

ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Как решить любую проблему за восемь часов

ПОШАГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА



Владимир Лавров

**Как решить любую проблему
за восемь часов. Пошаговая
технология достижения успеха**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Как решить любую проблему за восемь часов. Пошаговая технология достижения успеха / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908962-5

Небольшая, но очень мощная книга, которая в корне изменит вашу жизнь. Пошаговая технология, изложенная в книге, позволит вам взять свою жизнь под контроль и выйти за пределы своих нынешних возможностей. Вы научитесь превращать проблемы в задачи, ставить цели и добиваться своего в любых обстоятельствах.

ISBN 978-5-44-908962-5

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Шаг №1. Сформулируйте проблему	7
Пример из реальной коучинговой практики	8
Бланк-шаблон для самостоятельной работы	9
Шаг №2. Превратите проблему в задачу	10
Пример из реальной коучинговой практики	11
Бланк-шаблон для самостоятельной работы	12
Шаг №3. Найдите и запишите хотя бы четыре возможных способа решения вашей проблемы	13
Пример из реальной коучинговой практики	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Как решить любую проблему за восемь часов Пошаговая технология достижения успеха

Владимир Сергеевич Лавров

Иллюстратор Martin Drolling

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

© Martin Drolling, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-8962-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизнь каждого человека – отдельная история. У каждого свой опыт, свой менталитет, свои желания, свои приоритеты, своя цель, своя жизнь. У каждого – свои границы возможностей. Однако **всё, что вы имеете на данный момент – вы можете улучшить, укрепить, приумножить**. При этом, «потолок ваших возможностей» – это всего лишь чья-то стартовая позиция, а ваша стартовая позиция – это чей-то «потолок». Не забывайте об этом и не сравнивайте себя с другими! Вы можете намного больше, чем большинство людей! Вы можете намного больше, чем думают о вас окружающие люди! **Вы можете намного больше, чем сами о себе думаете! Вы можете практически всё!**

То, что можете Вы, возможно не может больше никто в мире. Поэтому прочь сомнения! Найдите то, что вас не устраивает и переломите ситуацию! Просто решитесь на перемены и начните действовать! Измените себя и этот мир к лучшему! У вас есть на это ближайшие 8 часов и вся жизнь!

Шаг №1. Сформулируйте проблему

Возьмите лист бумаги и письменно сформулируйте проблему, – то, что вас не устраивает в жизни.

ОЧЕНЬ ВАЖНО! Не пропускайте этот шаг! Вы можете думать, что вы и без этого знаете, в чём проблема. Осталось только её решить. Но это заблуждение! **Именно письменная формулировка проблемы поможет вам поставить перед собой чёткую цель и начать к ней двигаться.**

Если проблема никак не хочет формулироваться, то задайте себе несколько наводящих вопросов:

- *Что меня беспокоит?*
- *От чего я хотел бы избавиться?*
- *Что не даёт мне чувствовать себя полностью удовлетворённым?*
- *Что я мог бы изменить/исправить/улучшить?*



Сформулируйте проблему.

Как только найдёте ответ, задайте себе ещё один, контрольный вопрос:

– *Если я избавлюсь от данной проблемы, действительно ли я стану счастливее и успешнее?*

Запишите несколько аргументов, заставляющих вас так думать:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Если вы сможете найти хотя бы два весомых аргумента, – значит вы нашли именно ту проблему, которую вам нужно решить. Если не сможете – вернитесь к формулировке проблемы и сформулируйте её заново. Ибо та формулировка, которую вы нашли, – это не та проблема, которую вам нужно сейчас решать.

Время, которое вам потребуется: от получаса до часа.

Ключевой вопрос, который нужно себе задавать: Что я имею сейчас?

Пример из реальной коучинговой практики

Проблема клиента: У меня недостаточно денег!

Коуч: Вас это беспокоит?

Клиент: Да.

Коуч: Вы хотели бы от этого избавиться?

Клиент: Разумеется.

Коуч: Без денег вы не ощущаете себя полностью удовлетворённым?

Клиент: Да, не ощущаю.

Коуч: И вы хотели бы это изменить?

Клиент: Да, хотел бы.

Коуч: Допустим, вы измените это и станете зарабатывать намного больше. Что после этого изменится в вашей жизни?

Клиент: Ну, во-первых, я смогу позволить себе лучше одеваться и питаться более лучшей пищей. Во-вторых, я смогу осуществить свою давнюю мечту – посетить Китай и увидеть своими глазами Великую китайскую стену. А ещё я смогу купить дом, о котором давно мечтаю.

Коуч: Хорошо. А как вы будете себя чувствовать? Всё то, что вы перечислили, сделает вас счастливее и удовлетворённое жизнью? Это именно то, что вам хотелось бы изменить в жизни в первую очередь?

Клиент (с засиявшими от предвкушения радости глазами): Да, это именно то, что мне нужно от жизни! Это именно то, что сделает меня счастливее!

Бланк-шаблон для самостоятельной работы

Дата: _____

Проблема, которая мне мешает: _____

- Действительно ли меня это беспокоит?
- Хочу ли я от этого избавиться?
- Это действительно не даёт мне чувствовать себя удовлетворённым?
- Что я могу изменить/исправить/улучшить?

– 1. _____

– 2. _____

– 3. _____

– 4. _____

Когда я решу проблему, я получу:

– 1. _____

– 2. _____

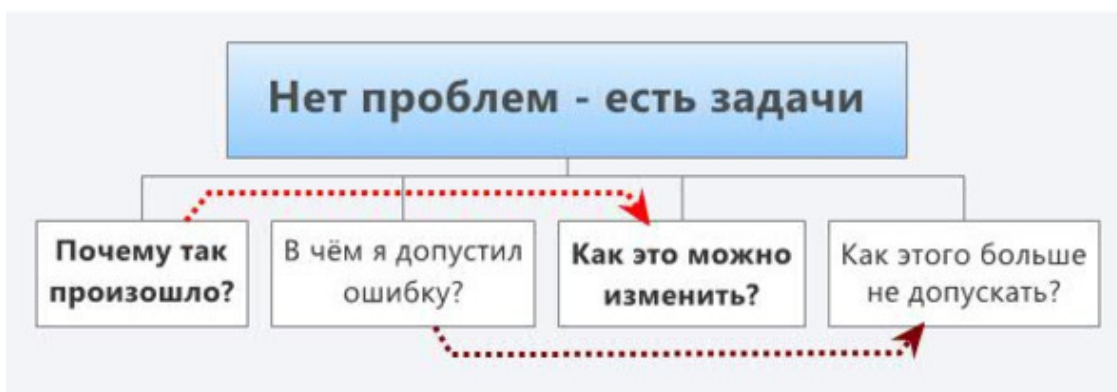
– 3. _____

– 4. _____

Шаг №2. Превратите проблему в задачу

Любая проблема решается буквально на «раз-два», если её трансформировать из проблемы в задачу. Как это сделать? Делается это предельно просто, – нужно **взять проблему и задать себе несколько вопросов:**

- Почему так произошло?
- В чём я допустил ошибку?
- Как это можно изменить?
- Как этого больше не допускать?



Нет проблем – есть задачи.

Время, которое вам потребуется: от получаса до часа.

Ключевой вопрос, который нужно себе задавать: Как я оказался в этой ситуации?

Пример из реальной коучинговой практики

Коуч: Итак, у вас сейчас недостаточно денег. Как вы думаете, почему так произошло?

Клиент: Судя по всему, когда-то раньше допустил какую-то ошибку.

Коуч: Какую?

Клиент: Думаю, во-первых, неверно выбрал место работы. Во-вторых, не обращал раньше внимания на сферу денег.

Коуч: Почему это произошло?

Клиент: Думаю, из-за неграмотности. Ну не разбирался я раньше в финансовой грамоте.

Коуч: Как вы можете сейчас это изменить?

Клиент: Приобрести финансовую грамотность.

Коуч: Хорошо. Получается, что ваша проблема (отсутствие денег) упирается в другую (отсутствие финансовой грамотности), так?

Клиент: Именно так.

Коуч: И как это можно трансформировать в задачу?

Клиент: Моя задача – стать финансово грамотным.

Коуч: Отлично!

Бланк-шаблон для самостоятельной работы

Дата: _____

Проблема, которая мне мешает: _____

Почему так произошло?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

В чём я допустил ошибку?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Как я могу это изменить?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Что нужно сделать, чтобы больше не допускать этого?

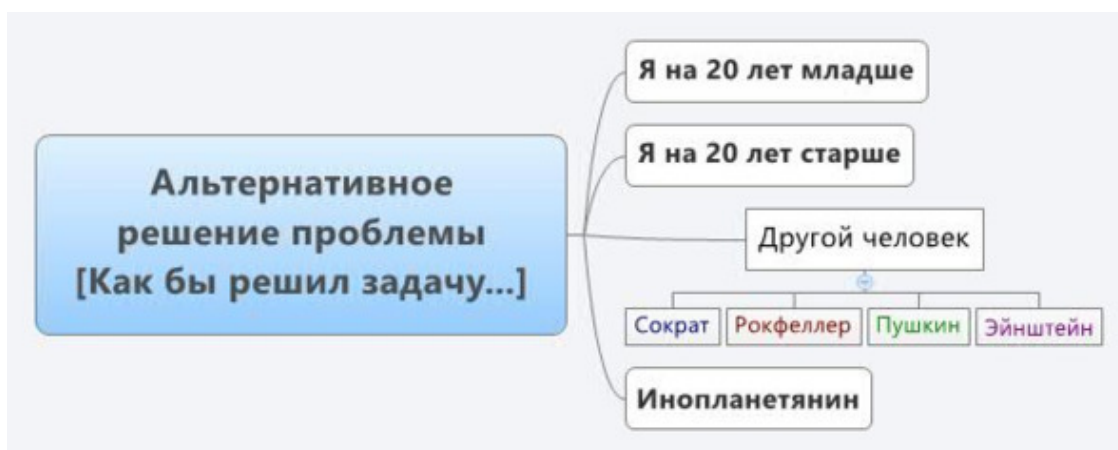
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Шаг №3. Найдите и запишите хотя бы четыре возможных способа решения вашей проблемы

Самая большая ошибка, которую делают люди при решении тех или иных проблем – это решение проблемы первым попавшимся способом. **Найдите сразу как минимум четыре способа решения вашей проблемы, запишите их, выберите наиболее приемлемый из них и только после этого двигайтесь дальше.**

Если не получается найти несколько решений и мысли крутятся только вокруг одного, наиболее простого и очевидного, решения проблемы – задайте себе несколько наводящих вопросов:

- Как бы я мог решить эту проблему, если бы я был младше на 20 лет?
- Как бы я мог решить эту проблему, если бы я был старше на 20 лет?
- Как бы эту проблему мог решить другой человек? (например, Сократ, Пушкин, Эйнштейн, Рокфеллер и т.д.)
- Как бы эту проблему мог решить инопланетянин с созвездия Альфа-Центавра?



Решите задачу так, как если бы вы были не тем, кем являетесь сейчас.

Время, которое вам потребуется: от получаса до часа.

Ключевой вопрос, который нужно себе задавать: Как выйти из этой ситуации?

Пример из реальной коучинговой практики

Коуч: Давайте подумаем, что вы могли бы предпринять, чтобы решить эту проблему?

Клиент: Ну, я мог бы, допустим, немного подучиться и начать зарабатывать больше.

Коуч: Хорошо. Ещё.

Клиент: Я мог бы взять на себя больше ответственности на работе и получать дополнительные деньги.

Коуч: Отлично. Ещё.

Клиент: Я мог бы разработать для компании, в которой работаю, новые схемы продаж и зайти с нынешним товаром в новые ниши. Дополнительных вложений от компании это не потребует, но в случае успеха компания получит больше прибыли, часть которой в виде процентов смогу получать и я.

Коуч: Супер. Ещё.

Клиент: Я мог бы открыть собственный бизнес.

Коуч: Как вариант, возможно. Но где гарантия, что бизнес сразу начнёт приносить прибыль?

Клиент: Гарантий нет, но можно попробовать. Не оставляя основного места работы.

Коуч: Хорошо. Ещё.

Клиент: Я мог бы продать ненужные вещи.

Коуч: Пойдёт. Ещё.

Клиент: Я мог бы инвестировать часть своих средств в производство и претендовать на часть прибыли. Или положить деньги в банк под проценты.

Коуч: Рискованно. Но принимается. Ещё.

Клиент: Ещё я мог бы написать книгу о том, в чём я лучше всего разбираюсь, и издать её в хорошем издательстве. Был бы ещё один дополнительный источник доходов.

Коуч: Здорово. Ещё.

Клиент: Ещё я мог бы заказать в Китае через интернет партию каких-нибудь товаров и распространить их среди своих знакомых и сослуживцев.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.