

ОЛЕГ ШМАКОВ

18+



# АРХИТЕКТОР РЕАЛЬНОСТИ

КНИГА ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ВЛАДЕЛЬЦЕВ БИЗНЕСА

# Олег Шмаков

# АРХИТЕКТОР РЕАЛЬНОСТИ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55559076](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55559076)*

*ISBN 9785449892959*

## **Аннотация**

Эта книга написана специально для предпринимателей и руководителей бизнеса в формате чек-листа с заданиями для саморефлексии и большим количеством практических упражнений. Она даёт возможность повысить осознанность, личную эффективность и сформировать понимание себя по ключевым аспектам жизни. Улучшая качество принимаемых решений при достижении экстраординарных результатов.

# Содержание

Об авторе	5
ВВЕДЕНИЕ	8
Шаг 1 Личность	15
Шаг 2. Самодисциплина	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **АРХИТЕКТОР РЕАЛЬНОСТИ**

## **Олег Шмаков**

© Олег Шмаков, 2020

ISBN 978-5-4498-9295-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе



Олег Шмаков.

Профессиональный сертифицированный коуч международной федерации коучинга. **Коуч РСС ICF.**

### **Основатель школы личностного роста:**

- Программа повышение личной эффективности предпринимателей «**БЫСТРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**»
- Программа для коучей, психологов, HR, руководителей и предпринимателей «Коучинг – как инструмент развития навыков лидера».
- Обучение коучингу и менторингу.

### **Цель работы в коучинге:**

Выход клиента на новый уровень развития, успеха, возможностей и достижений – как личного, так и профессионального плана.

### **Направления в работе:**

1. Бизнес- коуч, более 600 часов коуч-сессий.
2. Ментор- коуч.

Специализация: развитие управленческих навыков, работа с изменениями, личное развитие.

3. Индивидуальное обучение коучингу и менторинг.

Автор программы «**БЫСТРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**» – программа повышения личной эффективности для предпринимателей.

Автор программы «Коучинг – как инструмент развития

навыков лидера» – программа профессионального освоения 11 компетенций коуча.

**Образование:**

- высшее педагогическое БГУ им. ак. И.Г. Петровского
- высшее юридическое БГУ им. ак. И.Г. Петровского

**Образование по коучингу:**

- Международный Эриксоновский Университет Коучинга
- Global Coaching

# ВВЕДЕНИЕ

Книга написана специально для предпринимателей и руководителей бизнеса, в формате чек-листа с заданиями для саморефлексии.

Цель этой книги повысить осознанность, личную эффективность и сформировать понимание себя по ключевым аспектам жизни.

*Читайте и отмечайте те области, в которых вы хотите внести изменения. Пишите свои мысли и комментарии. Разговаривайте с книгой. Размышляйте. Делайте выводы. Действуйте! (!)*

является фундаментом развития человека. С неё начинается ваша трансформация и эта книга. Ключом к вашей личной эффективности является осознанность. **Личность**

**Осознанность – это способность отчетливо воспринимать себя и реальность.**

Основные проблемы, с которыми сталкиваются предприниматели:

1. Нет энергии.
2. Дел больше, чем времени.
3. Деньги – постоянная борьба за рост прибыли.

Я помогу вам распаковать ваш внутренний потенциал, знания и сделаю их системными. Мы будем использовать искусство маленьких шагов, чтобы вы могли сделать больше.

Направив фокус внимания на то, что у вас получается.

Вы можете добиться высоких результатов только изменив себя, получив новый опыт. Прожив его и сделав его частью себя.

Подумайте, как большинство людей идут к личной эффективности. Они берут отдельные инструменты и применяют их к себе. Это дает временный эффект. Необходимо перепрограммировать себя. Чтобы получить новый результат, нужно стать другим.

Весь процесс затягивается, занимает больше времени чем вы думали, и приверженность падает. Результаты носят временный характер. Это расстраивает.

У вас может быть лучший сценарий.

Для нового результата нужно инвестировать время в себя ежедневно.

Занимаясь по 2 часа в день, вы сможете изменить себя и свою жизнь.

Мое открытие

Вместо обучения один на один, инструментам по личной эффективности я могу автоматизировать процесс обучения с помощью онлайн программы. Это позволит мне помогать сотням и даже тысячам людей вместо десятков.

У меня есть вебинары и 4х недельная программа повышения личной эффективности для предпринимателей [«БЫСТРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»](#).

Я профессиональный сертифицированный коуч, между-

народной федерации коучинга (ICF)

Эта коучинговая программа также эффективна, и участники получают такие же результаты, которые они получили бы, если бы работали со мной один на один.

Для получения результата нужно сделать простые, маленькие шаги. Они помогают пересмотреть свою жизнь, сформулировать миссию, построить индивидуальную стратегию развития. Повысить осознанность и личную эффективность. И как следствие привести жизнь в состоянии баланса.

Шаг 1. Личность. Фундаментом личной эффективности является личность человека. Любые надстройки, без должного фундамента будут иметь временный эффект.

Поэтому, развивать эффективность необходимо с развития личности.

На первом шаге проведем аудит вашей личности на зрелость. Я покажу вам, какое значение зрелость личности оказывает на личную эффективность и успех в жизни.

Шаг 2. Самодисциплина – это умение и привычка управлять собой, следование тому, что сам выбрал для себя (дела, образ жизни, и т.д.)

Миллионы людей страдают от отсутствия дисциплины и прокрастинации.

Вы узнаете, как это изменить.

Шаг 3. Управление временем. Если вы часто опаздываете. У вас дел больше, чем времени. Вы не знаете, как выделить

больше времени на себя. Этот шаг поможет навести вам порядок в делах.

#### Шаг 4. Взаимоотношение.

Поскольку каждый человек для вас является ресурсом. От того на сколько вы умеете выстраивать взаимоотношения зависит ваша личная эффективность. Вы узнаете правила, которые необходимо соблюдать для успешного взаимодействия с другими людьми.

#### Шаг 5. Критика или обратная связь.

Коммуникативные навыки повышают вашу эффективность. О том как воспринимать конструктивную критику и как давать обратную связь вы узнаете в этой главе.

Шаг 6. Страх. На этом шаге вы разберетесь со своими страхами и ограничивающими убеждениями.

Шаг 7. Счастье. На личную эффективность влияет ваше состояние. Самое ресурсное состояние – это ощущение счастья. На этом шаге вы узнаете, что такое счастье, как стать счастливым.

Шаг 8. Деньги. Вопрос денег актуален во все времена. Мы разберем отношение к деньгам. Вы узнаете с чего начинается финансовый поток. Рассмотрим стратегии финансовой независимости.

Шаг 9. Мечта. Для тех, кто забыл, как мечтать я дам обучающие упражнения.

Вы научитесь мечтать правильно. Узнаете, чем мечта отличается от цели.

Шаг 10. Постановка цели. Вас можно сравнить с самолетом, который взлетел из точки «А», поднялся в воздух и в независимости есть у него цель (точка «Б») или нет, его ресурсы неумолимо уменьшаются. От вас зависит долетите вы до своего аэродрома или сгинете без вести и без цели.

Шаг 11. Фокус внимания – это наша способность концентрировать внимание и энергию на определенной задаче, объекте или деятельности на протяжении продолжительного периода времени.

Шаг 12. Стратегия и тактика. Способность осмыслить и описать свою стратегию поможет вам понять, как достичь результата.

Шаг 13. Осознанность – это разница между жизнью и смертью. Это ключ к личной эффективности. Я покажу вам в чем разница между осознанным и неосознанным состоянием. И дам вам инструменты для полноценной жизни.

Шаг 14. Личная эффективность – комплекс личных качеств и умений, благодаря которым жизненные цели достигаются быстрее и качественней.

Эти шаги вы можете сделать, самостоятельно читая задания и выполняя упражнения. Действуя шаг за шагом, вы реализуете все что узнали, повысите осознанность, личную эффективность и сформируете понимание себя по ключевым аспектам жизни.

Готовы? Давайте разберемся в этом...

*Для получения максимального результата от работы*

с этой книгой, я рекомендую делать пометки на полях, отвечая на вопросы, давать честные ответы. (!)

Заведите дневник, куда будете записывать свои мысли и в котором будете выполнять практические задания. Самый идеальный вариант, если вы будете читать книгу со своим партнером и обсуждать каждую главу.

Письменно ответьте на вопросы: (!) Задание 1.

1. Какую для себя задачу вы хотите решить с помощью этой книги?
2. Почему для вас важно решить её именно сейчас?

**Самая большая глупость – это делать тоже самое и надеяться на другой результат.**

Альберт Эйнштейн ©

*Ведь самая бесполезная ложь – это ложь самому себе.*

# Шаг 1 Личность

Фундаментом вашего развития является личность.

На формирование личности влияют:

## – Привычки

Этапы формирования привычки:

- Не ждите идеальных условий
- Станьте человеком дела
- Помните, что идеи сами по себе не приносят успеха
- Используйте действие, чтобы отогнать страх
- Автоматически запускайте свой механизм творчества
- Живите в настоящем моменте
- Сразу принимайтесь за дело

## – Общество

Общество еще больше искажает восприятие жизни. Манипулируя людьми через страх, навязывая информацию через средства связи.

*Не смотрите телевизор. (!)*

*Вся информация, является препарированной.*

*Вы никогда не узнаете ИСТИНУ. Для вас будет создано несколько вариантов «правды», из которой вам будет предложено сделать выбор. Истина всегда останется в стороне. Общество манипулирует людьми через страх.*

У человека формируются «штампы» -готовые реакции и «искажения» из комплексов и страхов. Искаженная ин-

формация, попадая к нам перерабатывается умом и с точки зрения истины является искажением.

### **– Окружение**

Формирует ваше мировоззрение.

Закладывает фундамент стратегиям поведения.

### **Задание 2. (!)**

*Выпишите единым списком свое окружение и поставьте «+» на против фамилии того человека, у которого вам есть чему учиться.*

*И поставьте «-» напротив того у кого учиться вам нечему. Перераспределите время своего общения.*

### **– Образование**

Какие знания с точки зрения истины будут заложены в ребенка, такой фундамент мировоззрения и будет.

У государства нет цели развивать личность человека.

Иначе им невозможно будет управлять.

Школа часть государственной машины, которая не учит думать, самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность. Современное образование уничтожает творческое мышление, тем самым формируя армию исполнителей. (Для обучения детей способных управлять исполнителями существуют закрытые школы)

*Хотите изменить свое мировоззрение – займитесь самообразованием. Читайте книги по той тематике, которая вам интересна именно сейчас, все что вы узнали сразу применяйте на практике. (!)*

## – *Воспитание*

Родители закладывают в ребенка стратегии поведения, формируют точку зрения, общечеловеческие ценности.

При воспитании закладываются комплексы, ограничения, рамки. Ребенок принимает это, как истину, не подвергая анализу и оценки.

Ребенок воспринимает их без оценок и естественно не может проверить эти стратегии. В последствии применяя их на протяжении всей своей жизни.

Только осознанный аудит своих стратеги, ценностей и взглядов позволит вам стать лучшей версией себя.

**С помощью этой книги, на вашем личном примере, я покажу как внутренняя трансформация влияет на личную эффективность.**

Для начала проведем аудит того, где вы сейчас находитесь (вашу точку «А»)

(!) Задание 7.

Запишите в дневнике свои выводы после выполнения всех заданий и ответьте на вопросы:

1. Какие ваши достижения сегодня?
2. Что мешает вам двигаться вперед?
3. Что самого ценного вы узнали о себе?
4. Какие рекомендации вы дадите себе?

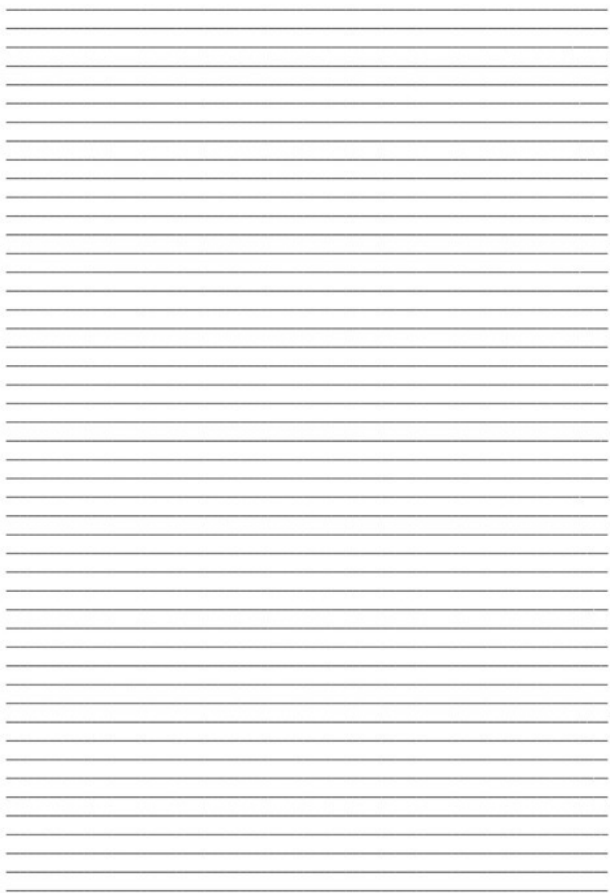
В этой главе мы рассмотрели из каких элементов состоит личность и что влияет на ее формирование, а также узнали, насколько сбалансирована ваша жизнь.

Отметьте галочками те пункты, над которыми вы хотите начать работу уже сегодня.



## График удовлетворенности жизнью за последние 10 лет





Напишите какие достижения в жизни, вы имеете на сегодняшний день.

1. Ключевые достижения

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Сильные стороны

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Ключевые ошибка

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Слабые стороны

---

---

---

---

---

---

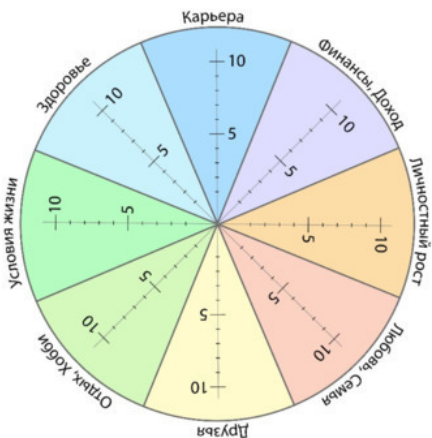
---

---

---

---

## Колесо жизненного баланса



(!) Задание 5.

— Нарисуйте круг и разделите его на части, которые олицетворяют области, из которых состоит ваша жизнь.

— Письменно опишите, что для вас, например здоровье на 10 из 10. И так по каждой из областей.

— Отметьте в каждой области вашей жизни уровень удовлетворенности от 1 до 10.

— Соедините получившиеся точки между собой, и вы увидите, насколько ваша жизнь гармонична.

— Выберите самую главную область вашей жизни, изменения в которой повлияет на все остальные.



## ЛИЧНОСТЬ

### ОЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

Оцените зрелость своей личности по методологии А. Маслоу.

Признаки	Скорее да	Скорее нет
Более адекватное восприятие действительности, свободное от влияния актуальных потребностей, стереотипов, предрассудков, интерес к неизведанному.		
Принятие себя и других такими, какие они есть, отсутствие искусственных, хищных форм поведения и неприятие такого поведения со стороны других.		
Спонтанность проявлений, простота и естественность. Соблюдение установленных ритуалов, традиций и церемоний, но отношение к ним с должным чувством юмора. Это не автоматический, а сознательный конформизм на уровне высшего поведения.		
Деловая направленность. Такие люди обычно заняты не собой, а своей жизненной задачей. Обычно они соотносят свою деятельность с универсальными ценностями и склонны рассматривать её под углом зрения вечности, а не текущего момента. Поэтому они все в какой-то степени философы.		
Позиция отстраненности по отношению ко многим событиям. Это помогает им достаточно спокойно переносить неприятности и быть менее подверженными влиянию извне. Они не редко склонны к одиночеству.		
Автономия и независимость от окружения; устойчивость под воздействием фрустрирующих факторов.		
Свежесть восприятия: нахождение каждый раз нового в уже известном.		
Предельные переживания, характеризующиеся ощущением исчезновения собственного Я.		
Чувство общности с человечеством в целом.		
Дружба с другими самоактуализирующимися людьми: узкий круг людей, отношения с которыми весьма глубокие. Отсутствие проявления враждебности в межличностном взаимодействии.		
Демократичность в отношениях. Готовность учиться у других.		
Устойчивые внутренние моральные нормы. Остро чувствуют добро и зло: ориентированы на цели, а средства им всегда подчиняются.		
«Философское» чувство юмора. Отношение к юмором к жизни в целом и к самому себе, но чья-то ущербность или невзгоды никогда не считаются смешными.		
Креативность, не зависящая от того, чем человек занимается, проявляющаяся во всех его действиях.		
Критическое отношение к той культуре, к которой они принадлежат: выбирается хорошее и отвергается плохое. Ощущают себя больше представителями всего человечества, чем одной культуры.		

Вывод:



## ЛИЧНОСТЬ

### ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ

—  
 В таблице представлены черты зрелой личности. Какими чертами обладаете вы?

Характерные черты зрелой личности	Скорее да	Скорее нет
<p><b>Способность воспринимать конструктивную критику.</b>                      Это весьма важное качество для справедливой оценки собственных достоинств и недостатков. Следует быть готовым слышать правду, а не отрицать её. Убегая от проблем или притворяясь, что их нет, вы не избавляетесь от существующих трудностей. Когда людям сложно воспринимать реальность, они ищут спасение в иллюзиях, которые ведут в конечном счете лишь к разочарованиям.</p>		
<p><b>Умение приспосабливаться к переменам.</b>                      Перемены не всегда легко совершать. Они способны перевернуть весь мир с ног на голову и стать причиной возникновения стресса. Ведь меняться могут как наши планы на день, так и работа, социальный статус, место жительства и многое другое. Нужно быть способными приспосабливаться к изменениям, а не раздражаться, позволяя им выбить себя из колеи.</p>		
<p><b>Невосприимчивость к стрессам.</b>                      Страхи, внутренние переживания, стресс могут привести к ряду физических недомоганий. От того, насколько вы невосприимчивы к стрессам, зависит ваше духовное и физическое здоровье.</p>		
<p><b>Способность не только принимать, но и отдавать.</b>                      Люди, которые уделяют другим свое время, внимание, оказывают помощь и финансовую поддержку, намного счастливее остальных. Те же, кто больше склонен принимать, зачастую являются эгоистами, завистниками.</p>		
<p><b>Умение относиться к людям с пониманием.</b>                      Жизнь – это процесс взаимодействия с людьми, поэтому очень важно, как вы выстраиваете свои отношения.</p>		
<p><b>Любовь и уважение.</b>                      Это два ключевых фактора, ведущих к гармоничной жизни. Любовь – великая сила, очень важно пронести это чувство всю свою жизнь.</p>		
<p><b>Способность перенаправлять негативную энергию в конструктивное русло.</b>                      Очень важно уметь перенаправлять свои негативные эмоции, не держать их в себе, а, напротив, стараться использовать во благо.</p>		

---



---



---



**Личность – это индивид, осознающий свою индивидуальность и способный противостоять внешнему воздействию.**

*Если вы не осознаете свою индивидуальность, вами будет легко управлять. (!)*

**Задание 3. (!)**

Нарисуйте график удовлетворенности жизнью за последние 10 лет.

Отметьте на графике точкой, ваш уровень удовлетворения жизнью в каждый из последних десяти лет.

Напишите, какие события повлияли на вашу оценку.

Опишите ваше внутреннее состояние в тот момент.  
(рис.1)

## Шаг 2. Самодисциплина

– это умение и привычка управлять собой, следование тому, что сам выбрал для себя (дела, образ жизни, и т.д) **Самодисциплина**

(!) Задание 8.

Развивайте самодисциплину:

- Четко для себя сформулируйте, что вы хотите достичь.
- Определите желаемые результаты с точки зрения поведения, которое вы хотели бы принять.
- Определите образцы для подражания (друзья, семья, коллеги), которые уже достигли цели, над которой вы работаете.
- Определите причины препятствий.

# 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.