



ДМИТРИЙ СЕРГЕЕВИЧ ГРИЦУК

**МЕТОДИКА РАБОТЫ  
С ВЫНУЖДЕННЫМИ  
ДЕЙСТВИЯМИ**

СЕРИЯ «ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ»

Дмитрий Грищук

**Методика работы  
с вынужденными действиями.  
Серия «Достижение цели»**

«Издательские решения»

**Грищук Д. С.**

Методика работы с вынужденными действиями. Серия  
«Достижение цели» / Д. С. Грищук — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509179-6

В книге представлена методика увеличения эффективности в достижении цели, ставшая одним из результатов многолетнего эксперимента автора. Метод рекомендован в профессиональной и учебной деятельности. Применим для коучинга и психологов. Овладев методикой, вы с мастерством сможете формировать для цели ресурсы. Совершенствовать навыки и умения. Получать Силы из процесса действия. Читатель получит практический алгоритм, отвечающий на вопрос: «как стать сильнее обстоятельств на пути к своей цели».

ISBN 978-5-00-509179-6

© Грищук Д. С.  
© Издательские решения

# Содержание

|  |   |
|--|---|
| Книга 1. Методика работы с вынужденными действиями                           | 6 |
| Предисловие  | 6 |
| ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ  | 7 |
| 1.1 Что такое вынужденные действия   | 7 |
| 1.2 Какое влияние оказывают вынужденные действия<br>на движение к своей цели | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 9 |

**Методика работы  
с вынужденными действиями  
Серия «Достижение цели»**

**Дмитрий Сергеевич Грищук**

© Дмитрий Сергеевич Грищук, 2019

ISBN 978-5-0050-9179-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Книга 1. Методика работы с вынужденными действиями

## Предисловие

Добрый день дорогой читатель. Задача данной книги сформулировать универсальный алгоритм увеличения эффективности в достижении цели. Конечно, вопрос настолько широк, что мне пришлось выбирать с чего начать изложение. Любая рабочая методика должна исходить из реальности текущих условий относительно жизни каждого человека.

А реальность такова, что нам каждый день приходится делать массу действий, не относящихся к непосредственной цели, затрачивая на них большую часть Сил и времени. Отсюда было принято решение начать с процессов, которые образуют саму ткань нашей повседневности, с вынужденных действий. Методика ориентирована именно на этот аспект нашей жизни.

Эффективность применения, зависит только от того, насколько далеко Вы зайдете в соединении этого алгоритма со своей жизнью. Для упрощения данной задачи, привожу множественные примеры из своего опыта.

**Особую благодарность выражаю Учителю и всем ситуациям,  
которые встретились на моем пути.**



## ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ

### 1.1 Что такое вынужденные действия

Действия, которые приходится делать по обязанности, распоряжению начальника, преподавателя, установленных правил взаимоотношений. А также выполнение рутинных дел, присутствие на мероприятиях, от которых не удобно отказаться и т. д. В отсутствии какого-либо желания этим заниматься. Безусловно такие действия составляют не малую часть нашей жизни.

В выполнении которых мы должны следовать определенному сценарию данного действия. Это значит по негласным внутренним или официальным правилам обязаны строго в соответствии относиться к нему, думать определенными мыслями, говорить нужные слова, испытывать привычные эмоции в данной ситуации.

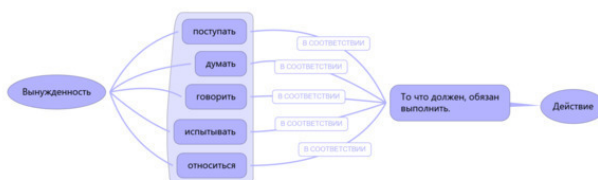


Рис. 1 Выполняя одно действие, мы всегда выполняем еще множество соответствующих ему процессов. В совокупности образующих «прописанный» сюжет, о том, как я должен делать это действие и что получать в результате.

### 1.2 Какое влияние оказывают вынужденные действия на движение к своей цели



Поскольку любая большая стратегическая цель, например получить образование, состоит из множества тактических задач и путь к ней долог, а результаты чаще видны не сразу. То зачастую может пропадать мотивация, возникают сомнения в верности направления, кажется, что сил не хватает. Причина данного состояния во многом обусловлена множественными затратами Сил на сторонние по отношению к Цели процессы из других сфер жизни.

Не раз сталкивался с данным явлением сам и часто получаю такой вопрос: «где взять Силы, чтобы двигаться к Цели, куда они деваются».

Дело в том, что практически в любой сфере жизни, процессе учебы в университете, на работе и др. неизбежно возникает множество вынужденных действий, которые мы обязаны выполнять. Однако нравятся все предметы или все рабочие задачи нам не могут, а некоторые нас даже «бесят». Сколько раз во время учебы ловил себя на утверждениях: «зачем мне нужна эта математика или иностранный язык, и др.» в перечисление попадало все что мне не нравилось. Или опять надо делать инвентаризацию в магазине, когда работал в продажах.

Как быть с этим «надо» ведь им пропитана вся жизнь, а состояние усталости возникает именно от него, что приводит к торможению выполнения тактических задач на пути к Цели.

И чем более мы сопротивляемся действию, тем более затрачиваем на него Силы и устаем от процесса. По мере уменьшения Сил, в нас самих возникает потеря вдохновения на открытия и мотивации в достижении своей цели. Настроение становится посредственным, а подверженность сторонним влияниям увеличивается.

## **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.