определить свое еженедельное расписание и взглянуть на все с высоты.
2. Запланируйте свободное время. Если у вас недостаточно свободного времени, то единственный и самый эффективный способ, при помощи которого вы можете получить свободное время – это добавить свое свободное время в свое расписание. Помните историю о больших камнях? Сначала освободите место для вашего свободного времени, если это является важным для вас, а потом добавляйте дела вокруг него.

День 24 – Умело восстанавливайтесь

«Смысл жизни не в том, как быстро вы бежите, или как высоко карабкаетесь, а в том – насколько хорошо вы лавируете» - Аноним

Ваш результат

- *Умело восстанавливайтесь и выкручивайтесь. Научитесь извлекать множественные источники силы и энергии, включая ваш разум, тело, эмоции и дух.*

Добро пожаловать в день 24

Добро пожаловать в **день №24** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге Getting Results the Agile Way. В **23 дне** мы научились, как спланировать с умом свою неделю, чтобы начать с чистого листа, установить новые привычки, которые поддерживают и обновляют вас, и тратить больше времени на те дела, которые имеют для вас значение.

Сегодня мы научимся, как умело восстанавливаться. Умелое восстановление помогает нам приспособляться к тяжелым обстоятельствам, обновлять наши тела и **поддерживать огонек живым**. Это то, как мы держим наш двигатель работающим, когда все остальное в нас говорит «мы не можем», и это то, как мы «выключаемся» или «отключаемся», чтобы мы могли вернуться в норму сильными.

Это то, как вы лавируете (выкручиваетесь)

Если вы объедините твердый фундамент со своей способностью восстанавливаться с умом, в то же время, поддерживая цикл дел, включая ваши личные шаблоны «взлетов» и «падений», вы не только возьмете из ситуации максимум, но вы действительно напишете свою историю, концентрируясь на вещах, которые вы контролируете, позволяя остальному уйти.

Помните, что в жизни это не то, сколько раз вы были сбиты с ног... это то, сколько раз вы подымаетесь.

Ключевые принципы умелого восстановления

Вот несколько ключевых принципов, чтобы умело восстановиться:

1. **Идите от того, чего вы хотите в жизни к тому, кем вы хотите стать.** Концентрируйтесь на том, кем вы хотите стать, какие опыты вы хотите создать и какой вы видите свою жизнь. Вода ищет свой уровень. Вам нужно установить уровень, который начинается с вашей собственной ментальной модели или способа, которым вы хотите написать свою историю. Когда жизнь не играет так, как мы ожидаем, то это зависит от нас: поднять себя, смахнуть пыль с нас и взять из ситуации максимум, и двинуться с этой точки вперед... Подняться снова.
2. **Получить энергию и силы от множественных источников.** Ваша энергия приходит с различных источников: ум, тело, эмоции и дух. Вы можете получить синергию, комбинируя эти источники, и целое является лучшим, чем сумма частей.
3. **Трата верной энергии создает больше энергии.** Раздумье о том, как это помогает вам, трата времени на свои сильные стороны, и расширение ваших пределов может вернуться к вам десятикратно. Вы растете быстрее на своих сильных сторонах, чем вы

бы росли на своих слабых сторонах. Ключ к восстановлению лежит дальше, в толкании себя усерднее вперед. Как говорит Тони Роббинс «Спротивление делает вас сильнее».

4. **Знать цикл дел.** Вы можете плыть против течения или можете оседлать волну. Уважайте циклы и идите с течением. Рост и отдых являются циклами. Отлив ли это, или поток, или циклы роста и падения, вы можете заполучить циклы на свою сторону, если вы работаете с ними, вместо того чтобы работать против них. Когда вы знаете цикл вещей или как работает процесс, вы можете позволить времени совершать свой процесс, будет ли это сброс ваших впечатлений или просто регулировка, или учет, где вы находитесь в цикле.
5. **Держите свои ожидания в узде.** Не позволяйте пересекающимся ожиданиям сломить вас или держать вас сломленным. Иногда лучший способ перепрыгнуть препятствия в вашей жизни - это снизить свои ожидания. Иногда это означает поднять планку. Ключ в том, чтобы проверить свои предположения и, используя обратную связь в качестве кривой обучения, установить свои соответствующие ожидания.

В конце концов, ваша способность восстанавливаться зависит от вас. Даже если вы используете коуча, терапевта или кого угодно, вам все еще надо объединиться с ними для ваших лучших результатов. Знание того, как получить энергию с множественных источников, это критически важно для вашего успеха.

Визуальная модель– Источники силы 4×4

Здесь приведена простая модель, которая поможет вам преумножить вашу способность восстанавливаться в любой ситуации.

Разум	Тело
1 Убеждения Концентрация Ментальные модели Разговор с собой	2 Циклы Упражнения Питание Отдых
Эмоции	Дух
3 Сострадание Физиология Уверенность в себе Мысли	4 Смысл Цель Служение Ценности

Количество, качество, концентрация и сила вашей энергии

Вы можете лучше сконцентрироваться, придать форму и усилить вашу энергию, когда вы знаете, откуда она приходит. Вы можете подумать об источниках вашей энергии простым, но эффективным способом: тело - это количество, эмоции - это качество, разум - это концентрация, а дух - это сила. Ваша энергия - это комбинация вашего тела, ума, эмоции

и духа. Вместо того чтобы ничего не делать, иногда ответ заключается в действии, чтобы улучшить свою энергию и дух. Например, это может означать проводить больше времени на своих сильных сторонах или делать больше те дела, которые вам нравятся, или просто меньше дела, которые вам не нравятся.

Иногда лучший способ восстановиться - это действительно дать себе немного отдохнуть. Иногда, это просто понижение ваших ожиданий и нужно дать себе немного времени и пространства для восстановления или выйти из процесса.

Разум

Ваш разум - это то, как вы выбираете угол обзора и концентрируетесь. Это то, как вы выбираете, на чем хотите сконцентрироваться, или через какие линзы вы смотрите. Тот же самый стакан может быть наполовину пуст или наполовину полон. Ваш разум - это ваш источник разговора с самим собой, который может вдохновлять или угнетать. Ваш разум может держать картинки, которые воодушевляют вас или могут сломить вас. Сцены, которые вы видите, истории, которые вы рассказываете, и ваши убеждения могут все вместе ограничить или воодушевить вас.

Способы восстановиться с разумом

Вот несколько способов, чтобы восстановиться с разумом:

- 1. Сконцентрируйтесь на том, что можете контролировать и отпустите остальное.*
- 2. Словно резиновый мячик. Все начинается с верной ментальной модели или метафоры. Вы можете быть словно резиновый мячик и отскакивать от всего остального.*
- 3. Установите пределы для дел. Вы можете позволить своему телу изводить себя до тех пор, пока оно не выйдет из строя или не потеряет пар, но может быть слишком поздно. Вам нужно установить пределы либо на ограничениях, либо на времени.*
- 4. Спросите себя: «На что будет похожа твоя жизнь?».*
- 5. Превратите сопротивление в своего спарринг партнера. Сопротивление - это враг. Уважайте его, но не позволяйте ему победить вас.*
- 6. Представьте себе приз. Если это работает для олимпийских атлетов, то это сработает для вас. Нарисуйте картинку в голове, потом осуществите ее.*
- 7. Улучшите ваш разговор с самим собой.*
- 8. Поменяйте свои убеждения. Найдите модель или научитесь у других, какими могут быть воодушевляющими или полезными убеждения.*
- 9. Поменяйте свой фокус. Вы можете менять свой фокус, поменяв вопрос.*
- 10. Сконцентрируйтесь на том, что можете контролировать и отпустите остальное.*
- 11. Поменяйте свое состояние.*
- 12. Знайте, как возвысить свой дух.*
- 13. Не пытайтесь решить те же самые проблемы. Выгорание происходит не по причине усердного труда или работы в течение долгих часов. Оно вызывается от работы над той же самой проблемой без прогрессов.*
- 14. Подготовьтесь ментально к этому. Просто сбросив свои ожидания, которые помогут вам подготовиться к чему угодно. Надеемся на лучшее, но готовьтесь к*

худшему.

15. *Выбирайте действовать уверенно.*
16. *Превратите неудачу в определяющий момент.*
17. *Возьмите перерывы. Даже небольшие перемежающиеся перерывы могут помочь вам ментально, эмоционально или физически.*
18. *Используйте свои шаблоны обновлений. Может это означает послеобеденную сиесту. Найдите то, что работает для вас.*
19. *Задайте вещам встряску. Иногда лучшим способом избавиться от рутины является хорошая встряска.*
20. *Смещайтесь к будущему.*
21. *Спрашивайте себя «Кто на вашей стороне?».*
22. *Знайте, что сопротивление это враг.*
23. *Готовьте себя и держите свой темп. Может, вы долбите камень.*
24. *Помните своих героев.*
25. *Помните свой блестящий момент.*
26. *Пусть в голове у вас будут верные «фильмы». Если в вашей голове играют неправильные фильмы, то вы ослабляете себя. Найдите новую сцену или фильм для вашей головы, для вдохновения.*

Тело

Думаете ли вы о своем теле как о вашем храме, крепости или машине, вам надо заботиться о нем, чтобы оно заботилось о вас. Существует тесная связь между разумом и телом, и ваше тело - это сильный множитель, когда речь заходит о восстановлении. Обратите внимание на свои шаблоны. Например, мой друг сказал, что он спал лучше, когда перестал использовать кофеин после 6 вечера. Я проверил это и обнаружил, что стал спать быстрее, легче и лучше. Одно из руководств для вашего тела – толкать себя за пределы, чтобы расти, отдыхать и восстанавливаться для вашего лучшего роста, уважать свои циклы лучшей и худшей энергии и удовлетворять свои потребности (питание, гидрация, отдых и т.д.)

Способы, чтобы восстановиться при помощи тела

Вот некоторые способы чтобы восстановиться с помощью вашего тела:

1. Позволяйте восстановиться.
2. Предпримите действие. Иногда вам надо предпринять действие в начале, и тогда придут энергия и мотивация. Вы можете подумать об этом как о «глупом», пока ты не попробуешь. Это особенно верно для меня, когда я бегу.
3. Играйте словно ребенок, спите как младенец. Я слышал, как Дипак Чопра говорил в интервью, что дети спят словно младенцы, так как они много двигаются в течение дня. Чтобы знать хороший отдых, нам надо знать лучшие действия и наоборот. Я знаю для себя, что если я не получу свое время отдыха, то я завязну в болоте. Я сторонник, чтобы отдавать себя полностью, когда я веду проект и давать себе отдых после сдачи проекта.
4. Избегайте всплеска сахара в крови. Всплеск сахара в крови это один из самых худших способов, который работает против вашего тела. Он создает высокие и низкие пики. Вы можете уменьшить этот эффект американских горок, ограничивая ваш рацион еды, который содержит высокий гликемический индекс. Другой подход - это сбалансировать свой рацион жиров, углеводов и протеина, такой как Зонированная диета.

5. Поменяйте крахмалосодержащие углеводы на более волокнистые. Это выглядит как образец, который помогает многим людям найти больше энергии в обоих способах.
6. Ешьте чаще и меньшими порциями. Это другой способ сбалансировать потребности вашего тела в течение дня. Например, его целью может быть небольшая порция еды или закуска в течение дня, и так через каждые три часа.
7. Уважайте свои циклы. У всех нас есть черные и белые полосы в жизни... даже в течение дня. Если вам надо больше спать, то попробуйте уделить больше времени сну. Знайте свои циклы пиков энергии в течение дня и улучшайте их.
8. Не укореняйте плохие привычки. Когда Брюс Ли находился в «плохом» состоянии или не мог верно тренироваться, то он останавливался. Последнее, что он хотел бы - укоренить плохую привычку или практику, которая была бы неэффективной.

Эмоции

Эмоциональные подъемы и падения могут быть тяжелыми, особенно, если у вас есть избыточные эмоциональные падения или взлеты. Самое важное, что можно тут сделать – это избегать «выученной беспомощности». Мартин Селигман учит нас, что самое худшее, что мы можем делать - это сделать вещи постоянными, личными или заполняющими. Способ, чтобы оставаться оптимистом, состоит в том, чтобы плохое в жизни не становилось личным, постоянным или заполняющим. Эта простая маленькая перемена к вашему объяснительному стилю может привести решающую разницу в вашу способность восстанавливаться в наихудших ситуациях.

Способы, чтобы восстанавливаться при помощи эмоций

Вот несколько способов чтобы лучше восстанавливаться и сбалансироваться с вашими эмоциями.

1. Думайте мыслями, которые служат вам. Ваши мысли создают вашу энергию.
2. Толкайте себя вперед тем, чем вы действительно хотите заниматься.
3. Увеличивайте свое сострадание. Держите свое сердце открытым. Один из худших способов убить свою страсть к жизни - это стать грубым и холодным.
4. Держите себя выше. Ваша психология сильно влияет на ваши эмоции. Иногда вам нужно улыбаться, перед тем как почувствовать себя счастливым.
5. Верьте в себя. Это может означать просто решение, что вы «отдадите все, что у вас есть» и «будь что будет». Вам не надо концентрироваться на своих способностях. Вы можете сконцентрироваться на своих усилиях или своем определении. То, куда вы приложите свою концентрацию, там и будет наибольшая перемена.
6. Найдите свое «почему». Это то, как вы разжигаете у себя внутри огонь. Не зависьте от внешних причин, чтобы продолжать. Основывайтесь на своем твердом фундаменте.
7. Используйте свои отношения и сеть контактов. Существует сила в числах или даже есть кто-нибудь, который просто хочет послушать.

Дух

Вы можете практиковать свои духовные способности как способ, чтобы полностью вовлечь и возвысить свой дух, когда он вам нужен больше всего. Самый полезный способ, который я обнаружил, думая о духовных способностях - это жить своими ценностями, находить свой уникальный вклад - и отдавая себя в лучшую версию.

Способы, чтобы восстановиться при помощи духа

Вот несколько способов чтобы восстановиться при помощи духа:

1. Сделайте его больше, чем вы сами. Найдите причины, где вы можете сконцентрироваться на чем-нибудь великом. Причина - это отличный способ встать обратно на коня или в очередь для отражения удара (в бейсболе).
2. Делайте то, что вы любите, или делайте то, ради чего вы родились. По-любому, вы выиграете. Если вы не можете найти свой зов, тогда рассмотрите свой уникальный вклад.
3. Соединяйтесь со своими ценностями.
4. Погрузите себя в отличную литературу или музыку.
5. Найдите синергию. Согласно Стивену Кови, мы даем волю своим духовным способностям, когда мы соединяем смысл, целостность и вклад через служение и воодушевление всех акционеров: клиенты, поставщики, работники и их семьи, сообщества и общества, чтобы внести изменение в мир.

Истории, метафоры, высказывания и песни

Держите коллекции историй, высказываний и песен, которые вы можете использовать, чтобы воодушевить себя, когда вам это надо больше всего.

Примеры метафор и историй

Вот несколько историй и метафор, которые помогают мне восстановиться или выстоять:

Категории

Истории	1.	Маленький двигатель, который может
	2.	Волшебник страны Оз
	3.	Рокки
	4.	Карате-пацан
Метафоры	1.	Снова в седле
	2.	Словно глыба
	3.	Словно резиновый мячик ...
	4.	Выкручиваться
	5.	Вы версия 2.0

Примеры высказываний и песен

Вот несколько примеров высказываний и песен, которые помогают мне восстановиться или выстоять:

Категория	Номер	
Высказывание	1	Как с гуся вода
	2	Финишировать на пределе возможностей
	3	Жить сильно
	4	Продолжать бороться, несмотря ни на что
	5	Не сдаваться без борьбы
	6	Взять быка за рога
	7	Когда движение становится трудным, трудность уходит
	8	Будет желание, найдется способ
	9	Я еще не начал бороться
	10	Все, что тебя не убивает, делает тебя сильнее

11	Нет неудач, есть только выводы
12	Ничего не окончено, пока ты не сдался
13	Я проиграл битву, но не войну
14	Я вернусь
15	Надейся на лучшее, но готовься к худшему

Категория	Номер	
Песни	1	Survivor "Eye of the Tiger "
	2	Ozzy "Crazy Train "
	3	Linkin Park "Faint"
	4	Steppen Wolf "Born to Be Wild "
	5	Queen "We are the Champions"
	6	Chumbawamba's "Tub Thumping"
	7	INXS "The Devil Inside"
	8	Van Halen's "Jump"
	9	T-Pain's "Apple Bottom Jeans"
	10	Elton John "I'm Still Standing"
	11	While Lion "Little Fighter"

Найдите то, что работает для вас

Все, что работает на вас, имеет значение. Истории, метафоры, высказывания или песни не должны иметь смысла или быть «верным» выбором. Все, что они должны делать, это заставить вас продолжать дальше тогда, когда это вам необходимо больше всего. Искусство восстановления с умом это смещение с того, что «следует» сработать, на то, что «работает» для вас, и менять свой подход до тех пор, пока вы не найдете свой ключ.

Ваше задание на сегодня

1. Найдите одну из ваших прошлых побед в жизни и добавьте ее в вашу умственную книжку с бегущими картинками, чтобы выбирать оттуда, когда вам будет нужно больше всего.
2. Найдите одну метафору, чтобы помочь вам представить, как вы восстанавливаетесь в жизни.
3. Найдите одну песню или высказывание, чтобы они были в уме, которые вы можете использовать в качестве напоминания из одной строчки для предпринятия верного действия, когда это действительно важно. Например, некоторым людям нравится это "Остаться сильным во время тяжелых испытаний".

День 25 - Установленное время, меняющийся объем

«Работа может растянуться на все отведенное для нее время» - Закон Паркинсона

Ваша цель

- *Научитесь, как преуспеть в тайм-менеджменте и устанавливать эффективные временные лимиты для дел и потом откусывать от них то, что можете проглотить, внутри этого временного лимита. Ваша способность использовать временные промежутки и временные бюджеты поможет вам управлять вашей энергией, освободить ваше время, сделать больше дел и достичь баланса работа-жизнь*

Добро пожаловать в день 25

Добро пожаловать в **день №25** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге «Getting Results the Agile Way». В **24 дне** мы научились, как умело восстанавливаться и получать энергию из четырех источников силы (разум, тело, эмоции и дух). Сегодня мы научимся единственному и самому эффективному способу **достижения вершин в тайм-менеджменте**. Это искусство управления определенными временными рамками. Искусство управления определенными временными рамками – это способ отношения ко времени как к бюджету и выбор того, сколько времени необходимо проводить над делами. Именно так вы избегаете разбрасывания «хорошего времени» через «плохое время», работы за пределами результатов, или, проще говоря, траты 20\$ на 5\$ проблему.

Если вы прокрастинатор или у вас есть дела, которые вы ненавидите делать, или вы становитесь добычей неэффективных мыслей, или вы застреваете в паралитике аналитики, или вы обнаруживаете, что вы всегда опаздываете или упускаете возможности, тогда этот пост поможет вашему переходу к более эффективному подходу.

Устанавливая время, меняя объем

Один из лучших образцов, которые я знаю для достижения мастерства в тайм-менеджменте, называется **«установленное время, меняющийся объем»**. Это практика, которую мы использовали на протяжении нескольких лет в наших командах в Microsoft для завершения проектов по времени и бюджету. Я использовал этот способ лично для себя и для всех моих проектов, как идеальный способ отслеживать записи **по времени и бюджету**. Идея состоит в том, чтобы заранее устанавливать или распределять определенное количество времени для чего-нибудь и потом **откусывать столько, сколько можно проглотить** в этом объеме времени.

Противоположный подход состоит в том, чтобы просто работать над чем-то, пока вы не закончите. Это подход **установленного времени, меняющегося объема**. В общем, вы вкладываете время в проблему, пока вы, в конечном счете, не решите, что с ней покончено. У этого подхода есть несколько проблем, включая следующие:

1. У вас отсутствует избыток времени, который поможет вам назначать приоритеты.
2. Вы больше не сможете рассчитывать на получение момента для возможностей.
3. Потенциально вы потеряете весь свой пар, или вы войдете в «смертельный марш», где не будет видно того момента, когда же вы закончите.

4. Вы окажетесь в положении, где будете вкладывать время в проблему (время будет растягиваться до своих пределов).
5. Вы останетесь с неконтролируемыми изменениями, потому что ваши откладываемые крайние сроки просто будут отдаляться все дальше и дальше.

3 легких шага для умелого управления определенными временными рамками

Вот три ключевых шага, чтобы создать эффективные временные рамки:

- **Шаг 1. Определите области-кандидаты для управления определенными временными рамками.** Определите кандидатов для резервирования времени. Это может быть все что угодно: от рабочих проектов до личных проектов. Лично я обнаружил, что самое эффективное - это начать с малого, например, начало новой программы тренировок. Я также обнаружил, что это также эффективно для разборок с моими бандитами времени (любая область, где я теряю много времени, либо с небольшим возвратом или с расходом в другой области).
- **Шаг 2. Определите ваши цели.** В этом шаге спросите себя, чего вам надо достичь внутри временной рамки. Примером могут служить: успеть в крайние сроки, показать увеличивающиеся результаты, добиться впечатляющих результатов над трудной проблемой, набрать темп и т.д.
- **Шаг 3. Определите соответствующие временные рамки.** В этом шаге определите, какого размера будут временные рамки. Например, у вас может быть проект до трех недель. В течение этих трехнедельных временных рамок, вы можете решить, что если вы посвятите 2 часа в день, то вы покажете эффективные результаты.

Временные рамки с правильным размером очень зависят от того, как вы их определите в шаге 1. Вам может понадобиться увеличить или уменьшить свои временные рамки в зависимости пытаетесь ли вы набрать темп, показать результаты или просто получить прогресс в проблеме.

10 способов думать категориями «Устанавливая время, меняя объем»

Вот несколько способов, чтобы раздумывать категориями «устанавливая время и меняя объем»:

1. Система 3 x 3... используйте три истории в день, в неделю, в ваш месяц и для вашего года. Это простой и прямой способ, чтобы зафиксировать время, пока существует меняющийся объем (вы меняете свои истории дня, недели, месяца и года внутри временных рамок).
2. Сядьте на следующий поезд. Пусть поезда отходят от станции. Когда вы пропустите один, то не удерживайте свой поезд. Вместо этого, дождитесь следующий. Это простая метафора, но она поддерживает ход вещей. Например, если вы не завершили одну из своих трех историй, тогда вы можете добавить ее к завтрашнему метафорическому поезду, но только если это следующее лучшее действие.
3. Спросите себя: «Сколько времени это должно занять?»
4. Спросите себя: «Сколько у меня времени для этого есть?»
5. Думайте категориями «емкости» времени, чтобы делать свою работу. Например, у вас может быть 30-минутная «емкость» времени или 2-часовая «емкость» или 1-дневная «емкость» и т.д. Дайте себе достаточно времени для этой «емкости».
6. Пусть у вас будет место и время для дел. Простая организация своего времени, таким

образом, поможет вам найти мир в разуме. Например, у меня есть небольшие окна утром по воскресеньям, которые я использую для креативной работы. Если я пропущу их, то весь остаток дня будет каким-то не таким. И поэтому я использую это время для чего оно рассчитано. Не пытайтесь отнять время у одного дела, чтобы завершить другое.

7. Дзинь.. ваше время вышло. Когда ваши временные рамки истекнут и ваше время выйдет, то относитесь к этому так, что это действительно кончилось и нужно покончить с этим.
8. Думайте категориями «достаточно хорошо на этот момент» и относитесь к перфекционизму как к «путешествию», а не как к «пункту назначения».
9. Делайте новые версии вашей работы. Ваша первая версия может не так хороша, как вторая, третья, или четвертая, но привыкайте к привычке использования версий как к способу, чтобы делиться и улучшать свою работу со временем. Например, вы можете создать Альфа, Бета, Версия 1, Версия 2 и т.д.
10. Разделите свою работу на мелкие части. Это ключ одновременно и к последовательным результатам и к **посильному объему**. Один способ, который я обнаружил, что он хорошо работает - это использование истории, где «история» - это изложение задания, которое вы будете выполнять, или цель, которую вы достигнете. Ваши истории могут меняться в размере истории дня, недели, месяца или года. Например, значительная история для года может быть намного большей историей, чем истории, с которой вы боретесь в течение одного дня.

История... «когда завершена, то она завершена»

Много лет назад один из моих поворотных моментов в моей карьере в качестве Program Manager в Microsoft был во время встречи с моим менеджером, где обсуждалось, когда мой проект будет завершен. Разговор шел примерно так. Мой менеджер спросил меня, когда мой проект будет закончен, и я сказал, что не знаю. Я добавил, что не существует способа, чтобы мы могли точно или примерно оценить, когда мы все завершим. Я был движим целями, и проект был бы закончен, когда я завершил бы все цели.

Я помню, как коллега сказал: «Вы говорите, что оно будет закончено, когда оно закончено»

В то время это казалось полностью целесообразным для меня. В конце концов, когда что-то завершено, то оно завершено, не так ли? Проблема была в том, что никто не подписывался на том, у чего не было конечной даты. Никто не хотел поддерживать дальше что-то, где они не могли видеть конец вблизи. Они не могли видеть ни один результат, пока я не завершу проект когда-нибудь в будущем.

Короче, мне пришлось установить число и сильно урезать объем, чтобы успеть вовремя. Мое самое большое прозрение состояло в том, что у меня не было много **посильного объема** (дела, которые я смог бы легко убрать без убийства качества), и попытка уменьшить что-либо оказалась намного хуже того, чтобы построить что-то с временными ограничениями в уме.

Именно так я научился уходить с управляемого объема к **управляемому времени** и **относиться ко времени как к пассажиру первого класса**.

Задание на сегодня

1. Выберите одно из ежедневных занятий, которое потребляет слишком много времени, и установите для него временной лимит. Например, одна из лучших перемен, которую я совершил, было решение, что я не буду проводить более 30 минут в день за электронной почтой (а я получаю множество электронных писем в Microsoft, которые требуют моего внимания). Это одна перемена подтолкнула меня к безжалостному приоритизированию и поиску лучших способов управления моими email.
2. Выберите одно дело, над которым вы разбрасывали слишком много времени, и создайте для него временные рамки. Может быть, проект с домашним животным, который вы хотите осуществить. Решите, сколько времени лучше проводить на нем, по крайней мере, сколько «сойдет на пока». Может быть, лучше потратить другой день, другую неделю или другой месяц, и т.д. Неважно, какой временной лимит, просто начните. Потом решите, какое самое важное дело вы выполните в течение этого времени. Выберите самую важную ценность и работайте над ней в начале до тех пор, пока ваше время не закончится в этих рамках.

День 26 – Умело решайте проблемы

«Вы преодолеваете трудности, не уменьшая их, а увеличивая себя» - Джон Максвелл

Ваша цель

- *Умело решайте проблемы. Станьте умелым решателем проблем и научитесь систематическому способу решать проблемы. Превращайте даже самые худшие лимоны в лимонад.*

Добро пожаловать в день 26

Добро пожаловать в **день №26** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге Getting Results the Agile Way. В **25 дне** мы научились устанавливать сроки и изменять объем, чтобы вовремя выполнять дела, уменьшать нашу работу в размерах, достигать баланса в жизни и работе, и получать результаты на ходу, вместо того чтобы ждать некоего сигнала.

Сегодня мы научимся, как умело решать проблемы и формулировать их так, чтобы это вдохновляло на действие. Это не желание того, чтобы наши проблемы ушли для лучшей жизни. Это поиск более эффективных способов, чтобы разбираться со всем, что встает на нашем пути.

Наша способность преуспеть в жизни прямо пропорциональна нашей способности решать проблемы.

Почему нужно сконцентрироваться на решении проблем

Мы не можем их избежать. Когда я рос, то хотел, чтобы все мои проблемы ушли. Я думал, что если бы выиграл в лотерею или взобрался на вершину, или получил идеальную работу, то все мои проблемы могли бы уйти. Я мог бы достичь чего-то и жить счастливо потом. Это был очень статичный взгляд на жизнь.

В конечном счете, я понял, что проблемы - это часть жизни. Они сопровождают нас. Ваши проблемы меняются, но вы никогда не освободитесь от проблем. И у каждого есть проблемы в той или иной мере. Вместо того чтобы истреблять проблемы в моей жизни, я мог бы принять их – взять быка за рога. И в этот момент я решил: лучшее, что я смог бы сделать - это стать умелым решателем проблем.

Концентрируясь на решении проблем, я научился решать огромные трудные проблемы и формировать свою жизнь навыками и способностями. Я также научился, как помогать другим значительно улучшать их способность решать проблемы.

5 шагов для решения проблем

Вот пять шагов, которые вы можете использовать для решения своих проблем в жизни.

1. **Сформулируйте свою проблему «как сделать ...».** Я обнаружил, что самый эффективный способ сформулировать проблему – сделать ее проблемой, основанной на цели, например «как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» или «как

быстрее сочинять», или «как решить проблему XYZ», или «как мотивировать себя» и т.д. Это делает проблему доступной для действий. Это делает легким поиск существующих решений. Это делает легче разделение своей проблемы с другими так, чтобы другие легко поняли, как можно быстро помочь вам. Вы устанавливаете свой мозг в режим автоматической находчивости. Я думаю, что также невероятно важно записать свою проблему в качестве формулировки из одной строчки, используя фразу «как...». Запись своей проблемы вынуждает вас прояснить проблему, а раздумывание на бумаге - это эффективный способ действительно увидеть свою проблему, которая откликнется вам.

2. **Найдите потенциальное решение.** И именно тут происходит волшебство. Навряд ли вы будете единственным человеком, у которого была такая же проблема. Определите, у кого еще есть такая же проблема или кому пришлось решать такую же проблему как у вас, и найдите три потенциальных решения. Поиск трех решений заставляет вас забрасывать широкую сеть, это расширяет возможности и помогает вам взглянуть на потенциальные решения с различных точек зрения. Вы можете узнать у знакомых и незнакомых вам людей. Вы можете найти работающие образцы или людей с результатами, которые вы хотите, и применить их решения для себя. Вы почти всегда можете найти работающие примеры или существующие результаты, чтобы научиться и скопировать оттуда, вместо того чтобы начинать с нуля.
3. **Проверьте свои результаты.** Ваша проблема не решится сама собой. Предпримите действие и проверьте свои результаты. Проверьте их на соотношение с реальностью и посмотрите, что останется. В этот момент вы либо достигните результатов, либо получите обратную связь. В худшем случае вы находите кучу методов, которые не работают. В лучшем случае вы движетесь к решению. Тут вам действительно надо обращать внимание на то, какие результаты вы получаете. Это будет информировать вас очень своевременно, нужно ли будет вам менять ваш подход.
4. **Поменяйте ваш подход.** Если это не работает, то поменяйте свой подход. Согласно Альберту Эйнштейну, безумие это «делать одно и то же снова и снова, ожидая разные результаты». Если вы хотите других результатов, тогда поменяйте то, что делаете. Если вы не знаете, как поменять свой подход, то начните задавать себе лучшие вопросы. Если это не работает, то начните задавать лучшие вопросы другим людям. Вы всегда сможете найти кого-нибудь, кто предложит совет. Если вы получаете совет, удостоверьтесь, что вы спрашиваете верных людей и задаете верные вопросы. У каждого есть супер навык, и мир представляет собой сеть способностей.
5. **Углубитесь в тонкости проблемы.** Иногда лучшее, что вы можете сделать - это углубиться в тонкости проблемы, основанной на предпринятии действий и получения реальной обратной связи. Вы можете обнаружить, что вы только поверхностно поняли проблему и теперь у вас есть более глубокое понимание, потому что вы нашли решения и проверили результаты. То, как вы определяете и углубляетесь в тонкости проблемы, будет постоянно улучшать вашу способность находить ответ или, по крайней мере, приближаться к решению.

Настолько простым кажется этот процесс, но он меняется в масштабах, и вы можете использовать его для очень трудных проблем.

Поменяйте свой подход, поменяйте свои результаты

Я научился кардинально решать проблемы быстрее, когда работал в Microsoft Developer Support. Я постоянно встречал проблемы, которые прежде никогда не видел. Моя способность - **определять проблемы и проверять решение** - проверялась каждый день в особо трудных случаях (я был в маленькой команде профессионалов).

В мои последние дни работы в Developer Support я наилучшим образом научился рецептам решения проблем. Когда пользователь сообщал о проблеме, то вместо того чтобы ее просто решать, я начинал сначала **перечислять способы решения** для данной проблемы (вытаскивая из внутренней коллекции решений). Потом я дал бы знать пользователю, сколько раз данная проблема решалась, **определил бы различные степени успеха для различных способов**, и потом с лучшим чувством ожидания результатов, **позволил бы им выбрать каким путем следует ее решить**.

Этот подход помог мне объединиться с пользователем и **совместно находить решения** и продолжать так, как им будет удобно. Подход, основанный на том, зачем они вносили улучшения. Что более важно, позволяя пользователю знать заранее, сколько раз проблема была решена, я давал им надежду и **уверенность** вместо мысли о том, что их никто не поддерживает и только у них в мире есть такая проблема. Я научился, в основном, как **забрасывать широкую сеть в проблему, перечислять решения, оценивать лучший способ и принимать лучшее решение**, а также увеличивать мою степень успеха и уменьшать время, потраченное на проблему.

7 ярко выраженных знаков того, что вы становитесь лучше в решении проблем

Вот несколько вещей, которые вы заметите, когда станете лучше в решении проблем.

1. Вы станете лучше узнавать и определять проблему, чтобы добавить ясность и сконцентрироваться на проблеме, лежащей в основе.
2. Вы обнаружите, что можете переформулировать проблему так, чтобы это вдохновляло и давало силы вам.
3. Вы обнаружите, что вам легче находить возможные пути решения вместо того, чтобы вцепляться в одно решение.
4. Вы проверяете решения как можно раньше, а не позже.
5. Вы определяете способы, чтобы быстрее и легче получить обратную связь.
6. Вы выстраиваете сеть умных людей и способностей, чтобы помочь решить ваши проблемы.
7. Вы обнаружите, что легко переключаете свой мозг в более целеустремленный режим, где вы можете сконцентрироваться на эффективности вместо того, чтобы успешно долбить проблему.

7 причин, почему люди терпят неудачу в решении проблем

Вот несколько общих причин, почему люди терпят неудачу в решении проблем:

1. **Они задают неверные вопросы.** Если вы хотите идти быстро в никуда, то просто задайте неверный вопрос. Если вы хотите кружиться по цепочке, то продолжайте задавать вопросы «почему» («Почему это всегда со мной?», «Почему это произошло сейчас?», «Почему это случилось?» и т.д.). Если вы не начнете задавать вопросы

«как», «Как предотвратить так, чтобы этого не повторилось?», «Как решить это?», «Как взять из этого по максимуму?» и т.д., то тогда вы будете заевшей пластинкой, которую даже вы больше не захотите слушать.

2. **Они винят других людей в своих проблемах.** Если вы не выйдете в центр, и вы не владеете своим проблемами, то тогда ваши проблемы владеют вами. Как только вы вошли в режим жертвы или обвинителя, то игра окончена. Вы теряете свою силу, вместо того чтобы сделать что-нибудь с проблемой.
3. **Они действуют из самого неэффективного состояния.** Существует множество способов попасть в неэффективное состояние. Самое распространенное - это раздуть проблему и сделать ее больше, чем жизнь. Другое - это задавать себе ограничивающие вопросы («почему я?») или принимать ограничивающие убеждения («Я никогда не справлюсь с этим»). Переключаясь на вопросы «как сделать...» помогает вам занять ваш мозг более изобретательным способом. Просто перефразирование своих «проблемы» в «вызовы» - это эффективный способ играть со своими проблемами более вдохновляющим способом.
4. **Они не спрашивают нужных людей о помощи.** Не просите бездельника за деньги. Нормально получать информацию с различных вариантов источников, но вам надо серьезно спросить себя: спрашиваете ли вы правильных людей, у которых действительно есть верная точка зрения на вашу проблему? Хороший способ свести это на нет - проверить сколько раз данный человек действительно успешно решил эту проблему, или есть ли у них ресурсы или положение, чтобы действительно помочь вам. Не попадайтесь в ловушку, в которой слепой ведет слепого.
5. **Они не используют верный инструмент для работы.** Если у вас есть хирургическая проблема, то вы получите хирургическое решение. Один из самых худших способов решать проблемы - это оригинальное решение или универсальное решение, или подход с кучей решений вслепую (где вы распыляете поток решений, надеясь что, хоть что-то попадет в цель). Ваша способность хорошо решать проблему - это отражение вашей способности выбирать верный инструмент для работы.
6. **Одни только мысли, но не действия.** Существуют две особенности. Первая - это «паралитика аналитики», в которой вы копошитесь в своих мыслях, но не превращаете свои мысли в действия. Другая особенность в «беспокойстве» и нахождении в цепочке беспокойства, которая просто создает тревогу, но не создает никаких результатов, кроме того, что вы переходите в неэффективное состояние. Действие - это ваш друг и ваш аварийный люк
7. **Одни только разговоры, но не действия.** О человеке судят по его делам, а не словам. Пусть ваши действия встанут на пути ваших слов, а не наоборот. Если вы обнаружите, что все еще говорите об этой проблеме, то это явный знак того, что вы попали в ловушку. К добру это или нет, но вы получаете то, на чем заостряете внимание.

Цитаты о решении проблем, которые следует помнить

Вот несколько цитат, которые помогут вам действительно отточить вашу способность решать проблемы.

1. *«Хорошо сформулированная проблема – наполовину решенная проблема» - Джон Дьюи.*
2. *«Не копайтесь в том, что пошло не так. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что нужно сделать следующее. Тратьте свою энергию на движение вперед к поиску ответа» - Денис Уэйтли*

3. *«Сосредоточьте 90% своего времени на решении и только 10% времени на проблеме» - Энтони Дж. Д'Анджело*
4. *«Для каждой проблемы существует решение, которое простое, ясное и неверное» - Генри Луис Менкен*
5. *«У вас проблема? Делайте, что можете, с тем, что у вас есть, и там, где вы находитесь» - Теодор Рузвельт*
6. *«Как вы думаете о проблеме - намного важнее, чем сама проблема, следовательно, всегда думайте позитивно» - Норман Винсент Пил*
7. *«В такие времена как эти, лучше помнить, что всегда были времена как эти» - Пол Харви*
8. *«Нас убивает не стресс. Нам позволяет жить эффективная адаптация к стрессу» - Джордж Вэйлант*
9. *«Дело не в том, что я не умен, просто дело в том, что я дольше остаюсь с проблемой» - Альберт Эйнштейн*
10. *«Смейтесь над своими проблемами, все остальные так и делают» - Аноним*
11. *«Лидеры решают проблемы из-за таланта, характера и по своему выбору» - Хардан Клевелэнд*
12. *«Человек - это единственное животное, для кого его собственное существование является проблемой, и которую он должен решить» - Эрих Фромм*
13. *«Большинство людей тратят больше времени и сил, обсуждая проблемы вместо того, чтобы попытаться их решить» - Генри Форд*
14. *«Никогда не пытайтесь решить все проблемы сразу, решайте их по очереди» - Ричард Слома*
15. *«Ни одна проблема не сможет выстоять натиска длительного размышления» - Вольтер*
16. *«Проблемы для разума словно упражнения для мышц, они напрягаются и становятся сильнее» - Норман Винсент Пил*
17. *«Некоторые проблемы такие сложные, что вам надо быть очень умным и проинформированным, чтобы просто не принимать для них решения» - Лоуэрен Дж. Питер*
18. *«Перестаньте искать решения проблем и начните искать верный путь» - Энди Стэнли*
19. *«Показателем успеха является не то, что вам приходится решать трудные задачи, а следующее – те ли это задачи, которые были перед вами в прошлом году» — Джон Фостер Даллес*
20. *«Проблема не в том, что тут есть проблемы. Проблема в том, чтобы ожидать противоположное и думать, что иметь проблемы - это и есть проблема» - Теодор Рубин*
21. *«То, как мы рассматриваем проблему, и есть проблема» - Стивен Кови*
22. *«Неопределенность может привести к беспомощности. И если вы становитесь нерешительным, то вы мертвы» - Джим Килтрин*
23. *«Мы не можем решить проблему, используя тот же тип мышления, который мы использовали, создав их» - Альберт Эйнштейн*
24. *«Когда вы упретесь в препятствие, найдите обходной путь» - Мэри Кэй Эш*
25. *«Беспокойство похоже на кресло-качалку, оно дает вам что-то сделать, но никуда вас не приводит» - Аноним*
26. *«Вы не найдете решения, говоря, что тут нет проблемы» - Уиллиам Ростлер*

Дополнительные способы достижения вершин в искусстве эффективного решения проблем

Вот несколько дополнительных способов, чтобы помочь сделать отбивную из своих проблем:

1. **Подавите свои проблемы.** Это просто означает вложить больше времени или энергии на свою проблему, чтобы достичь цели. Как учит нас Вольтер, «Ни одна проблема не выстоит натиска длительного размышления».
2. **Расширьте свой пузырь и расширьте себя.** Представьте, что вы находитесь в пузыре и ударяетесь о его стеклянную сферу каждый раз, когда вы встречаете проблему. Когда вы решаете проблему, вы расширяете свое место и расширяете себя. Решение проблем - это место, где вы улучшаетесь.
3. **Чего вы хотите добиться?** Спросите себя «Чего я хочу добиться?», а не «Что я пытаюсь сделать?». Это очень незаметное, но очень критическое изменение в том, как вы задаете этот вопрос. Когда вы сосредотачиваетесь на том, чего вы хотите добиться, вы подымаете это на новый уровень и немедленно создаете больше гибких решений, чтобы решить свои проблемы.
4. **Что вы оптимизируете?** Вам следует быть избирательным в том, оптимизируете ли вы для «самого лучшего», «самого простого», «самого быстрого» или «завершенного» и т.д. Это значительно сформирует виды решений, которые вы ищете, и сформирует результаты, которые вы получите.
5. **Перефразируйте «проблему» на «вызов».** Это просто шаг, но сделайте его привычкой, чтобы относиться к своим проблемам, как к способам, чтобы проверить свои навыки, а также, чтобы вырасти и расширить свои способности.
6. **То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее.** Моя мама научила меня этому и, как говорят, «Мама знает лучше всех».
7. **Вы являетесь частью проблемы или частью решения.** Напоминайте себе, что вы являетесь частью проблемы или частью решения. Выбирайте быть частью решения и прекратите ныть, жаловаться или обвинять, а начните определять, находить и решать.
8. **Спросите нужного человека.** Трудно спрашивать о помощи, но если вы найдете людей, которые решали проблему, которая у вас, то вы можете сделать сценарии win-win. Позвольте людям применить их навыки к вашей проблеме.
9. **Задавайте лучшие вопросы.** Если вы хотите лучших ответов, тогда задавайте лучшие вопросы. Если вы хотите получить эффективный прогресс в своей проблеме, тогда задайте более эффективные вопросы. Вопросы - это ключи к разблокированию решений.
10. **Умело делитесь проблемой.** Вам будет легче обратиться за помощью, если вы можете четко сформулировать свою проблему. Знаете ли, это становится ясным, когда кто-то может начать проверять решения на вашей проблеме, или они объяснят проблему вам, используя свои слова.
11. **Объединяйтесь или совместно создавайте решения.** Найдите людей, кто ест такую же проблему на завтрак. Проблема одного человека – детская площадка для другого.
12. **Удовлетворение.** Ваше решение не должно быть «идеальным». Оно должно быть эффективным. Удовлетворение состоит в нахождении решения, когда «достаточно хорошо» совпадало бы с вашим сценарием или контекстом.
13. **Ответьте на вызов.** Всегда отталкивайтесь от мысли, что вы отвечаете на брошенный вызов, а не реагируете на проблему. Как говорит Кови, «успех это то, когда ответ встречает вызов».
14. **Изобретательное состояние ума.** Будь то задавание себе лучших вопросов или надевание своей любимой шляпы, или проигрыш вашей любимой песни, или

просмотр вашего любимого фильма, или ваша любимая цитата, установите себя в режим, где ваш мозг готов, хочет и способен провести мозговой штурм решений в изобретательном состоянии.

15. **Судите по эффективности.** Когда вы проверяете результаты, ваш окончательный критерий - является ли это эффективным, а не то, чего вы хотите достичь или что вы оптимизируете.
16. **Считайте действия, которые вы предприняли.** Действительно запишите их, действия, которые вы предприняли. «Я сделал то» или «Я сделал это» и т.д. В худшем случае вы получите список того, что не работает, но даже и это прогресс. Будьте честны с собой и признайте, предприняли ли вы действие или просто думали о нем. Думать о действии слишком легко, до того момента, когда вы думали, что действовали, но на самом деле вы не сделали и приседания.
17. **Помните о Маленьком Моторе, который мог.** Даже когда вы думаете, что не уже можете, то помните Маленький Мотор, который думал, что сможет. Иногда вам просто надо сказать «Я думаю, что смогу» и потом докажите себе, что были правы.

Ваше задание

1. Выберите одну из своих проблем, которую вы хотели бы решить и напишите ее «как сделать...» (например «как увеличить подписчиков моего блога до 10000 читателя»).
2. Найдите три примера людей или решений, которые послужат вам моделью.
3. Выберите одно решение, чтобы проверить его и получите обратную связь, когда вы примените решение. Используйте эту обратную связь, чтобы помочь сформировать ваши решения или поменять свой подход.

День 27 – Делайте что-то великолепное

«Мечты создают магию, которая волнует людские души к величию» - Билл Мак Картни

Ваша цель

- *Погрузите себя в нечто великое. Подымите свою жизнь на следующий уровень. Делайте нечто замечательное, что имеет значение для вас или кого-то в вашей жизни. Идите за мыслимые и немыслимые пределы своих ежедневных обязанностей.*

Добро пожаловать в день 27

Добро пожаловать в **день 27** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге [«Getting Results the Agile Way»](#). В **26 дне** мы научились, как умело решать проблемы.

Сегодня мы решим делать нечто великолепное.

Вы никогда не знаете, на что вы способны

Вы просто никогда не знаете, что возможно. Моя первая книга была скачана несколько сотен тысяч раз в течение нескольких месяцев. Это было нереально. Что было еще более нереальным, я **не знал, добьюсь ли я результата**. Ведь я никогда не писал книг до этого.

Когда я присоединился к команде в Microsoft, они знали, что я мог писать статьи, но они сомневались, могу ли я написать книгу. Когда они спросили меня, могу ли я это сделать, то я сказал: «Я не знаю, но я полагаю, что мне надо понять, как сделать это, не так ли? Потому что это часть работы». В этот момент я решил, что вместо сосредоточения написания книги, я лучше сфокусируюсь на разрешении важных проблем. Я решил написать максимально полезный сценарий, как создавать безопасные ASP.NET приложения. Я решил, что полностью посвящу себя этому проекту, соберу команду лучших и решу проблему, **так как она никогда не решалась прежде**. Я смотрел на свой Приз и как говорит Йода «Есть лишь только «делать» или «не делать». Не существует «попытаться». Как всегда говорила моя мама: «Там, где есть желание, там есть путь» и именно так несколько лет назад я создал самую первую «Blue Book» для Microsoft.

Урок для меня был в том, что вы просто не знаете, на что способны, до тех пор, пока вы не раздвинете свои границы.

От обычного к великому

- Иногда в жизни вам нужно решиться, по крайней мере, еще один раз побыть Маленьким Мотором, который может, даже если вы думаете, что не сможет. Когда вы решите делать нечто великое, ваша жизнь приобретает новый смысл. Вы мгновенно рисуете новый курс. Ваша жизнь идет от обычной к великой. Вы решаете: то, что вы сделаете, будет иметь значение, будет влиять на всех, и вы посвятите этому себя полностью. И если вы собираетесь сдать, то **тогда вы не сдадитесь без боя**.
- Но даже поражение - это не выбор. Это даже не находится в зоне вашего внимания. В своем разуме вы можете видеть награду, которая намного больше чем жизнь. Это

путь, на котором вы находитесь. Со всей вашей энергией и может быть даже с некоторым волшебством, вы будете двигаться, какие бы горы не возникали на вашем пути. Все дальше и дальше. Время делать нечто великое.

3 шага, чтобы делать великое

Чтобы делать нечто великое, то нужен рецепт. Не стесняйтесь начинать с этого рецепта, но он приведен тут в качестве стартовой точки, чтобы помочь вам подготовиться и запустить «нечто великое»

1. **Найти свой Глаз Тигра.** Если вы видели «Рокки», то вы поняли, что я имею ввиду. Ваш Глаз Тигра - это ваш огонь внутри. Это вы в своей самой сущности, и это вы готовы бросить вызов миру. Самый простой способ, чтобы найти снова этот «Глаз Тигра» - это вспомнить время в своей жизни, когда у вас была величайшая победа. Вспомните, какие чувства у вас были, когда вы были неудержимы? Заберите это чувство и придерживайтесь его, и не отпускайте его. Если это не работает, тогда запустите свою любимую песню на все времена, вы знаете какую, ту, которая всегда заставляет вас вести машину слишком быстро. Если вам нужна помощь с этим, то почитайте мой гостевой пост о том [Как найти Глаз Тигра](#).
2. **Решите, какое великое дело вы будете делать.** Не ловите мух. Выньте динамит. Выберите что-нибудь великое. Это ваш шанс сказать «Я собираюсь сделать это». Это ваш шанс сражаться со всей вашей мощью и добиться победы. Сейчас не время выбирать нечто посредственное. Время превзойти ожидания. Рокки возвращается с «Глазом Тигра». Быть похожим на Общество Мертвых Поэтов и использовать день наилучшим образом. Эдвард находит радость в своей жизни в фильме «Пока не сыграл в ящик». Руди идет против трудностей, исполняя свою мечту. Дэниельсон в последний момент проводит адреналиновую технику финальным ударом, еле держась на ногах. Если вы не плачете или не взбешены, или вы не в ликовании, или вы просто не чувствуете это, то **тогда вы не нашли свое дело**. Это не означает делать на одно дело больше, которое вы можете делать. Это делать то ДЕЛО, которое вы ДОЛЖНЫ делать – нахождение вашего призвания, того который здесь и сейчас, и открывает дверь.
3. **Сделайте это проектом.** Называйте это проектом. Пусть у вас будет видение для него. Узрите его завершение. Дайте ему начало и конец. В этом случае сделайте для него месяц. Заарканьте его (Возьмите быка за рога). Организация проекта длительностью в месяц даст вам высокий шанс для успеха, но также даст вам хороший отрезок времени для того, чтобы сделать нечто великое. Превращение в проект даст ему специальное место в вашем сердце и специальное место в вашем разуме. Это простой способ разбудить вашего внутреннего гиганта и сказать «Эй, это действительно круто!».

Это приведено для того, чтобы вы расширили и проверили свои ограничения. Это вы сфокусированы на выполнении великого дела в вашей жизни, которое вы откладывали. Это вы, вставший в очередь для нанесения умелого удара, с огнем в сердце. В лучшем случае вы преуспеете в своих ожиданиях. В худшем случае вы ищете иголку в стоге сена.

Идеи для великих дел

Когда вы решаете, что делать, то это должно быть великим для вас. Для вас это должно иметь значение. Это ваша история. Это ваш шанс. Здесь есть некоторые примеры различных дел, которые сделали другие люди в течение месяца, и что в конечном случае поменяло их жизнь. Используйте его как список для заимствования или вдохновения.

1. *Привести в порядок свое тело.*
2. *Найти свой внутренний огонь.*
3. *Написать книгу.*
4. *Написать песню.*
5. *Сделать видео.*
6. *Изменить чью-то жизнь.*
7. *Преодолеть свою величайшую трудность или прорваться через препятствия или клетки в своей жизни.*
8. *Поменять привычку или поменять способ ведения жизни.*
9. *Переделать себя для ваших текущих джунглей жизни.*
10. *Снова попытайтесь счастья.*
11. *Получить работу мечты.*
12. *Делать свои работу мечты.*
13. *Разделить свой опыт с миром.*
14. *Вновь разжечь старую искру.*
15. *Проявить интерес к старому хобби.*
16. *Создать наиболее полную базу знаний своего увлечения.*
17. *Научиться новому навыку.*
18. *Закончить важный проект.*
19. *Сдуть пыль со старой мечты или создать новую судьбу.*
20. *Превратить самый худший план в своей жизни в вашу величайшую возможность.*
21. *Быть таким отцом, матерью, сестрой, братом, дочерью, сыном, дядей или тетей, родственником или другом, каким бы вы хотели быть.*

Почему сделать из этого проект?

Чтобы сделать нечто великое, то превратите это в проект. Превращение чего-нибудь в проект помогает вам думать о нем осязаемым способом. Дайте этому великому проекту имя. Это ваш проект, так что называйте его как хотите. Я назвал один из своих проектов «Дж. Д. 2.0», основанный на моем руководстве «Вы, версия 2.0». Когда вы даете проекту имя, это помогает вам создать крепость в разуме. На целый месяц этот проект – ваш замок.

Делайте это в течение месяца

Сделайте его проектом длиной в месяц. Начните с первых чисел месяца. Конец в последних числах месяца. Вы также можете сделать второй запуск, но не сейчас, дайте себе месяц. Это не марафон, и это не «марш смерти» или «бесконечная погода». Только в этом месяце вы кладете все яйца в одну корзину. Сосредоточенные попытки увеличивают ваш результат. Так как проект рассчитан на месяц, вы можете дать ему высший приоритет над другими делами. Так как он длится всего лишь месяц, а не вечность, вы можете полностью посвятить себя проекту. Сделайте его темой месяца, и это поможет вам сконцентрироваться и использовать всю вашу энергию, фокус и время. Это ваш секретный рецепт для выполнения великих дел.

Делайте его каждый день

Чтобы делать нечто великое, то делайте его каждый день. Добейтесь немного больше

времени каждый день, чтобы вложить его в великое дело. Вы не знаете, когда произойдет ваш прорыв. **Интуитивная прозорливость - это часть жизни и часто часть успеха.** Готовьте больше возможностей в вашей жизни, по одному дню за раз.

Каждый день - это другой шанс. Выполнение чего-нибудь каждый день, даже всего лишь чуть-чуть, станет легким по мере продвижения и поможет задать импульс. Время и, как я обнаружил, ежедневное действие, даже маленькие шаги, именно так я постоянно выбирался из плохого настроения или созданных прорывов.

Ваша ментальная модель

В то время как стратегии и тактики для достижения целей важны, самый важный шаг начинается в вашем разуме. Это картинка в уме, которую вы удерживаете, это ваши убеждения и это ваш разговор с самим собой в течение дня.

По крайней мере, в этом месяце не сосредотачивайтесь на своем успехе. Сконцентрируйтесь на том, чтобы сделать все наилучшим образом. Не концентрируйтесь на доске результатов, а сосредоточьтесь на броске.

Ваши инструменты

Теперь вы умело решаете задачи, так что позвольте мне напомнить вам о некоторых инструментах:

1. **Состояния ума и метафоры.** Вы можете переключить свои состояния ума, поменяв шляпы. Наденьте шляпу «искателя» или шляпу «решателя», или шляпу «мыслителя», или шляпу «выполнителя». Используйте метафоры, которые служат вам. Верная метафора может помочь вам передвинуть горы.
2. **Agile Results.** Привлеките систему на свою сторону. Используя три истории каждый день, каждую неделю и каждый месяц, вы связываете ваш разум, тело, эмоции, чтобы достичь великих результатов, а также вы разбираетесь с неудачами и восстанавливаетесь с каждым разом сильнее и быстрее.
3. **Истории и выбор.** Используя история и делая осознанный выбор, чтобы завести свой день, неделю и месяц, вы привнесете все, что у вас есть таким вдохновляющим способом, чтобы писать свою историю дальше и добиваться значимых результатов.
4. **Время.** Хотя иногда, но время действительно на вашей стороне. Agile Results автоматически использует время как основание для того чтобы набрать импульс и получить результаты. Вы автоматически создаете ритм результатов закреплением по времени и начинаете нестись по дню, неделе и месяцу, словно волна или как снежный ком.
5. **Действие.** Действие - вот что обеспечивает ход дел. Действие - это ваша игровая площадка и то, где вы проверяете свои результаты в реальности. Если вы хотели просто обдумывать – вы упустите свой шанс. Это нормально быть мечтателем. Нормально быть исполнителем. Как насчет того, чтобы быть исполнителем с мечтами или мечтателем, который делает?
6. **Обдумывание.** Найдите время, чтобы обдумать свои результаты. С Agile Results это автоматически превращается в Пятничное Размышление. Вы также можете запланировать свой день, чтобы улучшить момент каждый день для обдумывания. Обучение и реагирование - именно так вы становитесь ближе к своим мечтам.

Люди, которые делают великие дела, наслаждаются путешествием, действием, взлетами и падениями, и им нравится пункт назначения. Секрет тут в том, чтобы ваши действия отталкивались от того, кем вы хотите быть и какие ощущения вы хотите создать. Отталкивайтесь от вашего лайфстайла.

У каждого есть недостатки

Вот урок от одного из моих наставников **о силе выполнении великих дел** – «Нет великих людей. Есть люди, которые делают великие вещи. Герои терпят неудачу». Это случай «колосса на глиняных ногах».

Люди не герои, они делают героические вещи. Суть в том, чтобы не пропустить хорошее из-за плохого и не попадать в ловушку возведения культов личностей. Также не сотворяйте из себя кумира. Вместо этого сконцентрируйтесь на выполнении великих дел и выполняйте их наилучшим образом.

Вы не можете потерпеть неудачу

Стивен Кови, Рэнди Пауш и другие писатели напоминают нам, что никто не жалеет о делах, которые они сделали. Они жалеют о тех делах, которые не сделали.

Не позволяйте страху управлять вашей жизнью. Особенно страху потерпеть неудачу. Что если вы попытаетесь и потерпите неудачу? И что.. Знаете что? Если вам надо преуспеть, то тогда вы неверно играете в игру жизни. Проверьте свои возможности. Вырастайте от них. Приветствуйте опыт. В этом и вся жизнь. Если вы попытались изо всех сил, то вы немного растете, а может быть и нет... но вы попытаетесь настолько усердно, насколько это возможно.

Как оставаться с огнем

Не зависьте слишком много от внешних оценок – это лучший способ убить свою ежедневную мотивацию. Не ждите слишком долго ради признания менеджера или вашего супруга или овации аудитории. Это замечательный побочный продукт, но он не может быть вашим толкателем вперед. Первое и самое важное, вначале произвести впечатление на себя. Помните, что нужно соединиться с вашими ценностями и вашей внутренней шкалой... вашими внутренними наградами... и потом вы приводите все в баланс с внешними наградами и признанием.

Именно так делаются великие дела и остаются с огнем.

Если вас сбили с ног, снова вставайте

Стараться сделать как можно лучше - находится в зоне вашего контроля. Самое лучшее, что вы можете делать, это сделать все наилучшим образом, умело проверить свою мечту и приспособиться к обстоятельствам. И когда вас сбили с ног, единственное лучшее, что вы можете сделать - это встать снова.

Вы никогда не проиграете, пока не сдадитесь.

Цитаты о величии

Вот несколько мудрых слов, чтобы добавить их в ваш ментальный ящик инструментов.

1. *«Наше величие в качестве людей лежит не в том, чтобы переделать мир, это миф атомного века, а в том, чтобы переделать себя».* - Мохандас Ганди
2. *«Спроси себя, будет ли нас ждать в наших могилах мечта о рае и величии, или это будет наше здесь и сейчас на этой земле»* - Эйн Рэнд
3. *«Не относитесь с презрением к низестоящим, дабы оттенить величие.»* - Публий Сир
4. *«Не доверяйте людям. Они способны к величию»* - Станислав Лем
5. *«Каждый день люди довольствуются меньшим, чем они заслуживают. Они только лишь частично живут или живут отчасти. У каждого человека есть потенциал для величия»* - Бо Беннет
6. *«Великим героям нужны великие печали и скорби, или половина их величия не будет замечена»* - Питер. С. Бигл
7. *«Великих людей мало, поэтов еще меньше, но великий человек, который является поэтом, превращая свое величие, это самый редкий случай»* - Джон Дринкуотер
8. *«Величие это дорога, ведущая к неизвестности»* - Шарль де Голль
9. *«Величие не измеряется тем, чего добивается мужчина или женщина, а сопротивлением, который она или он преодолели, чтобы достичь своей цели»* - Дороти Хайт
10. *«Величие заключается не в том, чтобы быть сильным, а в том, как использовать эту силу правильно»* - Генри Уорл Бичер
11. *«Я всегда знала, что величие предназначено мне судьбой»* - Опра Уинфри
12. *«Если мы не можем увидеть возможность величия, то, как мы можем о нем мечтать?»* - Ли Страсберг
13. *«Иллюзия великолепия - это не то же, что видение величия»* - Эдвин Луис Коул
14. *«Кто не рискует – тот не пьет шампанского»* - Генри Грей
15. *«Самое великое, что вы можете сделать в этом мире – сделать все возможное из данного. Это и есть успех, и нет ничего другого»* - Орисон Свет Мэрдэн

Ваше задание

1. Найдите свой «Глаз тигра». Найдите старое воспоминание или умственную картинку, задержав ее в разуме для того, чтобы получить свой «Глаз тигра».
2. Сделайте что-нибудь великое на следующей неделе. Подготовьте себя для того, чтобы начать в начале месяца и завершить в конце месяца. Это будет темой вашей концентрации на месяц. Удостоверьтесь, что это является великим для вас... даже если «великое для вас» означает выполнение чего-то, что является «великим для кого-то еще». Направьте свою внутреннюю энергию в правильное русло. Прежде всего, помните, что великое кроется во взгляде смотрящего, и это все относительно.
3. Посмотрите свое любимое кино, которое всегда воодушевляет вас.

Поделитесь своими историями

Мне нравятся реальные истории от реальных людей. В этом и вся жизнь. Если вы хотите рассказать, какое великое дело вы будете делать на следующей неделе, вы можете отправить мне email на [GettingResultsTeam \(собака\) gmail.com](mailto:GettingResultsTeam (собака) gmail.com). А лучше, расскажите,

почему вы собираетесь сделать это. Расскажите, почему это так важно для вас. Вопрос не в том, что мы делаем, вопрос в том, почему мы делаем это. Ничто не вдохновляет больше как чье-то «почему».

Пока мне действительно понравились письма, которые мне присылали об их прорывах и их историях трансформации и даже то, как для некоторых людей обычные дни стали экстраординарными. Я также смотрю, как распространяется добродетель. Я вижу друзей, которые вдохновляют других друзей, и это заразительно. Как сказал мне один друг, их «индикаторная лампочка снова светит!». Я вижу людей, которые поднимают друг друга, и именно так мы стоим на плечах гигантов.

Приготовьтесь сделать следующий месяц одним из самых увлекательных глав вашей жизненной истории, по мере того, как вы продолжите писать свою историю. Она будет грандиозной.

День 28 – Найдите дело всей жизни

«Цель - это то, что дает смысл жизни» – Чарльз Перкхерст

Ваша цель

- *Найдите дело всей жизни. Будете ли вы называть это страстью, вашей целью, вашей миссией, вашим крестовым походом, поиском своих «Почему» или просто то, чего вы хотите от жизни... то выразите это словами в качестве девиза, ключевой фразы или просто одной строчки. Это будет вашей дорогой и фонариком.*

Если вы видели фильм «Городские пиджоны», то эта сцена покажется вам знакомой:

- **Карли:** Ты знаешь, в чем секрет жизни?
- **Митч:** Нет. В чем же?
- **Карли:** В этом. (поднимает палец)
- **Митч:** Твой палец?
- **Карли:** Одно дело. Дело всей жизни. Ухватись за него, остальное ровным счетом не имеет значения.
- **Митч:** Это, конечно, здорово, но что такое дело всей жизни?
- **Карли:** А вот это ты должен определить.

Это сложная задача в жизни, но ключ к вашему успеху – вам надо найти дело всей жизни.

Добро пожаловать в день 28

Добро пожаловать в **день №28** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге «Getting Results the Agile Way». В **27 дне** мы поставили себе цель сделать что-нибудь великое в течение месячного проекта.

Сегодня мы изучим еще одну вещь. Мы умело найдем нашу цель.

История, которая двигает меня

Может быть, я смотрел слишком много мультфильмов, но когда я рос, то был сторонником аутсайдеров. Как-то я понял, что нужно **защищать слабых или обездоленных**. Но моя мама принуждала, чтобы я понял, что нужно защищать моих маленьких брата и сестру (хотя моя сестра знала, как выкрикивать матерщину, и она убивала любого паука, который угрожал мне на моем пути).

Хотя это не о том, чтобы защищать людей, которые слабее вас. Раньше я видел фильм «Поменяться местами». Я помню, как случайный выбор может **все изменить...** Меняется то, что ожидают от себя люди, меняется то, как люди относятся к себе, и меняется то, что люди ожидают от других. Это мощная штука. Но не ожидайте, что кто-то подымет и уронит вас. Вам нужно добиваться своей судьбы. Я большой сторонник того, что...

...каждый человек заслуживает шанс на лучшую жизнь.

Я рано научился тому, что это не заключается в ставке жизни. Это не о том, что у вас есть в жизни. А это то, **что вы из нее сделаете**, И единственное, что у вас есть на всю жизнь - это вы сами. Вы берете себя везде, куда бы вы не пошли. И единственное, куда вы можете

инвестировать, чтобы получить быстрорастущие результаты, это вы, ваше тело, ваш разум и ваше основание. Ваше основание это не ваши вещи... это то, кто вы есть, это ваши убеждения, ваши ценности, ваши правила, ваш склад ума и ваши метафоры, ваши **стратегии и тактики для жизни**... это ваш набор инструментов, чтобы взять по максимуму от того, чем вы располагаете. Это рассказ лежит вне моей цели из одной строчки ...

...быстрорастущие результаты для аутсайдера

Я умело уравниваю поле игры. И **каждый является аутсайдером** в определенный момент жизни. Может это игра, **где вы не знаете правил** или как играть в игру. Может это ситуация, где вы в темноте. Может это ваше образование по сравнению с чьим-то. Может это ваш статус по сравнению с чьим-то. Не зная ни на что, мы все являемся в чем-то аутсайдерами, в некоторых ситуациях.

Уравнивание поля игры лежит через **знание как это делается**. Я делюсь лучшими навыками, которые я выучил, чтоб добиться максимума от любой ситуации. Я делюсь **мудростью лет** и современными советами. Я выбираю из книг, людей и цитат, а также из того, чему я научился в лабиринтах Microsoft, и из того, чему научился от своих неумолимых наставников. И это приводит в движение источники озарений. И это мой Маленький Мотор, который может. Я делаю других возвышенными ... я усиливаю вас навыками... **я помогаю ВАМ стать ЛУЧШИМ**.

Но довольно обо мне... этот пост о вас и о том, как найти цель из одной строчки. Я поделился своей, чтобы помочь вам найти свою. Может, видя мою цель в действии, вы сможете соединить точки и к вам придет понимание, и ваш момент «а-ха!» будет светить для вас так, как никогда прежде.

Делайте то, для чего вы были рождены, или делайте то, что любите делать

Некоторые люди находят способ делать то, что они любят, всю жизнь. Некоторые находят способ обеспечивать свой образ жизни и по очереди находить время делать больше того, что они любят делать. В любом случае - это **счастливый путь**. Чувство удовлетворения - это потенциальный конечный продукт. Что касается других, они делают то, для чего они были рождены. Это путь удовлетворения. Счастье может быть конечным продуктом в процессе, но что движет ими - это делать все наилучшим образом там, где им надо стараться изо всех сил. В любом случае, **эффективные люди находят способы ответить своему внутреннему зову**.

Люди терпят неудачу там, где они игнорируют свою страсть или страстно желают жить, или они извлекают выгоду, добиваясь максимума из того, чем располагают. Когда вы открываете свой зов или регулярно делаете **больше того, что любите делать**, даже простым способом или в **небольшом количестве**, то это именно то, как вы зажигаете свой огонь, становитесь на свой путь и меняете мир, начиная с себя. Это то, как вы ведете свою жизнь с изнанки.

И вот совет – много людей находят свою внутреннюю силу, когда находят что-то большее, за что они способны побороться, будь это служение другим, своему сообществу или идеалу в жизни.

Какую жизнь вы хотите

Кем вы хотите стать и какой опыт вы хотите создать? Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была волшебной, то проводите время с волшебниками. Найдите естественные чудеса мира. **Оставайтесь любопытными** или **мечтайте о возможностях** и смотрите больше Диснея. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была комедией, то ходите в комедийные клубы. Смотрите «Как я полюбил Люси». Научитесь смотреть на мир через веселые очки, которые помогают вам открыться и сказать «а-ха». Найдите веселое в вашей жизни и веселое в мире.

Ваша одна вещь может стать всеохватывающей темой вашей жизни, которая поможет вам получать смысл и наслаждаться путешествием по мере вашего движения. Красота в том, чтобы осуществлять изменения. Все, что вам надо делать, это начать с вопроса.

«Кем вы хотите стать, и какую жизнь вы хотите?» и потом начните создавать эти события.

Вы – автор своей жизни, архитектор и режиссер ... направьте свою камеру на то, чего вы хотите больше всего.

Ваше задание

1. Найдите свою тему. Очистите свою историю до нечто простого. Перелистните свою жизнь и найдите тему. Что касается меня, это было балансирование поля игры со знанием дела и помощь аутсайдерам добиваться заметных результатов.
2. Найдите свое одно дело. Какую вы хотите жизнь? Некоторые люди превращают свою жизнь в увлекательное приключение. Некоторые превращают свою жизнь в трагедию. Некоторые люди проводят свою жизнь, превращая трагедию в триумф.
3. Создайте напоминание из одной строчки. Пусть ваш актер-продуктивность войдет в роль и превратит вашу миссию в волшебство. Вы знаете, что вы поймете это, когда внезапно почувствуете, что неожиданно у вас есть сила тысячи быков на вашей стороне, и вы на своем пути, и вы стали неудержимой силой.

Сюрприз в том, что когда вы станете мощной силой, вы создадите в действительности коалицию сочувствующих, и вы станете молниеотводом (защитой) для тех, кто разделяет ваши ценности, помогает поднять вас выше и распространяет ваше дело, словно лесной пожар.

Станете ли вы **зачинщиком для себя**, вашей семьи, соседей, друзей или сообщества, мир станет лучшим местом, когда он будет наполнен людьми с жаждой жизни.

День 29 – Найдите свою арену для своих лучших результатов

*«Будьте внимательны с окружением, потому что оно будет формировать вас, будьте осторожны с друзьями, которых вы выбираете, потому что вы станете одним из них»
- В. Клемент Стоун*

Ваша цель

- *Создайте такую среду, которая поможет вам процветать. Вы можете быть рыбой вне воды, или вы можете быть в своей стихии.*

Добро пожаловать в день 29

Добро пожаловать в **день №29** «30 дней достижения результатов», основанных на моей книге Getting Results the Agile Way. В **28** дне мы научились, как найти дело своей жизни, чтобы упростить свою жизнь, придать ей значение и вырастить свою жажду к жизни.

Сегодня мы найдем арену для лучших результатов.

Обнаружение СВОЕЙ лучшей арены

Перед тем, как я начал работать на Microsoft, я поменял много работ. Я начал становиться большой рыбой в маленьком пруду, а потом начался застой. Я стал работать на Microsoft, чтобы быть маленькой гуппи в большом океане. Я хотел окружить себя совершенством и **людьми, у которых была страсть к чему-то большему**. Я хотел попробовать и дальше общаться с людьми, которые хотели поменять мир.

В процессе роста я научился тому, что ваше содержание имеет большое значение. Не важно, был ли это спорт или школа, я обнаруживал, что если вы зависаете с нужными людьми, то вы получаете результаты быстрее. Несмотря на то, что я всегда сам мог улучшить результаты, **верная среда ускоряла мой рост**. Каждый раз. Я пытался использовать этот шаблон обучения от лучших из лучших, ставя себя в такую среду или занимаясь над такими проектами, которые ускоряли мой рост. **Я рос больше, меняя по-всякому свой контейнер**. Я думаю об этом, как о нахождении своей зоны лучших результатов. Когда я нахожусь на верной арене, то я процветаю. Когда я не в ней, то я умираю. Медленно. Я думаю о строчке из фильма «Молодые стрелки»: «Ты либо растешь или умираешь... и здесь нет середины».

Я думаю о своей арене по-всякому, но это все, что обрамляет мою работоспособность и поведение. Это работа, которую я делаю, это индустрия, в которой я работаю, это люди, с которыми я работаю, это платформа, с которой я работаю, и т.д. Ключевое для меня – **всегда следовать росту**, обуздать волну и повлиять как можно сильнее со своей платформы или поменять арены, чтобы дать волю своему лучшему. Это платформа моего личного успеха.

Урок о росте моего успеха, который я продолжаю изучать, состоит в следующем... Наполните свою голову историями успеха, зависайте с вдохновляющими людьми, найдите работу, которая вдохнет жизнь в ваш день, и сыграйте ВАШУ лучшую игру на СВОЕЙ арене.

Ваша целостность ограничивает или поддерживает вас

Ваша целостность может ускорить ваш успех или удержать вас. Вы можете уйти от страдания к успеху или от выживания к процветанию. Вы можете быть словно необработанный бриллиант, которому просто нужна обработка правильными людьми и в правильном месте. **Ваши удивительные и уникальные ценности могут быть недооцененными** просто потому, что вы находитесь в неверной арене. Сет Годин учит нас делать правильные нырки, избегать неправильных и становиться спусковым механизмом... быть необходимым и замечательным в той работе, которую вы делаете. Иногда вы можете делать замечательную работу, но вы просто находитесь в неверном контейнере или застряли в нырке.

Иногда один из самых важных причин поменять контейнер - это то, что вы бьетесь в **стеклянный потолок**, чтобы достичь нужных результатов. Иногда вам надо поменять контейнеры из-за финансовых ограничений – одна индустрия может оценить ваши умения иначе, чем другая.

Вы не можете быть проповедником в своем родном городе

Одно из самых лучших высказываний, которое донес мне мой наставник - «Вы не можете быть проповедником в своем родном городе». Суть в том, что вы можете быть идеальным проповедником, но каждый помнит вас как маленького Джоуи с той улицы и они не могут представить вас в качестве проповедника. Это конфликтует с их умозрительной моделью.

Иногда лучшее, что вы можете сделать - найти новый город.

5 способов, чтобы поменять свою арену

Вот пять способов, при помощи которых вы можете поменять свою арену

1. **Поменяйте свою умозрительную модель.** Все начинается с этого. Если вы не видите этого, то это не произойдет. Вы знали когда-нибудь, что вы всегда могли сделать нечто задолго до того, как вы доказали это? Это картины в вашем разуме, это убеждения, которые вы держите в своем сердце, и это ваш непреклонный ум, который говорит вам, что возможно, а что нет, задолго до того, как вы предпримете попытку. Вот почему самый важный человек - это вы. Вот почему так очень важны ролевые модели и сцены успеха. Что вы держите в уме, то и произойдет. Очень трудно работать против своей умозрительной модели и убеждений, особенно против ограничивающих. Они становятся самореализующимися. Если вы хотите поменять свою арену, то начните со смены ваших мыслей.
2. **Поменяйте правила игры.** Это может быть таким простым, как проводить больше времени над своими сильными сторонами. Это может быть нахождение наставника, который покажет вам лучшие пути для игры. Это может быть просто смена с мысли «выполнить работу» на мысль «улучшать свое творение». Это также может означать смену ролей или аспектов игры, которые вы выбираете. Некоторые актеры становятся

режиссерами. Некоторые спортсмены становятся тренерами. Но они все еще в игре, но в другой позиции.

3. **Поменяйте тех, с кем вы играете.** Проводите больше времени с катализаторами или людьми, которые воодушевляют вас, или людьми, от которых вы сможете поучиться, и меньше времени с людьми, которые вас истощают или угнетают. Не позволяйте людям, с которыми вы проводите время, быть причиной, по которой ваш воздушный шар никогда не взлетит.
4. **Поменяйте место вашей игры.** Это может означать смену команд, смену компании и т.д. Это также означает движение. В основном, это смена места, где вы работаете, и иногда это перемена меняет все. Ключ в том, чтобы идти туда, где вас ценят, где вы полностью заинтересованы, и где вы чувствуете рост.
5. **Поменяйте игру, в которую вы играете.** Иногда лучшее, что вы можете сделать, поменять игру, в которую вы играете. Один из наших вице-президентов в Microsoft понял, что он мог бы быть посредственным разработчиком или отличным руководителем проекта. Когда он поменял путь, то ускорил свой рост.

Вы знаете, что хороший контейнер или хорошая арена существует тогда, когда вы стараетесь изо всех сил, где у вас есть лучшее, чем можно поделиться, и это умножает ваш результат и помогает вам ускоренно расти.

Создайте рабочее место, которое поддерживает вас

Я поклонник того, чтобы держать свое рабочее место простым, чистым и эффективным. Я уменьшаю отвлечения и держу пространство чистым и, следовательно, мне не приходится пробиваться с боем через всякие вещи или бороться за открытые зоны. Я создаю комнату, в которой могу свободно дышать.

С визуальной точки зрения - это просто, чисто, незахламлено и придает сил. Со слуховой точки зрения - я слушаю мою любимую музыку до тех пор, пока мне не надо услышать себя, как я думаю, и в этом случае я нахожу способ заполучить время тишины.

Эти маленькие изменения имеют большое значение для получения максимума со своей арены.

Резкий рост

Эдвард де Боно говорит, что мы можем ускорить наш рост, найдя области быстрого роста. Он пишет: «Компьютерная индустрия – растущая индустрия, и в этой индустрии программное обеспечение - это поле для роста». Его мысль в том, что вы можете двигаться в потоке успеха или быть захваченным ростом. Например, он говорит, что «каждому легко стать успешным в войне, чем в более трудные времена мира», и что «самый вероятный способ жить на широкую ногу путем нестандартного воображения – заняться рекламным бизнесом».

Найдите сцену, где вы почувствуете себя сильным

В конце концов, ключ для вас это то, что арена делает вас сильнее и поддерживает ваш рост, где это необходимо.

Вам не обязательно полностью менять свою арену, но если вы обнаружите, что застряли или не растете в своем успехе так, как хотите, тогда рассмотрите среду как способ, чтобы систематизировать и ускорить свой успех.

Задание на сегодня

1. Займитесь рабочим местом, чтобы оно поддерживало вас. Делайте то, что нужно делать, когда вы готовы к выполнению. Тогда вы будете чувствовать себя хорошо в месте, где работаете. Не важно, добавите ли вы комнатных растений, музыки или просто уберете хлам, вы приготовите сцену для своих лучших результатов.
2. Оцените свой контейнер. Работаете ли вы над нужными делами, с правильными людьми для правильного менеджера, для правильной компании, производя нужный результат? Это поток мыслей, но он помогает взглянуть вам на ваш контейнер в смысле того, насколько хорошо это поддерживает вас, чтобы быть лучшим в том, где можете.

День 30 – Перенесите Agile Results на следующий уровень

«Настоящий смысл жизни в том, чтобы дать смысл нашей жизни» - Тэйт Т. Уэбер

Ваша цель

- *Сделайте обзор основ системы Agile Results и приготовьте сцену, чтобы перенести свою жизнь на следующий уровень, открывая больше принципов, примеров и практик Agile Results*

Добро пожаловать в день 30

Я хотел, чтобы завершение было хорошим началом... на всю оставшуюся жизнь. Ну, для этого мы и здесь. Это **30-ый день** из «30 дней для достижения результатов», основанных на моей книге «Getting Results the Agile Way». Прошло 30 дней с того момента, как мы начали, и вы можете пролистать все уроки «30 дней достижения результатов». Перечитайте их снова, когда вам это будет нужно, или поделитесь ими с друзьями и семьей, чтобы стимулировать их.

Я надеюсь, что одна из самых главных мыслей, которая является понятной в течение нашего совместного путешествия – это то, что вы являетесь вашей окончательной инвестицией в течение всей жизни. Инвестирование в себя - именно так вы превращаете мир вокруг себя и так вы меняете людей вокруг себя. Это вносит душу в жизнь, и это заразительно.

В конце концов, вы творец своей жизни. Вы тот, кто заботится о своем деле. Неважно, добиваетесь ли успеха на работе или заботитесь о своем деле жизни, я надеюсь, что Agile Results поможет вам преуспеть в достижении намного большего, чем ваши самые дикие мечты. Все это предназначено, **чтобы усилить вас** и помочь вам раскрыть ваш потенциал, которым вы уже обладаете. Каждый заслуживает шанс «лучшей жизни», и это самый важный набор инструментов, который я могу вам дать, и он поможет вам получать максимум от того, что вы имеете.

Пишите свою историю... один день за раз

И как напоминание того, что такое Agile Results. Это **простая система для значимых результатов**. Вы можете использовать ее, чтобы подняться на уровень выше и поддерживать себя на всю оставшуюся жизнь во всем, что вы делаете. Это даст вам чрезмерное преимущество, даря вам **состояние практики искусства** из различных дисциплин для **улучшения вашего мышления, чувств и выполнения**. Я знаю много родителей, кто использует Agile Results, чтобы помочь своим детям улучшить внимательность, энергию, тайм-менеджмент и основы продуктивности. Я знаю компании, которые используют ее, чтобы помочь в ускорении изменений и построении ритмов результатов своих групп. Я знаю много людей, которые используют Agile Results, **чтобы воспрянуть духом**.

Используя три истории, чтобы продвинуть свой день, свою неделю, свой месяц и свой

год, вы берете контроль над своей жизнью, и **вы живете по своим правилам**. Это помогает вам быть тем, кем вы хотите быть, и создать больше ощущений, которых вы хотите. Когда вы верным способом вкладываете нужное время в нужные дела с нужной энергией, то вы разблокируете мощную комбинацию для вашей жизни, которая откроет ваши лучшие возможности и поможет вам получить максимум от того, чем вы располагаете. основополагающая вещь системы - это одна простая мысль:

... Быть автором своей жизни и быть творцом своей истории

Назад к основам

Основы работают, и они поддерживают вас. Давайте быстро повторим:

- 1. Вы можете использовать Правило Трех, чтобы избежать перегрузок делами.*
- 2. Вы автор своей жизни, и вы можете последовательно написать свою историю, один момент или один день.*
- 3. Вы можете использовать три истории, чтобы продвинуть свой день и зажечь свой день, соединив его со своими ценностями (Результаты Дня).*
- 4. По понедельникам вы можете использовать три истории, чтобы продвинуть свою неделю (План на Неделю).*
- 5. По пятницам вы можете использовать Пятничный Обзор, чтобы отпраздновать свои победы и найти свои шаблоны личного успеха.*
- 6. Вы можете нанести на карту то, что важно в вашей жизни, используя Сферы Влияния, чтобы создать значимую карту.*
- 7. Вы можете умело избавляться от дел... больше соломинка не ломает спину верблюда.*
- 8. Вы можете добавить Часы Мощности и Часы Креативности, чтобы вдохнуть жизнь в вашу неделю и сделать больше за меньшее время с лучшими результатами.*
- 9. Вы можете использовать метафоры, чтобы умело вдохновить себя и придать смысл всему, что вы делаете.*
- 10. Вы можете достичь мирного тихого состояния разума там, где таит беспокойство, и ваша ясность и концентрация выходят на передний план.*
- 11. Вы можете установить границы и буфера, чтобы умело достичь баланса «работа-жизнь».*
- 12. Вы можете чувствовать себя сильным всю неделю, играя со своими сильными сторонами и тратя меньше времени на слабых сторонах и делах, которые вас ослабляют.*
- 13. Вы можете делать нечто великое и превратить его в ежемесячный проект. Великие дела могут произойти в течение месяца, и это способ раскатать ваш мир за месяц.*

План на Неделю, Результаты Дня, Пятничный Обзор - это основа основ

Каждый день или каждая неделя - это еще один шанс привлечь систему на свою сторону. Все, что вам нужно, - это запомнить простой шаблон.

План на неделю – Определяйте три истории или результата, которые вы хотите от недели. Это подготовит сцену.

Результаты Дня – Каждый день определяйте три результата или истории, которых вы хотите достичь в этот день.

Пятничный Обзор – Каждую Пятницу определяйте три дела, которые прошли

хорошо, и три дела, которые можно улучшить.

Я хотел систему, которую можно было бы легче адаптировать и немедленно получить от нее пользу, и если потерплю неудачу, то я хотел бы быстро встать на ноги. Систему, к которой очень просто вернуться, если оступишься. Просто спросите себя в любой день: какие три результата вы хотите на день, и вы снова в седле.

Куда идти

Ах, да, места, куда вы теперь пойдете. Привлеките систему на свою сторону на все ваше путешествие и заполучите силу на свою сторону.

1. Прочтите книгу - *Getting Results the Agile Way* на <http://gettingresults.com/>.
2. Изучите Базу Знаний Достижения Результатов и не забудьте просмотреть иллюстрации. Я думаю, что некоторые картинки лучше 1000 слов.
3. Для вдохновения прочтите рекомендации и истории адаптации, а также реальные конкретные случаи на Getting Results.com.
4. Если вы сможете пролистать «День 27 – Делайте что-нибудь великое», то будем надеяться, что у вас в мыслях есть нечто, от которого вы приходите в восторг, и вы готовы приняться за это. У меня есть кое-что, над чем я буду работать, и я жду с нетерпением, чтобы взяться за дело.

За ваш прогрессирующий успех.

Призыв к действию

1. Поделитесь этой электронной книгой с другом.
2. Прочтите бесплатно полную книгу *Getting Results the Agile Way* в HTML на [Getting Results.com](http://GettingResults.com)
3. Изучите Базу Знаний Достижения Результатов в советах и стратегиях по тайм-менеджменту на [http://gettingresults.com/wiki/Knowledge Base](http://gettingresults.com/wiki/Knowledge_Base)

Замечание: книга *Getting Results the Agile Way* в печатном и Kindle форматах доступна для покупки здесь <http://www.amazon.com/Getting-Results-Agile-Way-Personal/dp/0984548203>.

ПЕРЕВОД ПОДГОТОВЛЕН:

Moriarty Lecter
[Twitter](#) | [Блог](#)

Ruslan Rix
[Twitter](#) | [Блог](#)

Алия Нургазиева

ДИЗАЙН

Ербол Султанбаев

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО СЕРВИСА



Mimolet.com

МЫ НАХОДИМ ПОЛЕЗНОЕ И ДЕЛИМСЯ ЭТИМ!
Team Synderesis

Ваши пожелания, просьбы, замечания, отзывы по переводу или просто интересные идеи отправляйте на team.synderesis@gmail.com

Посетите наш интернет- журнал о саморазвитии:

<http://synderesis.ru/>
[Twitter](#) | [Facebook](#) | [Email](#)

Библиотека переводов:
<http://synderesis.ru/library/>

**Какую книгу по минимализму или саморазвитию
мы можем перевести для вас?**