



Брайан Трейси

Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!

21 действенный принцип эффективного труда

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Оставьте брезгливость,
съешьте лягушку!
21 действенный
принцип эффективного
труда. Брайан Трейси
Серия «Smart Reading.**

**Ценные идеи из лучших книг»
Серия «Ключевые идеи: Брайан Трейси»**

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56913991

*Краткое содержание книги: Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!
21 действенный принцип эффективного труда. Брайан Трейси :*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Брайана Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

«Съешь лягушку с утра» – английская поговорка. Она означает, что самые трудные и неприятные вещи лучше не откладывать в долгий ящик. В книге «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!» Брайан Трейси знакомит нас со своим фирменным подходом к организации жизни. Он предлагает 21 принцип достижения высоких результатов, применяя которые можно повысить рабочую эффективность. Успешные люди не пытаются выполнить сразу все неотложные дела, потому что это невозможно. Они концентрируются на главных задачах и тщательно следят за их выполнением. То есть съедают своих лягушек. Автор дает интересные техники для запоминания наиболее важных дел и для защиты от «повседневного спама». Его советы по концентрации внимания особенно эффективны в эпоху отвлекающих факторов и электронных устройств.

Зачем читать

- Систематизировать задачи по степени их важности и решать крупные задачи поэтапно.
- Научиться ставить цели и продуктивно планировать время.
- Аккумулировать энергию, чтобы работать на максимуме своей продуктивности.

Об авторе

Брайан Трейси – американский мотивационный спикер. Служил исполнительным директором в девелоперской компании с оборотом 265 миллионов долларов, затем основал компанию Brian Tracy International, которая специализируется на тренингах и семинарах для частных лиц и организаций. Он посетил около 80 стран мира, в общей сложности проконсультировал более 5 миллионов человек. Говорит на четырех языках. Написал 45

книг, переведенных на десятки языков, считается одним из самых продаваемых авторов в США.

Содержание

Введение	7
1. Максимально ясно сформулируйте свои цели	9
2. Планируйте ваше время	11
3. Используйте принцип 80/20	12
4. Думайте о долгосрочной перспективе	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Краткое содержание книги: Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда. Брайан Трейси

Оригинальное название:

**Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating
and Get More Done in Less Time**

Автор:

Brian Tracy

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма
AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Введение

Каждый человек способен на многое. Но очень часто нас сдерживают прокрастинация, медлительность и нерешительность. Кроме того, мы существуем в постоянном цейтноте, объем дел значительно превышает количество времени. Мы хватаемся то за одну, то за другую задачу, не пытаемся проанализировать их важность для нашего будущего и настоящего. Как сохранять результативность и двигаться к цели? Как взяться за масштабное дело и преодолеть боязнь нового крупного проекта? Как справиться с тысячей наваливающих на нас каждый день задач? Как объять необъятное и надо ли это делать?

Книга Брайана Трейси даст ответы на все эти вопросы. Она научит **в первую очередь «съесть самую большую и неприятную лягушку»**. Это означает уметь выбирать из всех задач самую важную и незамедлительно выполнять ее. Такая метафора возникла из известного выражения: «Если утро вы начинаете с того, что съедаете живую лягушку, то ничего более неприятного с вами сегодня, скорее всего, уже не случится». Определить, какая задача самая крупная и нужная для вас, непросто. А сама по себе активность не приводит к необходимому результату, если она не имеет направления. Книга подробно расскажет, как именно расставлять приоритеты и концентрировать усилия на ключевых векто-

рах своей жизни.

Книга «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!» предлагает **21 принцип достижения высоких результатов**, применяя которые вы сможете значительно повысить свою эффективность и научитесь:

- ясно определять цели;
- продуктивно планировать время;
- правильно готовиться к выполнению задач;
- систематизировать задачи по степени их важности и выделять ключевые категории;
- поэтапно решать крупные задачи;
- аккумулировать энергию и работать на максимуме своей продуктивности;
- другим важным принципам результативного труда.

1. Максимально ясно сформулируйте свои цели

Чтобы эффективно решать задачи, нужно прежде всего понимать, куда вы двигаетесь. Для этого будут полезны следующие шаги:

– Ясно определите для себя **наиболее актуальные цели**, чтобы не тратить время на решение несущественных задач. Формулируйте цели так, будто вы уже достигли их (в настоящем времени и от вашего лица).

Например, «Я достиг той должности, к которой стремился» или «Я купил дом своей мечты».

– Письменно изложите ваши цели и соображения по ним, поскольку именно наглядно сформулированные задачи обретают плоть и энергию.

– Максимально конкретно сформулируйте и зафиксируйте письменно сроки исполнения целей. Это не позволит вам медлить.

– Определите этапы достижения цели, разбейте путь к цели на конкретные шаги.

– Хронологически упорядочите этапы по приоритетам и в порядке их достижения, составив их временной план.

– А теперь незамедлительно приступайте к выполнению задач, начните хотя бы с малого, это станет стимулом к даль-

нейшему действию.

– Решите, что вы можете делать каждый день, чтобы приближаться к вашей цели. *Например, прочитывать несколько страниц текста, делать несколько приседаний, обзванивать нескольких клиентов.*

2. Планируйте ваше время

Научитесь письменно (не важно – на бумаге или в смартфоне) **планировать ваш день, неделю, месяц**. На каждую минуту планирования приходится не меньше десяти минут сэкономленного времени. Сформируйте привычку в конце рабочего дня составлять план на следующий день, в который войдут те дела, которые вы не успели выполнить сегодня, и новые задачи. Таким образом вы сможете подсознательно обдумывать поставленные на следующий день задачи, и, возможно, к утру у вас в голове появятся новые пути их решения. Точно так же в конце текущей рабочей недели составляйте план на следующую неделю, а в конце месяца – на следующий месяц.

Вычеркивайте выполненные пункты из плана – это не только позволит более ясно видеть общую картину, но и подарит чувство удовлетворения от выполненной работы и контроля над своей жизнью, что стимулирует на новые достижения.

3. Используйте принцип 80/20

«Принцип Парето», названный в честь экономиста Вильфредо Парето, гласит, что **20 % прилагаемых нами усилий дают 80 % результата**. Это правило уместно в разных ситуациях. *Например, 20 % клиентов приносят компании 80 % дохода.* Этот принцип необходимо учитывать при планировании задач. Если для достижения цели вы составили список из 10 задач, то, скорее всего, важность двух из них будет равна суммарной важности остальных восьми (а может, и превысит ее). Иногда и одна задача перевешивает по важности все остальные. Именно она и будет той самой гигантской «лягушкой», которую вам важно съесть первой. К сожалению, многие люди поступают наоборот, зависая на мелких незначительных задачах. **Не позволяйте себе размениваться по мелочам!** Возьмите за правило **сначала бесстрашно расправляться с крупной задачей-лягушкой**, и со временем это войдет у вас в привычку.

4. Думайте о долгосрочной перспективе

Уделяйте на порядок больше внимания задачам, влияние которых на ваше будущее наиболее велико . Старайтесь смотреть как можно дальше вперед при планировании своей жизни и работы, тогда будет легче принимать правильные решения в настоящем. Успеха чаще достигают те, кто готов пожертвовать чем-то краткосрочным сегодня, чтобы достичь большего завтра. Тот, кто более настойчив в работе, кто меньше времени тратит на мелочи и не отвлекается на болтовню с коллегами, тот, кто читает больше специальной литературы по необходимой для него теме и концентрируется на главном, имеет больше шансов добиться желаемого. Задавайте себе вопрос «Какие мои действия сегодня важны для моего будущего?». И фокусируйтесь на них.

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.