

**ПОДРОБНОЕ
ПОШАГОВОЕ
РУКОВОДСТВО
КАК НАВСЕГДА
ПРИУЧИТЬ
СВОЮ ЛЕНЬ**



ЛЕНЬ

ЭНЕРГИЯ И ЦЕЛИ

Алексей Кройтор

Алексей Кройтор
Лень, энергия и цели.
Подробное пошаговое
руководство, как навсегда
приручить свою лень

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63937262
ISBN 9785005319623*

Аннотация

Для кого эта книга? Она полезна не только тем, кто не может справиться с приступами лени, но и тем, кому кажется, что не в состоянии преодолеть какой-то денежный, карьерный барьер, не может избавиться от чувства вины за то, что «успешный успех» не приходит, как ни бейся. Всё может оказаться очень просто: ваш тип характера требует немного других действий. Скорректировать их, и всё получится. Также книга поможет поменьше утомляться и быстрее исполнять свои желания тем, кто никак не успевает!

Содержание

Предисловие редактора	5
Введение	8
Глава 1. Основы	11
Структура лени	13
Свободная энергия	21
Неизвестность цели	22
Размер цели	23
Награды	24
Глава 2. Базовые инструменты	26
Рациональные и творческие.	27
В чём разница?	29
Советы рациональному человеку	32
Советы творческому человеку	34
S.M.A.R.T. – методика работы с размером цели и страхом пути	37
Подводные камни	44
Проверка цели на истинность.	46
Экологичность	48
Задания для самостоятельной работы	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Лень, энергия и цели
Подробное пошаговое
руководство, как навсегда
приручить свою лень**

Алексей Кройтор

Редактор Елена Ефремова

© Алексей Кройтор, 2021

ISBN 978-5-0053-1962-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие редактора

Написать предисловие к этой книге я вызвалась сама, и огромное спасибо автору – Алексею Кройтору за то, что не отказал мне в данной просьбе. Надеюсь, что моя личная история, связанная с этой работой, будет полезна и вам, дорогие читатели!

Имея за плечами 30-летний опыт редакторской работы и построив достаточно успешную карьеру в издательском бизнесе, я вдруг зашла в некий тупик. Дело в том, что работа редактора-издателя довольно монотонная, требующая повышенного внимания к деталям, усидчивости, терпения, крепких нервов. И в последнее время, перед тем как взять новую книгу (или журнал) в работу, я стала испытывать мучительные ощущения, такие как лень, скука, вина и т. п. Словом, наступил так называемый профессиональный кризис, уже совершенно чётко обещающий перерасти в тяжёлую депрессию.

По натуре своей человек я довольно прагматичный, иногда даже циничный. То есть на тренинги «успешного успеха» и прочих «личностных возвращений» не хожу, медитировать на деньги не умею. Поэтому решила так: беру последнюю книгу и потом буду думать, куда двигаться дальше. Настроившись на обычные редакторские будни (логика, стилистика, орфография, пунктуация, пререкания с автором

и т.д.), я приступила к работе. И вот тут началось самое интересное!

Я думала, что это я работаю над книгой, а оказалось, что это она работает надо мной. Войдя во вкус и воспользовавшись, так сказать, служебным положением, я стала параллельно с выполнением своих, чисто редакторских задач, пробовать на себе техники и упражнения из книги. Однажды даже дошло до смешного. Следуя рекомендациям Алексея «съесть слона по частям, а не заглывать сразу», распределила работу по дням, по всем правилам вошла в поток, отработала дневной план, и тут оказалась, что раздел о том, как правильно выйти из потока, по плану – завтра. Анекдот, да и только: а как посадить самолёт, читайте в следующем номере. В итоге была перемыта вся посуда, полы, ещё остались силы на перестановку мебели... Угмонить эту не пойми откуда нахлынувшую энергию удалось с трудом. Такого ощущения полёта, удовольствия от того, что делаю, чем занимаюсь, у меня не было давно. Потом научилась правильно выходить из потока, восстанавливаться, и до бессмысленного перетаскивания мебели из угла в угол дело не дошло. Всю энергию – в мирных целях!

Итак, кому бы я порекомендовала прочесть эту книгу? Не только тем, кто не может справиться с приступами лени (тут прочтение обязательно), но и тем, кому кажется, что не в состоянии преодолеть какой-то денежный, карьерный барьер, не может избавиться от чувства вины за то, что

«успешный успех» не приходит, как ни бейся. Всё может оказаться очень просто: ваш тип характера требует немного других действий. Скорректировать их, и всё получится. Также книга поможет поменьше утомляться и быстрее исполнять свои желания тем, кто как раз-таки совершает очень много действий, но желаемого результата нет. Оказывается, есть куча несложных способов всё это исправить.

И в заключение предисловия редактора – совет редактора: откройте книгу, даже если очень лень, а дальше она сама всё сделает.

Приятного прочтения и потрясающих результатов на практике!

С уважением

редактор Елена Ефремова

Введение

Проклятая лень! Какой бы я был славный человек, коли бы она мне не мешала.

Л. Н. Толстой

Приветствую вас, дорогие читатели!

Я, Алексей Кройтор, поздравляю вас с тем, что вы сейчас читаете одну из самых интересных книг про лень! Для того чтобы польза от прочитанного была максимальной, рекомендую изучить книгу от начала до конца.

Здесь собрано огромное количество методик, техник, авторских «фишек» и материалов, которые складываются в общий практический подход к управлению временем и ленью.

А ещё в этой книге собраны актуальные шутки и цитаты про лень, найденные в открытых источниках. Увы, авторство большинства «мемов»¹ мне установить не удалось, поэтому, если именно вы автор отличной шутки, которая используется в этой книге, напишите мне², и в следующей редакции обязательно будет указание на ваше авторство!

Уверен, вас ждут интересные открытия в процессе чтения! Вы сможете легко ориентироваться в природе лени,

¹ Смешная картинка из Интернета.

² На почту alekseykroytor@gmail.com или в директ моей странички любой социальной сети, благо, Алексеев Кройторов не так много.

и она перестанет быть чем-то непонятным. И, пожалуй, самое главное: вы узнаете, как действовать, чтобы её не было.

Цели избавления от лени для каждого свои:

- одни хотят наконец-то сделать то, что постоянно откладывают;
- другие – добиться больших результатов от того, что они делают;
- кто-то просто хочет избавиться от внутренней «педали тормоза».

Независимо от изначальных целей, разобравшись с ленью, все получают удивительный бонус – рост самооценки! Не виртуальной, построенной на самомнении, а вполне реальной, основанной на достигнутых целях.

Чтобы изложенная в книге информация принесла максимальную пользу, следуйте простым правилам:

1) не стоит пытаться прочитать книгу сразу, наскоком. Лучше каждый день уделять ей 20—30 минут вдумчивого чтения;

2) техники (домашние задания) тоже стоит выполнять постепенно. Изучайте их по одной каждое утро, чтобы в течение дня внедрять в свою жизнь какую-нибудь «фишку» или методику;

3) отслеживайте свои эмоции после каждого выполненного задания.

Все задания просты и понятны, но нужно обязательно вы-

полнить их, внедрить в свою жизнь, а после понаблюдать за собой.

Я, Алексей Кройтор, желаю вам успехов в обучении и достижении всех ваших целей!

Глава 1. Основы

*Если ты смелый, ловкий умелый, значит, сейчас
дедлайн³!*
Интернет

– Алексей, лень родилась раньше тебя! – говорили мои родители, мои учителя и мои друзья. Прозвище «Человек-лень» до сих пор иногда мне припоминают те, кто давно меня знает. Слава богу, те времена позади!

Не буду отвлекать ваше внимание длинными рассказами про свои метания в поисках «секретного секрета». Этими рассказами и так начинается большая часть книг по саморазвитию. Лишь скажу, что с подросткового возраста и до 25 лет безумно мучился от присутствия лени в моей жизни. До тех пор, пока во время медитации на меня не снизошло озарение. Да-да, без шуток, на одной из программ по обучению медитации учитель сказал:

– Если вы чётко поставите цель, то в процессе медитации может прийти ответ.

Капитан Очевидность для кого-то, но не для 25-летнего меня. Я закрыл глаза, вошёл в трансовое состояние и принял решение погрузиться в чувство лени настолько глубоко, пока не пойму, что разгадал его до конца.

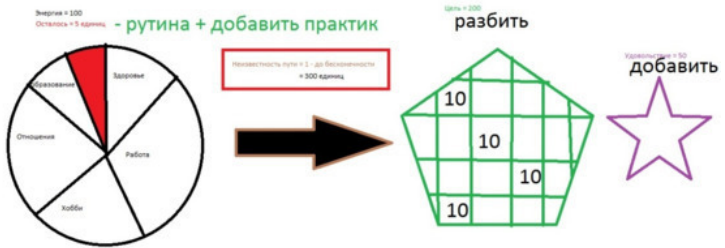
³ Deadline – крайний срок выполнения задачи.

Результат этого озарения – подход к лени как ощущению энергии внутри себя. Итак, что я увидел и как из этого удалось сформировать систему?

Структура лени

Во время медитации я увидел, что лень – это энергия, которая состоит из четырех компонентов:

- 1) количество свободной энергии в текущий момент;
- 2) количество энергии, которое нужно потратить для достижения цели;
- 3) страх неизвестности перед достижением цели;
- 4) полученное удовольствие от достижения цели.



ЛЕНЬ = СВ. Энергия - Энергия цели - Неизвестность + Удовольствие

Сочетаясь разным образом, эти четыре элемента создают наши состояния: от лени и апатии до мотивации и даже гиперактивности.

Теперь более подробно разберём эти четыре пункта.

Свободная энергия

Представьте, что у каждого из нас есть какое-то количество свободной энергии. Чтобы было проще понять, вспомните, что у вас бывают разные состояния. Иногда вы чувствуете, что полны сил, энергии. Иногда вам, наоборот, кажется, что энергии не хватает и вы сильно устали.

Это внутреннее субъективное (!) ощущение наличия или отсутствия жизненных сил и есть энергия.

Вспомните, бывало ли такое: вы очень устали, у вас был тяжёлый день, сложные совещания, может, поссорились с кем-то из близких, и вот вы сидите вечером и чувствуете себя совершенно «выжатым»? Проще говоря, у вас мало энергии.

Или, наоборот. Сегодня воскресенье, а всю субботу вы прозанимались домашними делами. Закончив их, легли пораньше спать и, проснувшись воскресным утром, понимаете, что ничего делать не надо. Планов тоже нет. У вас хорошее настроение, вы чувствуете, что полны сил и энергии.

Как правило, утром у человека больше энергии, чем вечером. Но у разных людей есть свои пики эффективности. Бывает, человек думает, что если ему не хватает энергии, то нужно заниматься энергетическими практиками: от этого энергия увеличится, а лень уйдёт. Отчасти эта логика верна, но она не отражает полной картины того, как на самом деле устроена лень.

Количеством энергии действительно можно управлять,

увеличивая его или уменьшая. Однако могу с уверенностью сказать, что прямой связи между энергией и достижениями нет. Вовсе не обязательно, что энергичный человек будет достигать многого, и, напротив, человек с небольшим количеством энергии может быть очень результативен.

Людей, у которых много энергии, но мало результатов, часто обзывают балаболами. Тех же, у кого энергии мало (у «тихих мышек»), а результатов много, обычно называют везунчиками. Почему так получается, вы поймёте, дочитав главу.

Цель

Необходимо понимать, что существует субъективное ощущение размера цели.

Представьте, что вам нужно сделать огромный отчёт. Для этого необходимо проанализировать 15 маленьких отчётов, а ещё прочитать статью о прогрессивных методах анализа данных. И ещё одну – о новых статистических раскладках. Цель выглядит страшной, огромной и непонятной.

А теперь представьте другую цель: сходить на кухню, вскипятить воду, заварить себе чашечку любимого чая. Цель очень простая и понятная. Возможно, она вам даже нравится!

Внутреннее ощущение того, большая или маленькая цель, напрямую связано с ленью.

Чем меньше цель, тем проще её достигнуть.

Чем больше цель, тем, соответственно, больше лень.

Как я и говорил, восприятие величины цели абсолютно субъективно. По моим наблюдениям, у богатых и успешных людей любая цель субъективно маленькая. Такому человеку приехать на переговоры к незнакомым людям с другими менталитетом, языком, укладом жизни так же просто, как сходить в кальянную по соседству.

Страх и неизвестность

Неопределённость и связанные с ней страхи сопутствуют каждой цели.

Например, есть дело, которым вы никогда не занимались, и оно не похоже ни на какое другое. Поэтому здесь очень много неизвестности.

Допустим, вы собираетесь пойти в спортивный зал. Если вы часто там бываете, то привычно кидаете вещи в сумку, приходите в зал, делаете комплекс упражнений и возвращаетесь домой. Всё просто.

Теперь представим новичка, который никогда в спортивный зал не ходил.

Сначала надо из множества залов выбрать один, выяснив, какая между ними разница. Решить, что именно нужно: силовая нагрузка, тренировка выносливости, функционал, кардио? Выбрать тип тренировок: плавать, бегать, таскать железо? Подобрать кроссовки, шорты, футболку. Понять, как правильно разминаться и заниматься!

Огромное количество вопросов! И чем их больше, тем труднее достигнуть цели. Чем новее задача, тем субъективно более объёмной она кажется.

Добавьте к этому, что у каждого из нас есть убеждения относительно каких-то конкретных вещей, допустим, денег. «все богатые люди – плохие». А вы ведь не хотите быть плохим? Нет, конечно! Поэтому, как только вам предложат заняться бизнесом или вы подумаете, что можно зарабатывать больше, вас будет терзать непреодолимое чувство лени. Проявляется неосознанный страх! И тут уже не помогут никакие бизнес-тренинги!

Я много раз видел, как на бизнес-тренингах люди с большим багажом негативных убеждений и непроработанных детских страхов избегают выполнения заданий, какими бы простыми и понятными они ни были.

Награда

Ещё один пункт, влияющий на нашу лень, – вознаграждение.

Чем больше вы получите личного удовольствия от достижения цели, тем будет проще её достигнуть. При этом надо понимать, что у каждого свой кайф. Кому-то нравится, когда его хвалят. Кто-то хочет, чтобы его оставили в покое. Кто-то любит покупать новые вещи. Кому-то доставляет удовольствие сам факт того, что цель достигнута.

Даже если конкретная цель не вызывает у вас радостных

ассоциаций, вы можете сами придумать себе награду. Главное – не обманывать себя.

Помните: чем более вы психологически здоровы и чем меньше у вас психологических проблем, тем большему количеству вещей в жизни вы способны радоваться. И наоборот, закомплексованному человеку очень сложно получать удовольствие.

Теперь мы понимаем, что лень – энергетическое ощущение, возникающее, когда разница между своей энергией и вознаграждением меньше размера цели и страха её достижения.

Формула лени

Лень = Свободная Энергия + Награда —
– Размер Цели – Страхи.

Если ощущение свободной энергии и награды меньше ощущения страха от цели и её размера, то возникает лень.

Если же первые два пункта в энергетической сумме больше двух последних, то лени не возникает.

Допустим, вы пришли на работу, но вам не нравится то, чем вы занимаетесь. Вы это делаете только ради денег, но платят вам меньше, чем хотелось бы.

И вот сегодня вам выдали новое задание. Работа объёмная, и ранее подобными задачами вы никогда не занимались. В этой ситуации лень будет просто-напросто съедать вас из-

нутри, и вы не сможете даже пошевелить пальцем. Вы будете бестолково сидеть весь день и так, возможно, ничего и не сделаете.

Или наоборот: вы проснулись утром, у вас выходной и впереди свидание с любимой девушкой, которая живет в другом городе. Тут вообще не имеет значения, как далеко этот город от вас. Вы до него уже много раз добирались, поэтому спокойно преодолеваете путь на трёх электричках в течение пяти часов. У вас много энергии, вознаграждение великолепно, а дорога (размер цели) вас не пугает, потому что она известна.

Кстати, приведённый пример – не плод моих фантазий. Я сам ухаживал за девушкой, живущей в другой области. Чтобы добраться до неё, я сперва ехал до метро, потом на метро, затем на двух электричках с пересадкой. В одну сторону я добирался три часа, чтобы побыть вместе всего пару часов. И потом обратно тем же маршрутом...

Если вы девушка, то предыдущий пример со свиданием заменим на прополку огорода дедушки подруги, которого вы даже лично не знаете, но пообещали помочь его внучке. Скорее всего это приключение вам будет очень лениво осуществить. Тем более что прополкой вы никогда не занимались. Цель огромная, неизвестная, а награда – всего лишь «спасибо» подруги.

Краткий итог

Вы узнали, что в каждом из нас есть четыре компонента лени. Воздействуя на каждый из них, мы можем изменять ощущение лени. Ниже поговорим о том, как принципиально влиять на каждый компонент.

Свободная энергия

Если мы представим, что у нас 100 единиц энергии на день, то примерно 90 единиц всегда будет уходить на наши текущие дела: собраться на работу, отработать, пообедать, приехать домой, провести время с женой (мужем)...

Свободной энергии после такой активности остаётся всего 10 единиц (а то и меньше). И вот в эти 10 единиц вы пытаетесь вставить новое дело под названием «Походы в спортзал». Это дело само по себе требует не меньше 300 единиц, что уже приводит к лени. Возможно, и удовольствие вы сразу не получите, а это усилит лень.

У нас есть два пути.

Первый: мы можем увеличивать свой энергетический потенциал, делая из 100 единиц 200. Йога, закаливание, пробежки и медитации вам в помощь!

Второй: можем начать избавляться от того, что нам не очень нужно. Благодаря этому на поддержание жизнедеятельности у нас будет уходить не 90, а, скажем, 80, 70 или 60 единиц. Остаток же будет доступен для подвигов.

Неизвестность цели

С неизвестностью тоже можно и нужно работать.

Вернёмся к примеру со спортзалом. Неизвестность цели резко снизится, если вы возьмёте тренера. Один раз оплатите личную консультацию, и он вам всё объяснит! Что такое «силовые тренировки», что такое «кардиотренировки», какой тренажёр для чего нужен и так далее. То есть он, тренер, уменьшит неизвестность на вашем пути.

Что касается страхов, то существуют разные техники работы с ними. Одну из самых эффективных мы рассмотрим позже, и она будет включена в ваше домашнее задание, ведь мы с вами уже договорились, что эта книга призвана в том числе снизить вашу боязнь неизвестного!

Размер цели

Цель нужно дробить. Классическая метафора: самый простой способ съесть слона – разделить его на части. Или капусту – разделить на листья. А ещё можно делегировать, автоматизировать, оптимизировать.

Последнее я очень любил делать, работая в Microsoft. Поскольку компания из IT-сферы, всегда можно было найти элегантное программное решение, уменьшающее объём работы.

Например, однажды я увидел, как моя помощница вручную вносит данные из одной базы в другую, потому что базы были созданы в разных форматах. Я попросил программистов разработать решение, чтобы первая база выгружала данные в совместимом со второй формате. В результате вместо двух рабочих дней (16 часов, или 960 минут) помощница стала тратить на такое задание около 10 минут (с учётом пятиминутного перерыва на кофе), то есть цель стала достигаться в 96 раз быстрее!

Награды

Я рекомендую заниматься в первую очередь тем, что приносит вам максимальное удовольствие, одновременно избавляясь от того, что вам не нравится. Плюс всегда можно попробовать сделать всё, чем вы занимаетесь, интересным и увлекательным. Для этого надо посмотреть на задачу под необычным углом или просто сразу «назначить» себе награду.

Например, одна моя знакомая полюбила мыть посуду, когда стала думать, что таким образом делает весь мир чище. Другая перед неприятными переговорами покупала себе новое нижнее бельё. Это была её награда себе же за будущие мучения.

Здесь часто спрашивают: а что же с преодолением, как это так – делать только приятную работу, неужели совсем не нужно напрягаться и преодолевать себя и свою лень?

Преодолевать себя нужно. Но преодоление должно сопровождаться моральным удовлетворением. Например, вы подняли гораздо больший вес в спортивном зале⁴, чем обычно, или заключили сложную сделку. В результате чувствуете себя превосходно.

⁴ Я сам часто посещаю спортзал, привёл туда много друзей, поэтому буду иногда ссылаться на этот пример, да и мечта «похудеть», что уж там скрывать, – одна из самых главных спутниц лени.

Есть моральное удовлетворение – преодоление будет полезным.

Если же вы, сделав очередной неинтересный проект, хотите буквально уйти не только с этой работы, но и вообще из жизни, то такое преодоление не прибавит вам энергии, а значит, нет смысла терзать себя.

Глава 2. Базовые инструменты

Сразу оговорюсь, что каждый компонент мы будем рассматривать не последовательно, а вперемешку. Это позволит вам открывать книгу в любой момент, как только вас настигнет приступ лени, и каждый раз находить для себя объёмный взгляд. В конце главы я буду приводить техники, которые помогут вам закрепить изученную теорию.

Рациональные и творческие. Как понять, где у меня свободная энергия?

Чтобы ощутить свободную энергию, нужно немножко покопаться в себе. Что же есть «Я»?

Существует два типа людей, два ощущения своего «Я».

Первые предпочитают хаос и свободно ориентируются в нём, а наличие строгих правил заставляет их скучать (и испытывать лень). Вторые же любят правила и инструкции, а хаос вызывает у них беспокойство (и лень).

В литературе их чаще обозначают как рациональных и иррациональных людей. На самом деле так называемые иррациональные люди не являются противниками рациональности. Правильное их было бы назвать творческими.

Дело в том, что общепринятый термин «иррационал» – не очень удачный перевод с английского. Он создаёт лёгкое ощущение вины, ведь в русском языке слово «иррациональный» имеет контекст необоснованности, недалёковидности и даже глупости.

Если же вы посмотрите оригинальные работы на английском языке, то обнаружите, что изначально был не Irrational, а Perceiving⁵. Так что давайте избавляться от чувства вины

⁵ Не «иррациональный», а «воспринимающий».

уже на этом этапе.

Разберёмся с двумя принципиально разными типами мышления этих людей.

В чём разница?

Рациональный человек склонен работать равномерно и последовательно. Такой человек в 9:00 сел за компьютер и начал работать, а в 18:00 закончил. Его производительность всегда примерно на одном уровне.

Человек творческий работает волнообразно. Есть яркие пики, когда он наиболее производителен, и есть такие же яркие «провалы», когда производительность снижена.

Если поставить перед обоими одинаковые задачи и установить одинаковые сроки (допустим, неделю), то рациональный человек каждый день будет делать одну седьмую часть задачи, творческий же сделает половину в понедельник и половину – в субботу. В остальные дни он может чувствовать, что энергии на выполнение задачи у него нет и делать ничего не хочется. Но если у творческого человека прилив сил, то он будет лететь вперёд с максимальной скоростью. При этом и тот и другой достигнет в итоге одних и тех же результатов.

Рациональные люди более рассудительны. Они больше стремятся анализировать и познавать. Творческие люди предпочитают воспринимать мир таким, какой он есть. Это люди, смотрящие на мир и изучающие его.

Рассудительный человек обычно сконцентрирован у себя в голове, он изучает, что происходит в его внутреннем мире. Человек творческий больше наблюдает за внешним миром.

Рациональные люди, как правило, эмоционально стабильнее. Они более ровные, сдержанные в проявлении чувств⁶. Творческий же человек эмоционально лабилен⁷, то есть имеет склонность к ярким эмоциональным всплескам: настроение то «всё супер», то «всё плохо».

Рациональные люди маловосприимчивы к чужой логике и не очень любят чужие мысли, если не переварили их сами. Люди творческие, наоборот, легко уходят в ассоциации и размышления, слушая других.

Удивительно различен отдых у двух типов.

Если вы человек рациональный, то, чтобы расслабиться, вам необходимо сделать некое усилие. То есть напрячься, чтобы переключиться в режим расслабления. А если вы человек творческий, вам надо сделать усилие, чтобы начать работать.

Рациональные люди обычно занимаются одним делом, а творческие многозадачны и ведут несколько дел одновременно.

Задайте себе вопрос: как мне проще работать?

Последовательно, методично, день за днём или неравномерно, сначала делая за короткий период много работы, а потом так же много отдыхая? Когда есть чёткий план или когда плана нет?

⁶ Важно понимать, что чувствовать яркие эмоции и ярко выражать эмоции – это не одно и то же.

⁷ Лабильность – психологическая гибкость.

Тип личности не меняется. Каким вы родились, таким скорее всего и останетесь. Зная это, можно развить свои слабые стороны, но комфортнее вам будет именно в своём типе.

Если вы человек творческий, то рационалом вам не стать. Только измучаетесь. И если вы рационал, но пытаетесь стать многозадачным, вести несколько проектов одновременно, это тоже бессмысленное издевательство над собой.

Поэтому есть очень важное правило работы с ленью – правило принятия себя. Ломать себя не нужно!

Нужно понять, как вы устроены!

Советы рациональному человеку

Для вас полезной привычкой будет всегда иметь план – на день, месяц, год. В него обязательно включайте отдых. 5 дней работаю, 2 – отдыхаю. Только так и не иначе!

Цель полезно дробить на маленькие части (напоминаю про «слона»). Тогда план становится понятным и выполнимым. Решили всё-таки начать тренировки? В первый день покупаем кроссовки. Во второй – выбираем футболки. В третий – выбираем спортзал. В четвёртый – тренера. В пятый – группу мышц, которую собираемся проработать.

Любую цель нужно разбить максимально дискретно.

Также советую иметь список полезных дел, которыми вы можете заняться в свободное время. Тогда вы точно будете знать, чем себя занять. Помните, что эти дела не должны съедать вашу свободную энергию.

Для своего комфорта на работе старайтесь выбирать партнёров-рационалов. Если ваш партнёр будет творческим, а вы не профессиональный психолог и не профессиональный коммуникатор, вам будет сложно строить общение с таким человеком.

Пока ваши психологическое мастерство и степень осознанности невысоки, старайтесь работать с теми, с кем вам комфортно. И лишь потом подключайте в свои проекты «ир-

рационалов», создавая дрим-тим⁸.

⁸ Команду мечты. Так называли команду из самых крутых баскетболистов в NBA.

Советы творческому человеку

Составьте список приятных вам дел. Вам нужно научиться выбирать те дела из списка, которыми вам действительно хочется заниматься в данный момент, а не те, которые сделать необходимо.

Приведу пример из своей жизни. Я психолог и ведущий психологических программ, и у меня есть список дел, которые мне нравятся. Мне нравится писать статьи, читать книги, изучать новые методики, смотреть обучающие видео на Youtube, проверять домашние задания⁹, изучать маркетинговые исследования. Плюс принимать клиентов и вести группы. Вот это всё мне нравится. Прислушиваясь к своим ощущениям, настроению и т.д., я выбираю из этого списка самый приятный пункт и тщательно занимаюсь именно им. Потом настроение меняется, и наиболее приятным становится другой пункт.

Что делает рационал? Если есть список из 10 дел, он пойдёт подряд по пунктам этого списка. Раз – два – три – четыре – пять... Творческий же человек должен понять, что ему в данный момент хочется делать больше всего.

Например, сейчас мне хочется поработать над этой книгой, а затем пойти записать видеурок. Потом будет другое настроение, и я займусь просмотром обучающих видео

⁹ Правда, не во всех курсах, и часть проверки делегирована помощникам.

по психологии.

Очевидно, что назначенного клиента мне не перенести, если у меня сменилось настроение. Но и у рационала бывают ситуации, выходящие из-под контроля. Это нормально. Важно понимать свой изначальный фундамент при планировании.

Таким образом, ваша главная задача – найти работу без жёсткого графика. Жёсткий график будет вас убивать. Либо же вы будете сидеть на работе и ничего не делать, страдать и плевать в потолок, хотя могли бы сделать очень много полезного и важного, просто другого.

Творческим людям хорошо работать в коллективе друзей, находящихся с ними на одной волне, а не с бизнес-партнёрами, сухо и эффективно достигающими своих целей. В дружеской атмосфере вы сможете свободно общаться и работать с удовольствием.

Таким людям я рекомендую искать именно то дело, которым будет приятно заниматься на протяжении всей жизни. Или такое, которое будет радовать хотя бы ближайшие три-четыре года. Работа за зарплату – это не про них.

Если вы понимаете, что бизнес вам по душе, – занимайтесь тем, что связано с бизнесом, пока не надоест. Если вам по душе альпинизм, – чем бы вы ни занимались, думайте об альпинизме. Тогда, даже начав метаться между разными приятными делами, вы будете создавать своё будущее.

Если вы не можете определить, к какому типу относитесь,

воспользуйтесь психологическими тестами, которых довольно много в Интернете в свободном доступе¹⁰.

Главное – убрать из своей головы убеждение в том, что вы «иррациональный», а значит, не рациональный.

Нет людей иррациональных. Каждый человек рационален сам для себя. Он делает только то, что ему нужно и важно. Его рациональность именно в том, что он достигает своей цели. Цель же – не обязательно достичь результата, целью может быть и получить удовольствие от процесса!

Поэтому, если вы творческий человек, навсегда избавьтесь от чувства вины за то, что работаете волнообразно и не можете работать так, как работал товарищ Сталин: круглыми сутками, равномерно и монотонно, а главное – постоянно.

Все фильмы про успешных рациональных людей созданы такими же успешными рациональными людьми ради пропаганды своих систем и ценностей.

Творческие люди тоже должны отстаивать своё право быть творческими. В современном мире Интернета мы можем легко это сделать.

¹⁰ Введите в поисковике «тест на рациональность мышления».

S.M.A.R.T. – методика работы с размером цели и страхом пути

Многие чувствуют лень и не достигают цели по довольно простой причине: они не могут правильно сформулировать то, что хотят. Не могут поставить цель. А если цель не поставлена, то субъективно она ощущается бесконечно огромной! Такой размер, как вы догадались, будет вызывать лень.

Сформулировать цель помогает американская технология, которая называется SMART (дословный перевод – «умный»). И хотя о ней говорится на каждом первом тренинге по постановке целей, на моих курсах больше половины участников никогда не слышали о ней.

Суть техники в том, что любая ваша цель должна отвечать пяти критериям, из которых и складывается аббревиатура этой технологии.

S – Specific – Конкретность

Ваша цель должна быть конкретной. Например, нужно не абстрактно хотеть быть богатым – нужно хотеть зарабатывать пятьсот тысяч рублей, работая по восемь часов в день.

Другой пример: вы должны не просто хотеть «жить ближе к земле», а чётко понимать, что для вас счастье – домик в деревне, коттедж у моря или таунхаус в городе для себя

и близких. Не менее важно понимать, хотите вы свой один дом или много съёмных чужих в разных точках мира.

M – Measurable – Измеримость

Тут, как в старой рекламе: сколько вешать в граммах?

Если вы хотите много зарабатывать, говорите конкретно, сколько именно. Если вы хотите дом, говорите, какого размера он должен быть, сколько в нём должно быть комнат и, например, какой высоты должны быть потолки.

Чем лучше измерима ваша цель, тем проще её достигнуть.

Есть крутая «фишка»!

Например, ваша цель – выйти замуж. Но как измерить «выйти замуж» и уж тем более – «счастливо выйти замуж»? В таком случае решение – взять какой-то пример из жизни, эталон для вас. Посмотрите на людей из своего окружения, которые уже состоят в браке. И тогда цель будет такая: хочу столько любви, сколько у моих родителей или близких друзей.

Как психолог я не рекомендую в качестве эталонов использовать вымышленных героев, поскольку герои кино и романов – зачастую выдуманные персонажи, далекие от реальной жизни. Их просто-напросто не существует на уровне психических типов, а значит, у вас не получится сделать так, как сочинил писатель или снял режиссёр.

А – Achievable – Достижимость

Есть ли у вас ощущение, что ваша цель достижима? Если вам кажется, что она слишком велика, и, думая о ней, вы вообще не представляете, как её достигнуть, вам нужно поставить промежуточные цели.

Например, сейчас вы зарабатываете 50 000 рублей, а ваша цель – зарабатывать 300 000 рублей (в 6 раз больше). А понимаете ли вы, как заработать хотя бы 90 000?

Если вы работаете по найму и получаете 100 000 рублей, то большой вопрос: можно ли на такой работе заработать миллион? Ответ может быть и «да», и «нет».

Если это невозможно на вашей работе, то откройте сайты с вакансиями и посмотрите требования к кандидатам, которым всё же платят такие зарплаты. Такие зарплаты существуют, а значит, можно стать достойными их. Но верите ли вы в это?

Если верите, то поставьте себе промежуточные цели. Во-первых, вам нужно овладеть необходимыми навыками. Во-вторых, научиться проходить собеседования. В-третьих, устроиться в нужную компанию. В-четвёртых, добиться карьерного роста.

Но если вы всего этого делать не планируете, то нет смысла ставить перед собой такую цель, оставаясь на наёмной работе. Возможно, ваша достижимость в чём-то другом. Иногда смена цели – это уже решение.

R – Relevant – Истинность

Важно хотеть достигать своих целей, а не чужих. Например, вы хотите выйти замуж, чтобы угодить маме. Или пытаетесь стать военным, чтобы понравиться папе. Вы всегда будете избегать достижения такой цели. Даже если вам удастся её достичь, вы не станете счастливыми. Вам будет плохо и грустно, вы не будете понимать, зачем это сделали.

Истинность можно проверить! Задумайтесь, **чьим** голосом звучит ваше желание. Если вы понимаете, что это не ваш голос, а голос мамы, бабушки, друга или кого бы то ни было ещё, отрефлексируйте¹¹, важна ли цель для вас, хотите ли вы её достичь или лучше от неё отказаться.

Также полезно задавать себе вопросы: зачем и чтобы что?

Я хочу стать программистом. Чтобы что? Чтобы добиться уважения? Может быть, есть более простые пути? Или вы действительно любите свою профессию и хотите в ней стать гуру? Или просто «говорят», что там есть деньги?

Я хочу выйти замуж. Чтобы что? Чтобы мама отстала от меня с расспросами? Или я просто хочу быть женой?

T – Time-bound – Ограничение по времени. Сроки

Если вы ставите перед собой цель, то вы должны иметь

¹¹ Рефлексия – это перемещение внимания на самого себя. То есть вместо того, чтобы думать о цели, вы начинаете думать о том, кто думает о цели.

хотя бы примерное представление о том, сколько времени у вас уйдёт на её реализацию.

Например, вы имеете конкретную цель – жить в своём доме через пять лет. Даже не зная, что делать, но представляя, через какой промежуток времени цель должна быть достигнута, вы справитесь намного быстрее, чем тот, кто таким представлением не обладает.

Определить временные рамки важно ещё и для того, чтобы понимать, в сторону своей цели вы движетесь или, напротив, от неё. Или вовсе топчетесь на месте.

Вот по этим буквам S, M, A, R и T и есть смысл протестировать любую цель, когда мысль о её достижении вызывает ощущение лени.

Примеры хороших целей

1. Через год, 25.12.2021, полететь на остров Бали, остановиться в отеле с собственным пляжем на 10 дней.

Конкретно. Измеримо. Достижимо. Реально. Привязано ко времени.

2. Отложить на отдых 150 000 рублей с зарплаты за 12 последующих месяцев.

Смотрим, сколько мы зарабатываем. Смотрим, насколько

ко это реально. Смотрим, насколько это конкретно. И совершенно спокойно откладываем. Как? Разберёмся позже.

3. За четыре месяца выучить в совершенстве спряжение немецких неправильных глаголов, занимаясь ежедневно по 1,5 часа, за исключением субботы и воскресенья.

Очень конкретно. Очень измеримо. Очень достижимо. Очень реально. Сильно привязано ко времени. Цель наверняка формулировал рационал.

Для творческих людей можно сделать такую формулировку цели.

4. За февраль и март написать выпускную квалификационную работу, ежедневно набирая по три страницы грамотного текста, за исключением выходных – субботы и воскресенья.

Тоже очень здорово!

Такая технология позволяет максимально конкретизировать цель и вообще понять, туда ли вы движетесь, хотите ли туда попасть и будет ли достижение цели приятно. А также избавиться, с одной стороны, от ряда страхов, с другой – получить максимально возможное вознаграждение, если цель

ваша.

Подводные камни

Часто люди неправильно формулируют свои желания.

Если вы сформулируете своё желание неверно, то, когда оно сбудется, вы вдруг осознаете, что изначально хотели совсем другого. Здесь важно понимать, что, пока желание чётко не сформулировано, его нет.

Есть простой способ определить конкретность своей цели. Допустим, у вас есть какое-то сформулированное желание. Вам кажется, что оно простое, понятное и логичное. Но если вы попытались объяснить другому человеку, что конкретно хотите, и вдруг запутались, это однозначно признак плохо сформулированного желания.

Ещё один «камень» – отсутствие временных рамок.

Как пример – идея купить дом или машину тогда, когда получится купить. Завести разговор о повышении, когда получится его завести. Как правило, поставленные таким образом цели тоже не достигаются.

Наше сознание направлено на то, чтобы экономить энергию. Если временных рамок нет, вы каждый раз будете думать, что сделаете что-то потом. В итоге, скорее всего, вы не сделаете этого никогда.

Отсутствие понимания размера цели – тоже очень серьёзная ошибка.

Если вы говорите, что хотите квартиру, но не уточняете,

какой она должна быть, сколько в ней комнат, в каком районе она расположена и т.д., то вашей цели гораздо сложнее сбыться.

Квартиру-то вы, конечно, получите, но очень сильно разочаруетесь.

Субъективно недостижимая цель также плоха: если вы убеждены, что вам никогда не стать миллионером, вы будете тормозить сами себя. От этого вы будете грустить ещё больше, а ваша уверенность в бессмысленности цели будет только расти.

Если цель, которую вы перед собой поставили, важна не вам, а маме, папе, друзьям или кому-то ещё, вы будете (осознанно или нет) избегать её достижения, а в конечном счёте не получите удовольствия. Лени в таком случае будет, само собой, больше.

Наконец, наличие противоречий – тоже очень важный аспект, по которому вам нужно проверить вашу цель. Если вы хотите быть известным, но при этом не любите общаться с людьми, вам будет довольно сложно. Впрочем, есть примеры тех, кому и это вполне удаётся, скажем, писатель Виктор Пелевин.

Или вы хотите и свободы, и любви одновременно. Свобода для вас – это беспорядочные половые связи, но в то же время ваш идеальный партнёр должен быть вам верен. Столь противоречивые цели вряд ли достижимы. Однако поиск способов преодолеть эти противоречия – задача интересная.

Проверка цели на истинность.

Квадрат Декарта

Есть довольно простой способ осознать, ваша это цель или не ваша.

Разделите лист бумаги на четыре части и напишите четыре варианта развития событий.

Квадрат Декарта

Что случится, если это произойдет	Что случится, если это не произойдет
Что не случится, если это произойдет	Что не случится, если это не произойдет

1. Что будет, если это произойдёт?

Что будет, если вы достигнете своей цели?

Рассмотрим примеры.

Что будет, если я получу повышение?

Будет больше работы, денег, ответственности, подчинённых.

2. Что будет, если это не произойдёт?

Что будет, если я не получу повышение?

Останутся такая же зарплата, столько же свободного времени, будет меньше (или вовсе не будет) подчинённых, ответственность останется той же.

3. Чего не будет, если это произойдёт?

Чего не будет, если я получу повышение?

Не будет так много свободного времени, возможности ошибиться и прогулять работу.

4. Чего не будет, если это не произойдёт?

Если я не получу повышение, у меня не будет новых интересных контактов, такого количества обязанностей и т. д.

Составив такую таблицу, вы можете увидеть, стоит ли вам достигать эту цель. Плюсы и минусы тут же будут ясны, и принять решение станет гораздо проще.

Экологичность

Первый вопрос, на который вы должны себе ответить: готовы ли вы преодолевать трудности, с которыми можете столкнуться на пути к своей цели?

Если вы хотите похудеть, у вас будет постоянное чувство голода. Готовы ли вы с ним жить? А потратить деньги на кучу новой одежды размером меньше?

Второй вопрос: на что вы готовы пойти ради достижения своей цели и на что не готовы? И речь здесь не только о ваших моральных принципах и готовности идти по головам, но и о простых вещах.

Например, деятельность бизнесмена связана с необходимостью постоянной коммуникации, а профессия писателя зачастую требует, как говорил один из них, крепких ягодич. Так и вы должны понимать, что вам подходит, а что – нет.

Третий вопрос: чем вы готовы пожертвовать во имя достижения своей цели?

Это очень важный вопрос: если сейчас вы отказываетесь от чего-то, зная, что взамен получите что-то более весомое, вы сознательно идёте на жертву. Благодаря этому цель будет достигнута гораздо быстрее. Вы сохраните определённое количество энергии для достижения промежуточных целей.

Например, вы бегаєте по вечерам, чтобы похудеть. Из-за этого вы жертвуете свободным временем и встречами с дру-

зьями. Но вы можете видеться с ними «редко, да метко»: выберите какой-то день, скажем, субботу, и наобщайтесь всласть.

Таким образом, экологичность – то, о чём следует подумать, когда мы вместо достижения цели начинаем мечтать, витать в облаках, чувствовать лень.

Всё дело в том, что неэкологичные цели пробуждают страхи, а они, как мы помним, влияют на появление чувства лени.

Задания для самостоятельной работы

Техника 1. Утренние «хочушки»

Чтобы вам больше хотелось просыпаться рано утром, необходимо составить список из 5—10 приятных занятий, с которых вы можете начать день. Что это может быть?

Кто-то любит съесть или выпить что-то вкусное (кофе), кто-то начинает утро с комплекса упражнений, кто-то читает газету или новости и т. д.

Задание: составить список из 5—10 приятных занятий, с которых вы хотели бы начать свой день.

Техника 2. S.M.A.R.T.

Задание второго дня вы можете выполнить сразу или распределить его на какое-то время.

Пропишите свои цели по технологии SMART. Возьмите 7—10 целей, которые могут касаться личной жизни, отдыха, работы, денег, друзей, поездок и т. д. И ещё 30 целей просто в виде «хочушек». Это может быть что угодно: большой дом, новый телевизор, гаджет; а может, вам хочется побывать на вручении премии «Оскар».

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.