

ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Как решить любую проблему за восемь часов

ПОШАГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА



Владимир Сергеевич Лавров
Как решить любую проблему
за восемь часов. Пошаговая
технология достижения успеха

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33831960

ISBN 9785449089625

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Шаг №1. Сформулируйте проблему	6
Пример из реальной коучинговой практики	9
Бланк-шаблон для самостоятельной работы	11
Шаг №2. Превратите проблему в задачу	13
Пример из реальной коучинговой практики	15
Бланк-шаблон для самостоятельной работы	16
Шаг №3. Найдите и запишите хотя бы четыре возможных способа решения вашей проблемы	18
Пример из реальной коучинговой практики	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**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. |
| <hr/> | |
| – | 2. |
| <hr/> | |
| – | 3. |
| <hr/> | |
| – | 4. |
| <hr/> | |

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 глаза-

ми): Да, это именно то, что мне нужно от жизни! Это именно то, что делает 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.

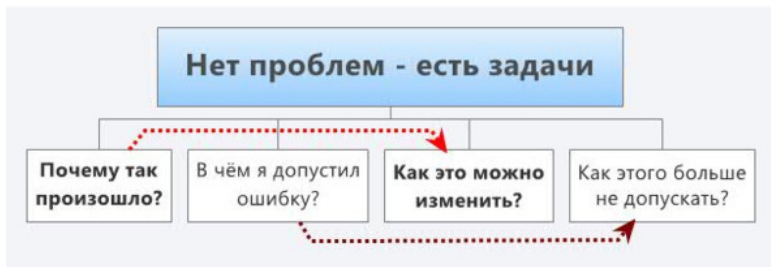
– 2.

– 3.

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.