

Михаил Алистер

20 инструментов для
планирования жизни
и быстрого достижения
целей

Agile,
бережливое
производство
и другие бизнес-
технологии
для личного
развития



СВЕРХ

ПРОДУКТИВНОСТЬ

МИФ Саморазвитие

Михаил Алистер

**Сверхпродуктивность.
20 инструментов для
планирования жизни и
быстрого достижения целей**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 316.477
ББК 65.054.1

Алистер М.

Сверхпродуктивность. 20 инструментов для планирования жизни и быстрого достижения целей / М. Алистер — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169313-0

Эта книга поможет вам перестать буксовать, действовать наобум и работать вхолостую. Вы научитесь определять приоритеты, выбирать только рентабельные задачи, жить по тайм-менеджменту, эффективно управлять рабочими и личными проектами. И главное – сможете достичь баланса. Это реально. Михаил Алистер показывает, что грамотное управление помогает перевести свою жизнь на новые рельсы и проложить их туда, куда вы мечтаете. В книге он раскрывает секреты успешного планирования своей жизни и поддержания высокой продуктивности. И вы научитесь смотреть на жизнь как на проект, подходить к нему с задачами, стратегией, показателями, чек-листами, целевым обучением, аналитикой и т. д. И тогда всё, о чем вы мечтаете, вы сможете реализовать.

УДК 316.477

ББК 65.054.1

ISBN 978-5-00-169313-0

© Алистер М., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Предисловие. Каждый может стать тем, кем захочет	7
Глава 1. Относитесь к своей судьбе как к проекту с задачами	10
Глава 2. Мы живем так, как мы мечтаем	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Михаил Алистер

Сверхпродуктивность. 20 инструментов для планирования жизни и быстрого достижения целей

Автор выражает благодарность Анне Суховой за помощь при издании книги

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Михаил Алистер, 2021

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Лучше потратить тридцать часов на планирование собственной жизни, чем годы впустую

Книга предлагает глубокую и последовательную программу достижения успеха, позволяющую эффективно управлять временем, работать в непрерывном потоке задач, выстраивать коммуникации, использовать инструменты автоматизации.

Активируйте мощный потенциал эффективности, который есть у каждого из нас. На страницах данной книги вы найдете множество идей для саморазвития. И никакой воды!

Очень-очень хорошая книга. Напичкана контентом, пользой и добротой. Хотите стать лучше или еще лучше (пределов нет)? Начните с этой книги.
Игорь Манн, самый известный маркетер России, спикер, автор, издатель

С Михаилом Алистером я знаком уже несколько лет и могу с уверенностью и во всеуслышание заявить: всё, что он пишет в своей книге, – правда. Этот человек преобразился на моих глазах и продолжает это делать. Управляя компанией удаленно, он выучил английский язык, привел себя в отличную спортивную форму и реализовал практически все свои «хотелки», о которых говорил мне на пару лет раньше. Я очень удивлялся его продуктивности и силе воли, и вот наконец-то Михаил написал книгу (она тоже была в списке его целей), в которой щедро делится методиками и инструментами достижения целей.

Помимо труда и дисциплины, для реализации своих «хотелок» нужен грамотный наставник, и таким наставником для вас точно станет эта книга. Потому что все, что в ней написано, проверено живым человеком, автором этой книги Михаилом Алистером.

Максим Батырев, известный российский менеджер, успешный бизнес-спикер по управлению персоналом, автор бестселлера [«45 татуировок менеджера»](#)

Друзья, это книга не успешного американца и даже не миллиардера из Кремниевой долины. Это книга обыкновенного курского паренька, который поднялся с самых низов и сделал себя сам. Суперуспешный предприниматель, надежный товарищ, ведущий бизнес-тренер, личность во всех отношениях. И всё благодаря характеру и тем практическим технологиям, которые Михаил внедрил в своей жизни и искренне делится с нами. Понятно, доходчиво, просто. Эта книга из серии «бери и делай». Рекомендую.

Владимир Моженков, российский бизнесмен и преподаватель, лучший менеджер Audi в Европе, основатель ГК «АвтоСпецЦентр» и «Ауди Центр Таганка»

Предисловие. Каждый может стать тем, кем захочет

Идея этой книги пришла мне в rooftop-баре на крыше гостиницы Novotel в Нью-Йорке. Я смотрел на Таймс-сквер и уже тогда понимал, что мне удалось разработать метод, который позволяет воплотить все, даже самые смелые желания. У меня была своя компания, солидный капитал и более двухсот реализованных целей. Я понял, что мне подвластны любые сценарии развития собственной жизни, какие я сам захочу.

Но все-таки начиналась моя история в другом месте, а именно на заднем сиденье старенькой «девятки». Оперуполномоченные везли меня в моей же машине в наручниках в Управление Госнаркоконтроля. Я тогда смотрел в окно на вечерний город и анализировал свою жизнь. Ни работы, ни перспектив, ни увлечений, ни целей – ничего. Девушка, которую я любил, сказала, что уходит. В те времена я жил на окраине Курска в одной квартире с многочисленными родственниками. В моей жизни были травка, колеса, сигареты, алкоголь и лишний вес, и меня это устраивало. Я не понимал, что жизнь моя никчемна.

За употребление и сбыт наркотиков мне пообещали срок от 8 до 20 лет. Меня не особо пугала эта перспектива: я не видел никакого смысла в своей жизни. И именно тогда меня прострелила мысль: «Если я фактически на самом дне и мне уже нечего терять, нужно покончить жизнь самоубийством или... Или почему бы не попробовать дать самому себе шанс и сделать собственную жизнь невероятно яркой и насыщенной? Такой, чтобы все просто поразились тому, чего я добился». Так всё началось.

Бизнесы, активы, путешествия, спортивные достижения и состояние абсолютного счастья стали лишь следствием того судьбоносного решения.

По приговору суда мне дали условный срок. Я доучился. С жадностью начал поглощать книги по саморазвитию и приводить в порядок все сферы своей жизни. Уже в 2008-м я открыл первую IT-компанию, причем вообще без стартового капитала.

В силу специфики собственного бизнеса мне пришлось разобраться в принципах управления сложными проектами. Однажды на Новый год, когда все подводили итоги и ставили перед собой цели, я решил просто ради забавы применить бизнес-технологии для собственной жизни. В ход пошло множество инструментов планирования. Мне самому было интересно, что из этого получится. И завертелось! Моя жизнь буквально забурлила яркими, насыщенными событиями и достижениями. Всё наполнилось смыслом.

Собственно говоря, эти инструменты и описаны в моей книге – простым языком с понятными примерами. При должном их применении любые, даже самые смелые желания будут исполняться одно за другим.

Я подхожу к планированию жизни так же, как и к управлению бизнесом. Я не фаталист, который верит в судьбу, не религиозный фанатик, который ждет помощи от внешних сил, и не герой фильма «Секрет», где говорится: мечтай, и всё само придет. Уникальность книги в том, что она учит относиться к жизни как к проекту, у которого есть свои задачи, стратегия, показатели, чек-листы, целевое обучение, аналитика и так далее.

Прежде чем написать книгу, я протестировал свои гипотезы на сотнях людей. Запустил в социальных сетях с помощью ботов бесплатный образовательный проект «Самопроектирование», в котором участники, проходя одно задание за другим, разрабатывают проект собственной жизни на двадцать пять лет вперед. На стену группы «ВКонтакте» пользователи выкладывают уже реализованные цели. Радует то, что таких постов бесчисленное множество. И я не имею права об этом не рассказать.

Каждый человек может стать тем, кем захочет. Я верю, что читатели, которые возьмут на вооружение правила сверхпродуктивности, также станут живым доказательством этих

слов. Производительность значительно повысится, но при этом останется время на то, чтобы радоваться жизни.

К примеру, желание покататься на серфе на Бали поначалу может показаться невыполнимым. Но если мы посмотрим в YouTube ролики на тему серфинга, пообщаемся с людьми, соберем информацию о ценах на билеты, выберем лагерь и даты, начнем откладывать деньги, спланируем все детали, то поездка уже не будет казаться такой далекой и сложной. А если мы разложим ее в ментальных картах, запланируем в календарях, составим проект с задачами, напишем стратегию ее достижения, будем вести таблицу с показателями и обсуждать их со своими близкими (фокус-группой), то сам процесс реализации станет просто формальностью.

Представьте, что вы абсолютно уверены в достижимости своих целей: есть дорожная карта, и путь по ней прост и понятен. Вы понимаете, что ничто не может вам помешать. Вот тогда-то и возникает желание вставать в пять утра, чтобы бежать навстречу своей мечте. Появляется осознанность действий. Каждая минута наполняется смыслом. Включается мотивация.

Я всегда считал себя довольно ленивым человеком (у меня никогда не было железной воли и стального характера), пока в какой-то момент не понял простой истины: лень – это способ самозащиты человека от бессмысленных действий. К примеру, вы не можете заставить себя пойти на очередную тренировку, потому что где-то на уровне подсознания понимаете, что спортсменом вам не стать, да и вообще непонятно, к чему это всё. Купленные в прошлом абонементы просто прогорали.

Но если вы представляете свое идеальное будущее и точно знаете, что, как и когда делать, если есть показатели, которые вы отслеживаете, если видите прогресс в реализации своей стратегии, то любые действия наполняются смыслом. В голове ломаются все барьеры и сопротивления. Вы забываете про лень.

Цель этой книги – защитить вас от лени и прокрастинации. Если придерживаться правил, прописанных в ней, вы получите пошаговую схему, как идти к своим мечтам.

Последний раз я валялся на диване перед телевизором лет десять назад. Я вообще не в курсе, какие сериалы сейчас популярны. Каждый час жизни – на вес золота. А если организм все-таки требует отдыха, то лучший досуг – это книги. С ними вы сможете постичь мышление людей, которые уже чего-то достигли, опытных, образованных и успешных, и получите то, к чему стремитесь.

Представьте, насколько вы были бы успешны сейчас, если бы запустили бизнес в партнерстве с Биллом Гейтсом, если бы ваш бизнес превратился в одну из крупнейших компаний во всем мире. Или насколько больше у вас было бы денег, если бы Уоррен Баффет обучал вас инвестированию, делился стратегиями, с помощью которых он создал компанию рыночной стоимостью в \$140 млрд. Насколько более счастливым человеком вы могли бы стать, если бы далай-лама стал вашим личным наставником. Насколько вы были бы крепче, если бы каждое утро приходили на тренировки с Арнольдом Шварценеггером. Наставники обладают силой трансформировать вашу жизнь, и, если нет возможности общаться с великими наставниками лично, вы можете прочитать их книги.

Я прочитал более пятисот книг, стараясь досконально вникать в каждую строчку. Везде ищу закономерности, мне всё безумно интересно. Например, я выяснил, что надо делать вклады. Заманчиво, но я об этом ничего не знал. А сейчас благодаря книгам я ориентируюсь в фондовых рынках, индексах, недвижимости, акциях. Таким же образом я разобрался в бизнесе, командообразовании, истории, спорте, здоровом питании, семейных отношениях. И весь полученный опыт сразу применял на практике.

Более того, значительную часть своих доходов я тратил на самообразование, а в каждом деле искал наставников. Среди них много известных, влиятельных людей, у каждого из которых я чему-то научился.

В этой книге вы найдете контент, который стоит очень дорого. Закончив чтение, не держите ее у себя, обязательно передайте тому, кому вы искренне желаете добра и успеха.

Моя цель – сделать страну лучше. Это возможно, если станет больше целеустремленных и развитых людей. За нами будущее.

Также я хотел бы пойти на нестандартный шаг и объединить всех читателей, чтобы мы могли поддерживать друг друга. Делитесь своим мнением и получайте обратную связь от единомышленников, используя в социальных сетях тег [#книга_алистера](#).

Глава 1. Относитесь к своей судьбе как к проекту с задачами

Страсть – ключ к мотивации, но только решимость и готовность к безжалостной погоне за своей целью позволят вам достичь успеха, к которому вы стремитесь.

Марио Андретти, чемпион «Формулы-1»

Моя компания InstallCRM каждый год автоматизирует более двухсот предприятий по всему миру. Часто это сложные и ресурсоемкие проекты. Каждый месяц мы успешно закрываем несколько тысяч задач. Чтобы выйти на такие показатели, нам пришлось разобраться в целеполагании, стратегиях, тайм-менеджменте, манифесте Agile, проектном управлении, инвестициях и аналитике. И благодаря технологиям, которые мы используем, компания стала лидером отрасли.

Современный менеджмент ориентирован на высокую производительность труда, а его инструменты, как показала практика, применимы и для планирования собственной жизни. Любой человек может стать сверхпродуктивным.

Внешний вид, финансовый капитал, карьера, интеллект, семья, путешествия, здоровье, дети – это всё проекты нашей жизни. Как мы ими управляем, так и живем. Надо правильно распределять ресурсы между всеми этими проектами, и достижения мирового менеджмента вполне для этого подходят.

На первый взгляд, собрать единый пазл из всех своих целей весьма непросто, но в долгосрочной перспективе очень даже возможно. Об этом и книга. Если, читая ее, вы будете выполнять домашние задания, у вас получится план собственной жизни на двадцать пять лет вперед! Главное, не пугайтесь.

Время – наш главный ресурс. Согласитесь, за десятки лет вполне возможно:

- накопить и приумножить деньги;
- стать спортсменом и иметь идеальную фигуру;
- выучить иностранные языки;
- разобраться в менеджменте и бизнесе;
- стать успешным предпринимателем;
- придерживаться правильного питания и шикарно выглядеть;
- прочитать сотни книг.

Но если не работать над своей жизнью как над бизнес-проектом с задачами, есть риск прожить ее впустую.

Разработка бизнес-стратегии всегда начинается с подробного описания точки Б, в которую мы должны прийти. Поэтому важно четко представить, как выглядит ваш идеальный день в будущем, чтобы понять, к каким результатам двигаться. Но об этом – в следующей главе.

Глава 2. Мы живем так, как мы мечтаем

То, каким курсом вы идете, гораздо важнее, чем ваша скорость.
Стивен Кови¹

Чем амбициознее цели, тем масштабнее результат. Когда мне было тридцать, я решил провести эксперимент и распланировал свою жизнь на двадцать пять лет вперед в точности до каждого года. И единственное, о чем жалею, – что не сделал этого раньше. Меняться никогда не поздно, и доказательство этому – множество историй успеха, когда люди выходили на качественно новый уровень жизни и после шестидесяти лет. Никогда нельзя сдаваться.

Существуют сотни книг по целеполаганию. Но у большинства моих знакомых задача составить список хотя бы из двадцати целей вызывает ступор. От этого мне хочется кричать и жестикулировать. Жизнь такая короткая, а мир такой большой, в нем столько всего прекрасного, удивительного, интересного! Сколько эмоций мы можем испытать, сколько всего достигнуть! Ну как же можно ничего не хотеть?!

Люди не мечтают, потому что не верят в себя, боятся хотя бы на минуту представить, что всё в их жизни может сложиться идеально. Обычно они винят в проблемах всех вокруг, жалуются на страну, на то, что нет денег и связей. Не дают себе даже шанса: устраиваются на самую низкооплачиваемую работу, запускают себя по всем фронтам. К сожалению, у этих людей стратегия жизни отсутствует, а раз нет запроса – нет и развития.

К примеру, я часто езжу в Черемисиновский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних. Там живет паренек Федя Кривдин, которому все вокруг «объяснили», что он ни на что не способен. В день знакомства (это было в 2018 году) меня ужаснул пустой взгляд мальчика. Я взялся быть его наставником, часами с ним разговаривал. Удивительно, но оказалось, что это одаренный подросток: он на раз-два решил самые сложные логические задачи, которые не смогли осилить большинство соискателей, претендующих на работу в моей компании. В результате нашего общения у Феде появилась мощная мотивация. Сейчас он занимается спортом, читает книги, изучает бизнес-курсы и работает над своими целями. У него нет ни одного свободного часа. Если раньше он мечтал стать автослесарем, то сейчас хочет открыть собственный салон Tesla в Москве. И главное – он уверен в своих силах.

Хочу рассказать про один интересный эксперимент, который провели в 1979 году в Гарвардском университете. Студентов спрашивали, кто из них ставит конкретные цели на будущее и составляет подробный план их достижения. Лишь 3 % опрошенных фиксировали свои планы и цели на бумаге, 13 % – не записывая, держали такие цели в голове, а у оставшихся 84 % не было никаких целей, кроме как «дотянуть до лета и сдать сессию».

Через десять лет этих людей опросили снова. Оказалось, что те 13 %, кто держал цели в голове, теперь зарабатывали в среднем вдвое больше тех, у кого цели вообще отсутствовали. Но самое интересное заключалось в том, что 3 % людей, которые записывали свои цели, зарабатывали в десять раз больше, нежели все остальные вместе взятые 97 %!

Существуют три техники, которые помогают разобраться со своими желаниями, а в конечном счете – сформулировать цели.

Первая – анализируйте свои эмоции за день. Прокручивайте в голове прожитые события и фиксируйте, что вас сегодня порадовало, что удивило, а что разочаровало. Так вы поймете, что вас зажигает, а что расстраивает. Только убедитесь, что эмоции, которые вы выявили,

¹ Американский консультант по организационному управлению, автор популярной книги «Семь навыков высокоэффективных людей». Прим. ред.

являются истинными и не маскируют другие ваши эмоции, которые лежат глубоко и неотрефлексированы.

Вторая техника, отрезвляющая, называется «Последний день перед смертью». Постарайтесь понять, чем вы хотите гордиться, о чем вспоминать с улыбкой, а о чем боитесь сожалеть, когда жить вам останется лишь несколько часов. Как провести свою жизнь, чтобы в день перед кончиной быть довольным собой? Какой след вы хотите оставить после себя?

И третья техника – «Идеальный день». Представьте, что следующие пять лет всё складывается удачно: вы добились максимума по всем векторам развития и вот просыпаетесь в один из дней такой идеальной жизни.

В каком вы городе?
Кто лежит в кровати рядом с вами?
Вы подошли к окну. Что вы там видите?
Подошли к зеркалу. Какая у вас фигура?
Какая одежда в вашем гардеробе?
Сколько денег на ваших счетах?
Каков распорядок вашего дня?
Какая машина припаркована во дворе?

Откладывайте книгу и идите мечтать. Это очень приятно и займет не более десяти минут. Например, когда я переехал в Нью-Йорк, вид из моего окна в точности совпал с тем, что я когда-то представил в данном упражнении. Случайность ли это?

Также вы должны понимать, что у каждого человека своя система ценностей, которая закладывается еще в детстве. Например, меня зажигает такая ценность, как дружба. В моем ближайшем окружении двенадцать единомышленников, которые верят в меня и мотивируют становиться лучше. А время, которое мы проводим вместе, бесценно. Мне понятен и близок авантюризм: пройти тропой инков в Перу, научиться сёрфингу на Бали, покорить Килиманджаро, прошагать паломнический путь святого Иакова, 313 км старинной дорогой через Европу в испанский город Сантьяго-де-Компостела – решиться на это легко! А идеально делать это с теми самыми друзьями. Но приоритетное место среди моих ценностей занимает любовь. Потребность в ней заставляет меня бежать вперед.

У каждого свои ценности. Кому-то необходима безопасность, так что цель «прыгнуть с парашютом» такого человека зажигать не будет. А того, кому нужен комфорт, не вдохновит недельный поход на выживание в тайгу. А кому-то важен статус... Если ваши цели не соответствуют ценностям, у вас не будет мотивации, потому что решения мы принимаем в соответствии со своей иерархией ценностей.

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.