

Сластников С.В.

---

# Простые правила

21 техника саморазвития

12+

Сергей СЛАСТНИКОВ

# **Простые правила**

«Автор»

2021

**Сластников С.**

Простые правила / С. Сластников — «Автор», 2021

ISBN 978-5-532-96573-7

Как много вы проходили курсов, семинаров, обучающих программ, читали полезных книг? А сколько всего из этого применяете на практике? Насколько все эти программы изменили вашу жизнь? В большинстве случаев всё саморазвитие остается на уровне развлечения. Оно не дает практического результата. И у меня было так же. Пока я не выделил главные принципы получения результата и самые эффективные техники саморазвития. Во всех техниках саморазвития действует правило Парето. 20% техник дают 80% эффекта. Сложные принципы и техники не работают. Простые техники проще запомнить и применить. И именно они дают 80% эффекта улучшения жизни. В книге собрана 21 простая техника кардинального улучшения жизни. Техники можно применять как комплексно, так и брать любую из них и получать результаты от ее внедрения.

ISBN 978-5-532-96573-7

© Сластников С., 2021

© Автор, 2021

## Содержание

О саморазвитии	5
Насколько хороша моя жизнь?	7
Как оценить эффективность саморазвития	8
Методика кардинального улучшения жизни	10
Как читать эту книгу / Как эффективно изменить свою жизнь	11
Секреты победителей	13
Правило № 1. Делай сразу	14
Правило № 2. Учись правильно	17
Правило № 3. Планируй	20
Планируй – продолжение	23
Правило № 4. Ошибки неизбежны	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Сергей Сладников

## Простые правила

### О саморазвитии

Сейчас многие увлечены саморазвитием. Популярны такие словечки, как прокачка и мотивация. Люди посещают семинары, тренинги, участвуют в марафонах и программах. Все хотят выйти на «новый уровень» или в крайнем случае «прокачаться». Но, к сожалению, за ширмой этой активности очень часто забывается, зачем всё это делается. Между тем есть два важных вопроса:

\*Ради чего выполняются упражнения по саморазвитию?

\*Для чего нужна прокачка?

На эти вопросы часто отвечают: ради лучшей жизни. Но что на практике дают действия, направленные на саморазвитие? Какой получается итог? Многие не задумываются об этом. Даёт ли саморазвитие что-то полезное? Если нет, то зачем оно вообще нужно?

Если жизнь без подобной активности пуста, то никакая прокачка не поможет. Саморазвитие превращается в самоцель. Становится той движущей силой, которая не позволяет остановиться и по-настоящему жить, а заставляет бегать словно белка в колесе. Бег ради бега, движение ради движения. Лишь бы не остановиться и не взглянуть в глаза действительно важному.

**На самом деле прокачка или саморазвитие – не цель, а лишь дополнение к цели, средство для достижения жизни мечты.**

Без умения наслаждаться жизнью в настоящий момент никакая прокачка не поможет. Лишь способность жить здесь и сейчас и наслаждаться этими мгновениями даёт радость жизни. Это и есть то, к чему следует стремиться в первую очередь.

Каждый, кто активно занимался саморазвитием, изучил множество книг, пособий, тренингов, знает, что многие из них в теории чрезвычайно полезны. Они могут дать массу ценной информации. Но полезные навыки и реальный эффект получают немногие.

Почему так происходит?

\*Потому что **теория и практика – разные вещи.**

\***Знать и уметь – это разные вещи.**

\***Уметь и не забывать применять – тоже разные вещи.**

Но эйфория от новых знаний требует ещё больше знаний. В итоге мозг не справляется, и в голове не остаётся ничего. Вы такое проходили? Прочитали интересную, полезную книгу, посетили семинар, прошли тренинг и даже что-то начали применять. Но перемотайте ситуацию на год вперёд. Сколько из этого всего вы до сих пор применяете на практике? Сколько можете вспомнить? В лучшем случае и в навыках, и в памяти останется лишь пара вещей. У большинства людей не остаётся ничего. **Возникает парадоксальная ситуация: человек увлечён саморазвитием, а его жизнь практически не меняется.** И зачем заниматься таким саморазвитием? Грош цена тем знаниям и навыкам, которые не меняют кардинально жизнь человека.

Хорошая новость в том, что есть простые в применении методики, которые способны кардинально улучшить качество жизни каждого человека. Эти методики действительно просты. Сложные вещи не работают. Вернее, они не могут работать, пока вы не научитесь эффективно и не задумываясь применять простые. Нельзя сделать фуэте, не умея выполнять простые движения балета. Мастерство и сложные техники приходят из простых через практику. Но сложные техники часто и не нужны. Простые техники уже способны кардинально изменить жизнь, если перевести их в разряд навыка. Как только вы научитесь применять хотя бы одну

технику не задумываясь, ваша жизнь кардинально изменится. Есть разные боевые искусства. Многих людей вполне устраивает бокс или тайский бокс, они просты и эффективны. Их за это и любят. Сложные стили боевых искусств дольше осваиваются и не так быстро дают первые результаты. А все мы хотим изменить свою жизнь прямо здесь и сейчас.

Я прочёл много книг по саморазвитию, участвовал в семинарах, вебинарах, марафонах и тренингах. Большая часть из них прошла впустую. Даже несмотря на то, что большинство из них повторяют одно и то же, подходя к проблеме с разных сторон. Лишь со временем интуитивно мной был найден путь, который помог получать знания и эффективно их применять. Этот путь основан на практиках и опыте множества профессионалов. До определённого времени изучение их опыта не давало большого эффекта. Изучение было – понимания не было. И только когда путь выкристаллизовался в сознании, обрёл форму и сформировался в собственную систему, всё заработало. Об этой системе будет рассказано ниже. Самое главное открытие было в том, что из всего массива полученных знаний я смог выделить пару десятков техник, которые реально работают. Это очень простые техники. Но большого труда стоило выделить из всего множества именно их. Эти техники касаются работы, здоровья, эмоций, эффективного саморазвития и управления привычками. Вы можете попробовать улучшить свою жизнь в каждой из сфер, можете выбрать только нужные для себя главы. Для людей, уже далеко шагнувших в саморазвитии, озвученные техники могут показаться банальными, но для новичков они будут полезны именно своей простотой. Сборник простых и эффективных техник по изменению своей жизни – именно то, что я хотел бы увидеть тогда, когда начал свой путь в саморазвитии. Вся прелесть этого метода в том, что вам понадобится минимум времени на качественное изменение своей жизни. А значит, у вас останется больше времени на саму жизнь.

## Насколько хороша моя жизнь?

Есть очень простой способ проверить удовлетворённость своей жизнью. Остановитесь в произвольный момент и задайте себе вопрос:

\*Хотел бы я пережить этот момент ещё раз?

\*Хотел бы я повторить это мгновение?

Именно такой вопрос наиболее точно характеризует удовлетворённость жизнью. Поставьте на телефон приложение, которое издаёт сигнал в любой случайный момент времени. В тот момент, когда услышите сигнал, остановитесь на минуту и задайте себе вопрос: хочу я ещё раз пережить этот момент? Запишите ответ. Посчитайте ваши ответы за день. Какие у вас встречаются чаще: «да» или «нет»? Если у вас отрицательных ответов больше, это явный знак: необходимы перемены. Возможно, настало время сделать внутреннюю ревизию и расставить приоритеты в ваших ценностях или же просто принять себя. А возможно, вам действительно потребуется изменить что-то во внешней жизни: окружение, работу, образ жизни и прочее. В конце концов, что такое наша жизнь? Это всего лишь череда единичных моментов.

**Истинная цель саморазвития – увеличить количество таких моментов, когда на вопрос «Хочу я повторить это мгновение?» отвечаешь: «Да!».**

И это не обязательно пиковые моменты эмоций. Быть постоянно на пике невозможно. Повседневность, которую хочется повторять снова и снова, каждый день – вот та цель, к которой стоит стремиться. У каждого может быть своя причина говорить «да». Кто-то может терпеть трудности, но наслаждаться своей миссией. Кто-то – жить в гармонии с собой. А кто-то – получать удовольствие от благополучного быта. В идеале жизнь должна превратиться в непрерывную череду моментов, которые хочется переживать снова и снова. Это кажется недостижимым, но лишь к этому и стоит стремиться.

## Как оценить эффективность саморазвития

Моё мнение таково: саморазвитие должно приближать человека к ежесекундному ответу «да» на вопрос о желании пережить это мгновение снова. Но если саморазвитие должно приближать к этому ответу, то необходим какой-то критерий, который точно укажет, привели человека его старания к этой цели или нет. Может так выйти, что несмотря на все усилия, он просто топтался на месте. Или даже ещё дальше отодвинулся от цели своего саморазвития.

И для этого стоит задать себе один, самый главный вопрос:

### Стал ли я счастливее от саморазвития?

Нужно дать простой ответ на вопрос: увеличилось ли в результате моих действий количество моментов, которые я хотел бы пережить снова? Если количество увеличилось, значит, вы на правильном пути. Если нет, то, возможно, вы идёте не туда. Здесь нужно принять во внимание, что этот вопрос не стоит задавать себе слишком рано. Многие изменения происходят не быстро. Лишь спустя месяцы видны первые результаты. Я делаю анализ через год изучения и применения какого-либо метода. Если жизнь улучшилась, разбираю, за счёт чего произошли эти изменения.

Я спрашиваю себя:

\*Благодаря чему улучшилась моя жизнь?

\*Есть ли в этом заслуга моего целенаправленного саморазвития?

\*Какая именно часть саморазвития вызвала наибольшие изменения?

Эти вопросы помогают понять, действительно ли улучшение жизни связано с теми действиями, которые я целенаправленно предпринимал. Вполне возможно, что моя жизнь улучшилась не благодаря, а даже вопреки им. Или иногда при внимательном размышлении вдруг выясняется, что изменения наступили из-за совсем неочевидных действий. Тех, которым не уделял должного внимания как направлению саморазвития. Например, я считаю, что наибольшие положительные изменения во мне как личности за последние несколько лет произошли из-за занятий карате.

\*Считал ли я, что карате меня улучшает? – Да.

\*Считал ли я, что карате полезно для саморазвития? – Да.

\*Отводил ли я карате ведущую роль в саморазвитии? – Нет.

Изначально для меня это было больше физкультурой и способом выпустить пар. Да, я знал, что карате укрепляет дух, усиливает стремление к цели, способность переносить сложные моменты и преодолевать препятствия. Но я не думал, что карате может комплексно менять личность. Всё, что я делал, – это выполнял указания учителя и всеми силами занимался карате. В результате через несколько лет я неожиданно понял, что именно карате за последние годы оказало на меня максимальное влияние. Я стал лучше. Целостнее. Я получаю большее удовольствие от жизни. И произошло это по большей части из-за того, чему я не отводил ведущую роль в саморазвитии. Не буду отрицать, что другие практики тоже очень сильно изменили меня, изменили мою жизнь, качество жизни. Другие практики тоже были ценными и полезными, но решающая роль принадлежит карате.

В этом и прелесть подобных вопросов. Вы можете вдруг выяснить, что совершенно парадоксальные вещи улучшают вашу жизнь. А некоторые были пустой тратой времени. И от них стоит избавиться. Избавляйтесь от всего ненужного. Жизнь так быстра и мимолётна, что не стоит тратить её на неинтересные и бесполезные вещи.



Если же вы вдруг выяснили, что ваша жизнь не изменилась или что вы стали ещё несчастнее, задайте себе вопросы:

- \*Возможно, я занимался не слишком усердно?
- \*Или прошло мало времени для достижения желанного эффекта?
- \*Если я делал всё усердно и эффект уже должен был быть, то в чём причина неудачи?
- \*Может, я получил нужный эффект, но не стал счастливее?
- \*Мое счастье, возможно, в другом?
- \*Или я не получил ожидаемого эффекта?
- \*Какой ещё есть способ для достижения моей цели?

Эти вопросы помогут разобраться в самых различных ситуациях. Не забывайте задавать их себе вновь и вновь. И рано или поздно вы получите ответ. Здесь самое трудное – не испугаться его. Честные ответы пугают. И мы стараемся их не замечать, прикрываясь ложью. Но чем чаще задаёшь правильные вопросы, тем труднее отгораживаться шторкой лжи от истины.

## Методика кардинального улучшения жизни

За годы собственного саморазвития я собрал несколько простых способов кардинального улучшения качества жизни. Каждый из них способен перевести вашу жизнь на новый уровень. Усвоив в должной степени любой из принципов простого саморазвития, вы начнёте жить по-новому. Когда принцип перейдёт в разряд привычки и будет применяться без размышлений, вы изменитесь. Ваша жизнь станет другой, потому что вы сами станете другим человеком. Известно утверждение: «Привычка меняет характер, характер меняет судьбу». Для вас самих перемены могут быть не так заметны, потому что вы будете меняться постепенно и уже не помнить себя прошлым. Но они будут очень заметны для окружающих. И эти изменения сделают вашу жизнь гораздо лучше.

Самое главное – не торопитесь. Нельзя взять и в один момент кардинально измениться во всех сферах своей жизни. Меняйтесь целенаправленно. Вы не можете одновременно выучиться танцам, игре на музыкальном инструменте, новой профессии и иностранному языку. Вы не сможете одномоментно овладеть этим всем в совершенстве. Если вы начнёте одновременно с десятков грандиозных дел, то как скоро вы закончите каждое из них? Если сосредоточиться на одном деле, то вы сделаете его быстрее. Так же и с получением образования. Завершить обучение одной специальности можно гораздо быстрее, чем обучиться сразу трём. Это правило относится и к саморазвитию.

Подумайте, что лучше:

\*Улучшать сразу пять навыков и получить результаты через пять лет?

\*Или же в год улучшать по одному навыку, получать результат и браться за следующий?

**В каком из этих вариантов ваша жизнь быстрее станет лучше?**

В том, когда вы будете пять лет ждать результата своих трудов? Или когда вы уже после первого года почувствуете улучшение своей жизни? А после второго ваша жизнь улучшится ещё сильнее. После третьего это произойдёт ещё раз. И так далее. Какой вариант выбираете вы?

Не пугайтесь годам в описании. Сроки указаны лишь для примера. Но в то же время сам принцип верен. Лучше за год усвоить лишь один навык, который качественно изменит вашу жизнь, чем попытаться получить множество бесполезных знаний, которые лишь потратят ваше время и облегчат кошелек. А именно этим занимаются многие в саморазвитии. Они кидаются из крайности в крайность. Их мозг перегружается большим количеством информации. Торопыжки пробуют всё, до чего могут дотянуться в один момент времени. Не успевают закончить одно, как начинают следующее. И в результате не получают ничего. Я не хочу сказать, что учиться – это неправильно. Я утверждаю, что основы следует познавать не спеша. Не отвлекаясь. И лишь чётко усвоив базовые принципы, можно уже на подготовленную почву добавлять новые знания этой же тематики. Они уже не будут требовать такого большого количества времени на усвоение. Обучение и формирование привычки применения навыков будут происходить гораздо быстрее и не потребуют такой фокусировки внимания.

В то же время хочу заметить, что написанное не означает безусловную сосредоточенность только на одном навыке и принципе. Хотя для некоторых такое, безусловно, необходимо. Вполне возможно одновременно совершенствовать несколько навыков и сфер саморазвития при условии, что некоторые из них не требуют полной концентрации и могут развиваться по остаточному принципу. Но начало работы в каждом важном аспекте саморазвития требует предельной фокусировки.

## Как читать эту книгу / Как эффективно изменить свою жизнь

Я понимаю, что вам не терпится начать читать про техники и открывать новое. Я и сам был такой. Раньше я проглатывал книги пачками, пока не понял, что это не слишком влияет на мою жизнь. Быть может, я становился несколько эрудированнее, становился лучшим теоретиком «правильной» жизни, но ни в коей мере не практиком. В этой книге будет специальная глава о том, как правильно читать книги и получать информацию на семинарах и тренингах. Сейчас же я расскажу о двух способах прочтения этой книги. Если вы книгоман, то вы неизбежно проглотите всю книгу целиком. У вас будет много информации в голове. Переживите с ней неделю. Сделайте паузу. Попробуйте полученные знания на практике. И вернитесь к книге через месяц.

Задайте себе вопросы:

\*Что я помню из прошлого прочтения?

\*Что я успешно применяю?

Как правило, на этом этапе выясняется, что почти ничего не запомнилось, а применяется «практически ничего». После этого начните читать книгу не спеша. Прочтите одну главу. По мере чтения сразу же применяйте то, что узнали, на практике.

### ДЕЛАЙТЕ ЭТО СРАЗУ ЖЕ, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ

Для этого возьмите блокнот, кратко запишите то, что поняли. И сразу же продумайте и запишите, как вы будете это применять. Это должны быть именно практические действия.

**1. Запишите эти действия на стикерах и развесьте на всех видимых местах.**

**2. Поставьте напоминания в телефон.**

**3. Думайте о том, что прочли, постоянно.**

**4. Размышляйте о том, как вы делали эти действия раньше и как будете делать сейчас.**

**5. Составьте план по выполнению новых действий на ближайшее время.**

**6. Выполняйте план.**

Как правило, энтузиазма хватает лишь на первые несколько дней. Поэтому один или два раза в неделю возвращайтесь к главе, перечитывайте её и повторяйте все действия вновь. Продолжайте это делать до тех пор, пока не поймёте, что вы не задумываясь действуете по-новому. В этот момент можно переходить к новой главе. На формирование одного навыка у меня уходит от одной недели до нескольких месяцев.

Если вы никуда не торопитесь, начните читать книгу по такому методу с первой главы. Как только вы усвоили один навык, переходите к следующему. Если прогресс идёт неторопливо, ничего страшного. Не стремитесь овладеть всеми навыками сразу, как бы этого ни хотелось. Я вас понимаю. И мне бывает очень тяжело себя затормозить и остановиться. Я очень расстраиваюсь, когда понимаю, что изучение дальнейшего материала сведёт на нет то, что я усвоил только что. Хочется узнать и применить всё побыстрее. Но приходится проявлять терпение и очень неспешно изучать новые методы саморазвития. Я утешаю себя тем, что если это действительно ценный навык, то даже усвоение всего лишь одного навыка в течение года кардинально меняет жизнь к лучшему. Если вы узнаете меньше, но будете более счастливы и довольны жизнью, то это будет лучшим из возможных результатов.

**Через год после прочтения вернитесь к книге.** Вспомните, о чём эта книга и что вы стали применять. Здесь выяснится, что про некоторые вещи вы забыли сразу. А некоторые вы

перестали применять постепенно. При прочтении вы вдруг найдёте совершенно новые интересные детали, которые упустили в прошлый раз. Через год наступает самое время хотя бы частично перечитать книгу и уделить внимание тем вещам, которые вы пропустили при первом прочтении. А они обязательно будут.

Я не рекомендую выбирать любую из глав и сразу изучать её. Если вам интересен лишь один раздел, потерпите немного и изучите прежде следующие главы этой книги:

- \*Делай сразу;
- \*Учись правильно;
- \*Планируй;
- \*Ошибки неизбежны;
- \*Привычки;
- \*Вознаграждайте себя / Как легко внедрять привычки.

Методики, описанные в этих главах, помогут вам в усвоении материалов книги, и не только их.

Книга разделена на главы-правила. Каждая глава содержит один простой принцип, который кардинально изменит вашу жизнь. Если простоты вам мало, вы можете изучить и другие методики, дополняющие главный принцип главы. Они значительно обогатят ваши возможности. Но сделайте это после того, как в совершенстве усвоите базовые принципы. Для минималистов же хватит выполнения основных техник без дополнительных методик. Этого будет вполне достаточно для кардинального улучшения жизни. К дополнительным, более углублённым методикам при желании можно вернуться при втором прочтении.

## **Секреты победителей**

Семь правил победителей. Эти правила помогут вам стать эффективнее в делах и личной жизни. Здесь вы узнаете, как планировать, достигать целей и противостоять соблазнам.

## Правило № 1. Делай сразу

Одно из самых простых и мегаэффективных правил саморазвития. В первый раз я услышал про него у Павла Кочкина, и оно сразу показалось мне интересным. Я его запомнил. Потом я всё чаще стал замечать это правило в том или ином виде в рекомендациях успешных людей. Взять, например, такую популярную рекомендацию: необходимо применять полученные знания сразу на практике. Она наверняка вам встречалась. Все гуру обучения говорят: «Узнали что-то новое – сразу применили. Без применения нет результата». Это одна из граней общего правила «Делай сразу». И оно работает исключительно в том случае, если выполняется не только в процессе обучения, но и каждый день. Нельзя в обучении всё делать сразу и при этом каждый день медлить с делами.

Подтверждение этого правила можно наблюдать в жизни успешных людей. **Они не ждут, не раздумывают, а сразу действуют.** И это работает. Они не успевают даже подумать: «А что, если...». «Если» у каждого своё: это может быть «А если не получится?», «А что обо мне подумают?», и даже «А что, если всё же получится?»... У успешных людей нет времени на такие раздумья и сомнения. Они сразу действуют. Если у успешного бизнесмена возникла гипотеза, он её сразу проверит. Начнёт наводить справки и собирать информацию. На тот момент, когда обычный человек только решит поплотнее заняться этим вопросом, успешный человек уже будет иметь всю возможную информацию. И более того, если гипотеза ему показалась интересной, он уже сделает первые шаги, чтобы её протестировать. Лучше начать и сделать что-то неправильно или неидеально, чем в долгих размышлениях вовсе не приступить к действию. И это правило распространяется не только на бизнес.

Мгновенное действие избавляет вас от множества ненужных размышлений и сомнений. Это та привычка, которую проще всего закрепить. Как только вы начинаете применять её в каждый возможный момент, вы запускаете глобальную цепочку изменений, результатом которой становится качественно иной уровень вашей эффективности и успеха.

Правила этой привычки очень просты:

- \*как только у вас возникла мысль, сразу превращайте её в действие;
- \*не откладывайте действие ни на секунду.

Предположим, вы услышали по радио о выделении бесплатных участков земли государством. Вам эта идея показалась интересной. Первое, что вы должны сделать, – позвонить и узнать условия. Сразу же. У юриста, по телефону горячей линии, у любого человека, который может иметь информацию по этому вопросу. Если вы не знаете, куда звонить, открываете интернет и пытаетесь найти информацию по теме или того, кто владеет необходимой информацией. Если находите, то сразу пишете, а лучше звоните. Если эти действия невозможны, вы сразу ставите напоминание себе в календарь. Только одно это действие поможет вам не потерять множество прекрасных возможностей, которые обычно упускаются. Если вас что-то заинтересовало, сразу уточните информацию.

Если у вас возникло желание, сразу осуществите его. Вы увидели очень привлекательный тур. Но был поздний вечер, и вы решили отложить покупку тура до утра. Но утром вечернего предложения уже нет. Как может и не быть той выгодной вакансии, о которой вы так давно мечтали. В мечтах вы смакуете представления о новом месте работы, а в это время находится более расторопный и быстрый кандидат, который не задумываясь подал резюме и был принят на работу. Задумчивость и откладывание очень вредны. Совсем недавно я в очередной раз попался на удочку откладывания. Несмотря на то, что я практикую мгновенное действие достаточно давно, я ещё далеко неидеален в этом. Я подал заявление на конкурс «Лидеры России». Сама концепция конкурса показалась мне интересной. Я прошёл этап видеointервью и с нетерпением ждал следующего этапа. Тестирование должно было начаться 4 ноября. Но

4 ноября – праздничный день. Я провёл его с семьёй. Как и 5 ноября, которое было выходным днём. 6 ноября я был занят незначительными делами. Я помнил про конкурс, но решил, что сегодня не в настроении и займусь им на свежую голову – завтра с утра. 7 ноября в 8 часов утра я открываю сайт конкурса и вижу, что этап тестирования закончился 7 ноября в 7:00 по местному времени. Я был раздосадован. Я никак не ожидал, что этап закончится так быстро. По сути, он длился всего один рабочий день. Но всё же я понимал, что это целиком моя ошибка. Почему я не поступил так, как обычно, и не открыл страницу конкурса сразу же, как подумал о ней? Я, конечно, надеялся, что, как и в предыдущем этапе, придёт СМС с указанием срока завершения этапа. Но она не пришла. А я вылетел из конкурса, потому что решил отложить тест на следующий день.

Так же слишком мнительный молодой человек, который никак не подойдёт к девушке, которая ему понравилась, проигрывает другому – тому, кто не задумываясь подошёл к ней и завязал разговор. Пока мнительный подбирает слова и раздумывает о последствиях, смелый делает. Он не успевает усомниться или испугаться. И это работает не только в мелких делах, но и в действительно больших задумках. Люди начинают их и доводят до конца. У них нет времени на сомнения и страхи. И они в итоге меняют мир.

Я не призываю действовать бездумно. Ум дан нам природой, и грех его не использовать. Но если ум замыкается в самом себе, своих фантазиях и страхах, он расходуется впустую. Пока робкий молодой человек проигрывает в своей голове один за другим варианты диалога с красоткой, смелый начинает разговор и узнаёт реальный, а не вымышленный ответ. Он тестирует ситуацию вместо бессмысленного и слишком многовариантного моделирования. **Не моделируйте ситуацию – тестируйте её.** Моделировать все ситуации нет необходимости, если вы, конечно, не учёный. Тестировать – вот что от вас требуется. **Тестировать немедленно.** Люди же в основном начинают моделировать совершенно оторванные от реальности варианты или вовсе уходят в грёзы.

Это правило работает и на бытовых уровнях. Вы заметили мусор на полу. Уберите его сразу. Не надо ходить месяцами мимо валяющихся бумаг. Не копите до тех пор, пока их не станет слишком много и мимо них нельзя будет пройти не споткнувшись. Уберите мусор сразу. Увидели оторвавшуюся половицу – прибейте её сразу. Порвались джинсы – зашейте. Не вечером. Не завтра. Не через неделю. А прямо сейчас. Если что-то вас не устраивает, начните менять это прямо сейчас. Ни секундой позже. Именно немедленное действие решит большинство ваших проблем. Вы удивитесь, за какой короткий срок исчезнет весь список дел, которые вы откладывали годами. Никаких лягушек. Никакой тягомотины с постепенным разгребанием неприятных дел. Делайте сразу. Бытовые дела, дела с документами, отношения. Все эти кучи хлама и гордые узлы исчезают крайне быстро, если делать не откладывая.

Если вы увидели то, что вас не устраивает, и прямо сейчас нет возможности устранить это, сразу же внесите в календарь конкретное действие на конкретную дату и время. Но календарь – крайний случай. Он применяется только тогда, когда вы совершенно точно не можете сразу взяться за это дело. Во всех остальных случаях действуйте моментально. Если хотите сказать кому-то, что любите его, – говорите. Хотите сменить работу – откройте сайт и отправьте резюме. Хотите поговорить с кем-то – прямо сейчас возьмите трубку и позвоните. Хотите кого-то увидеть – прямо в этот момент купите билеты. Хотите посетить какую-то страну – не откладывая ни минуты сделайте бронь. Откладывать можно вечно. В итоге мы так и не говорим нужные слова, навсегда теряем близких людей, упускаем интересные возможности и с головой погружаемся в ворох разрастающихся проблем.

Есть, например, люди, которые могут вечно откладывать отпуск. Я из их числа. Я годами хочу в отпуск, но что-то всё время мешает. То время неподходящее, то на работе проблемы, то денег мало, то есть другие планы. Всегда что-то мешает. Как только начинаешь планировать отпуск, возникают непредвиденные обстоятельства и проблемы. И так каждый раз. В итоге

я стал ездить в отпуск по желанию. Бизнес позволяет мне не зависеть от запланированных дней отпуска. Как только возникает желание и присутствует объективная возможность, мы всей семьёй едем в отпуск. Дела странным образом рассасываются, а деньги и возможности находятся. Решить поехать в отпуск и в течение суток разобраться со всеми делами и уехать в только что забронированный отель, оказывается, проще простого.

Ещё раз: **отложенные дела – несделанные дела**. Если откладывать и не мыть посуду, то очень скоро возникает целая гора засохшей, грязной посуды, мыть которую никто не хочет. А если мыть её сразу, то она моется и быстрее, и легче. Если ходить мимо мусора на полу и размышлять: «Неплохо было бы его убрать», то мусор так и останется лежать на полу. Он начнёт раздражать, но от этого не исчезнет. Его со временем станет больше. Так же, как и нестиранного белья. Так же, как и оторванных гардин. Так же, как и поломок в машине. А не прибитый сразу таракан и вовсе убежит. Отложит яйца, и у вас появится вместо одного много тараканов. Поступайте со своим делами и желаниями, как с тараканами, – реагируйте на них мгновенно.

Если у вас что-то болит, немедленно запишитесь к врачу. Если вещь лежит не на своём месте, положите на своё. Если что-то сломано, почините. Если хотите что-то сделать, сделайте. Если есть какая-то проблема, сделайте шаг к её решению. Если хотите с кем-то поговорить, поговорите. Если есть работа, сделайте её. Если у вас появилась возможность, сразу же используйте её. Действуйте сразу. Не завтра. Не через час. Не через десять минут. Сразу. Это простое правило кардинально изменит вашу жизнь. Начните применять его прямо сейчас, и ваша жизнь начнёт меняться. Вы будете использовать этот принцип всё чаще и чаще и сами не поверите, как от применения одного простого правила изменится ваша жизнь. **Это одно из самых мощных и простых правил одновременно.**

### **Делай сразу.**

#### **Почему это работает?**

- \* Вы делаете больше дел, чем раньше.
- \* У вас нет времени на сомнения, страхи, лень.

#### **Что это даёт?**

- + Вы становитесь человеком дела.



## Правило № 2. Учись правильно

Как эффективно учиться? Рассмотрим это на примере книг, хотя сам принцип отлично подходит и для семинаров, и для тренингов. Но мне больше нравятся книги. Как обычный книгоман читает книгу, особенно очень интересную? Я отлично знаю по себе. Когда мне попадаете книга с вау-эффектом, я обычно читаю, пока не прочитаю её всю в кратчайшие сроки. Состояние эйфории гонит вперёд, и его хочется поддерживать. Вот это да! Это так круто! Как же я раньше без этого жил?!

Так я читал книги раньше. Так делают многие. «И что же в этом плохого?» – спросите вы. Я раньше думал, что ничего плохого в этом нет. Пока однажды не нашёл у себя целую коробку со старыми книгами. Я с удивлением обнаружил, что читал эти книги лет пять назад, но о некоторых не могу сказать ничего. Я совершенно не помнил, о чём они. Суть других подсказывало название. Но я ничего не мог сказать о приёмах и техниках, описанных в этих книгах. Из особо запомнившихся книг я мог назвать всего одну-две техники. Но это был абсолютный рекорд. Большинство из этих книг мне понравились. При прочтении я находил их содержание полезным, но в итоге почти всё забыл. Далее я повторил эксперимент с книгами на моей полке. Результат меня не обрадовал: с книгами, прочитанными чуть меньше года назад, было все то же самое. Учёба была, открытия были, знания были, практического результата не было.

**Отложите книгу и проведите такой же эксперимент.** Проверьте свои книги, прочитанные год назад и больше.

\*Сколько вы помните о содержании книг?

\*Сколько помните рабочих техник?

\*Сколько из них вы применяете на практике?

Сделайте то же самое для марафонов, тренингов, вебинаров и семинаров. Если у вас возникла ситуация, когда обучение не оставляет следа, – метод правильного обучения вам поможет. В нём нет ничего принципиально нового. Вскользь об этом много где рассказывается, но почти нигде нет акцентов на этих принципах. И, как результат, чтение и обучение становятся развлекательными. Между тем читать практические книги, если они не приводят к результату, бесполезно. В этом случае они ничем не отличаются от художественной литературы. Метод эффективного чтения заключается в обретении навыка. Суть его проста.

### **Сразу применяйте полученные знания на практике.**

Вы читаете какую-то практическую книгу. Нашли полезную для себя информацию. То, что можно применить прямо сейчас. Это может быть упражнение, метод, техника. Сразу же прекратите чтение и переходите к практике. Вы не читаете книгу дальше до тех пор, пока не примените на практике этот метод столько раз, пока техника не закрепится в вашем подсознании. Это очень важный момент. Вы прочитали полезную для себя информацию. Ваш мозг в восторге от новых открытий. Не перегружайте его, пока новая информация прочно не отложилась в новых нейронных связях. Пока они достаточно не окрепли, не загружайте мозг. Потому что новая информация сотрёт только что возникшие нейронные связи. Знания и навыки как мышцы. Их надо тренировать. Укреплять нейронные связи в мозге. Чем чаще человек обращается к какой-то информации или умению, тем сильнее становятся эти нейронные связи и тем лучше информация удерживается в памяти, навык легче и чаще применяется.

Вот и всё, что вам потребуется. Если хотите получить эффект от того, что изучили, – сфокусируйтесь только на этом. Учите до тех пор, пока ваш мозг не начнёт считать новые знания чем-то привычным и само собой разумеющимся. До тех пор, пока у вас не испарится чувство

новизны и не исчезнет вау-эффект. До тех пор, пока новые знания и навыки не войдут прочно в вашу структуру личности. После этого можно читать книгу дальше. По моему опыту, изучение новой техники занимает в среднем три-семь дней. Это именно тот срок, когда мозг привыкает использовать новую технику. Для некоторых техник срок может быть и больше. Пара недель или даже месяц – не предел, всё зависит от сложности и новизны техники. В зависимости от тематики я беру в работу от одного упражнения или техники до целой главы. Если есть несколько похожих упражнений, то можно выполнять их одновременно. Больше трёх упражнений лучше не брать. Большое количество упражнений расфокусирует внимание и потребует много сил только для контроля «сделал/не сделал». Это эмоционально утомляет. Если вы понимаете, что недостаточно сосредоточены, уменьшайте количество упражнений. Лучше часть упражнений сделать позже, и сделать их хорошо, чем всё сразу и плохо.

Такой темп изучения может огорчать. Я сам бываю разочарован от необходимости ждать. **Но что лучше: две хорошие книги в год с усвоенными навыками и изменениями в жизни или пара десятков книг с пользой на уровне утренней газеты?**

Саморазвитие должно быть ориентировано на изменения, без практических навыков это всего лишь повышение эрудиции. Хорошая новость в том, что медленным обучение будет только для совершенно новых для вас тематик и упражнений. В дальнейшем вы обнаружите, что многие техники разных авторов очень похожи. И по сути, большая часть практических книг – это обсасывание одной кости с разных сторон. И ваша скорость прочтения книг и усвоения навыков увеличится.

Тот же самый принцип можно применять ко всем получаемым знаниям. Даже к художественной литературе. Вы прочли момент, который задел вас. Переживите его, обдумайте, обсудите с кем-нибудь. И только после этого читайте дальше. Попробуйте, и вы поймёте, что так читать книги гораздо интереснее. Вы не просто считываете информацию, вы её буквально переживаете, у вас развивается эмпатия, вы вдруг начинаете рассматривать ситуацию в произведении под разными углами, у вас есть время, чтобы обдумать происходящее. В итоге чтение становится гораздо более увлекательным.

Для обучающей литературы такой принцип ещё более важен. Бывают ситуации, когда учиться надо быстро и много. Это другое. Сейчас речь идёт о долговременном запоминании и встраивании в свою картину мира важной для вас информации. Если вы читаете полезную информацию, останавливайтесь каждый раз, когда ваш мозг говорит: «Вау!». Переживите этот момент. Не читайте дальше до тех пор, пока эта информация не укрепились у вас в голове. Вы буквально почувствуете, когда можно будет читать дальше. Это тот момент, когда новая информация не станет стирать старую, а лишь дополнит её. Обычно такой момент можно охарактеризовать «чистым и свободным» разумом. Если в голове ещё не улёгся вау-эффект от прошлой информации и она будоражит ваш ум, то изучать что-то новое рано.

Во время изучения важной информации держите голову чистой. Меньше информационного шума. Полностью сосредоточьтесь в этот момент на новых знаниях и навыках. Думайте о них, обсуждайте, применяйте. Одновременно можно изучать только одну тему с вау-эффектом. Если вы читаете или изучаете ещё что-то, то это должна быть какая-то лёгкая или уже хорошо знакомая вам тема. Та, что не взволнует вас, не приведёт к вау-эффекту. Для развлекательного чтения это та книга, что проскользнёт, как лёгкий бриз, мимо вас, создаст фон и не вызовет сильных эмоций. Для обучающего чтения важно, чтобы тема была для вас знакома. Тогда новые знания и навыки дополнят уже существующие. Они не будут конфликтовать с новой темой. Ещё раз: никаких двух тем с вау-эффектом и требующих всего вашего внимания. Всё внимание на одну тему.

**Никаких «одновременно», должна быть только одна тема с вау-эффектом.  
Продвинутые методики.**

Для тех, кто хочет ещё больше развить навык запоминания, я рекомендую два простых действия. **Ведите конспект прочитанных книг и читайте с напарником.** Конспект помогает вам ещё раз обдумать прочитанное. Старайтесь сделать его максимально кратким, но в то же время указывающим на все важные моменты. Конспект поможет вам через некоторое время вспомнить все самые важные моменты книги, не перечитывая её. Подробные записи и свои размышления можно при желании делать в дневнике прочитанного. Там вы можете подробно порассуждать о том, что вас заинтересовало или задело. Дневник также будет очень хорошим помощником, если у вас есть напарник для чтения.

Найдите себе напарника для чтения или даже нескольких людей. Читайте главу книги и обсуждайте. Вы удивитесь, насколько разные акценты можно сделать при чтении и обсуждении одной и той же главы. Обсуждение даст вам новые точки зрения. В процессе обсуждения можно далеко уйти от первоначальной темы. Вы узнаете много нового и прекрасно проведёте время. Обсуждение – это один из лучших способов хорошо запомнить прочитанное. Вы думаете о прочитанном, вы говорите о прочитанном, вы слушаете о прочитанном. Ваши нейронные связи становятся крепче. Вы запоминаете.

**Применяйте полученные знания сразу на практике. Ведите конспекты и обсуждайте прочитанное.**

**Почему это работает?**

- \* Вы фокусируетесь на одной важной задаче в данный момент.
- \* Вы укрепляете новые нейронные связи.

**Что это даёт?**

- + Вы эффективно обучаетесь.
- + Ваше обучение даёт результат.

## Правило № 3. Планируй

Пожалуй, это одно из самых главных правил. Может показаться странным, но правило иметь планы гораздо важнее правила № 1 «Делать сразу». Сейчас объясню почему. Человек, который всё время что-то беспорядочно делает, постоянно движется. Но куда он движется? Чаще всего его поведение напоминает хаотичные движения молекулы. Он совершает много движений. Но куда они его приведут? Можно много и энергично идти, но, не имея представления о конечной точке маршрута, оказаться в совершенно неожиданном месте. И скорее всего оно вам не понравится. Человек же, имеющий цель и план её выполнения, может идти медленнее, делать меньшее количество шагов, чаще отдыхать, но каждый шаг будет приближать его к цели. Пусть его движение медленнее, но оно ведёт прямо к цели. А теперь представьте, что будет, если объединить двух людей: человека, который имеет план, и человека, который привык действовать сразу. Этот человек способен свернуть горы!

Стоит заметить, что хаотичное движение по правилу № 1 тоже может привести к цели. Если немедленно начинать выполнять свои желания, вы можете прийти к своим целям, даже глубоко не задумываясь над ними. Если для вас постановка цели – слишком скучное и нудное занятие, доверьтесь своей природе и умению действовать немедленно. Они выведут вас к вашей цели. Это самый простой путь интуитивного достижения цели. Но работает он только в том случае, если вы неукоснительно соблюдаете правило № 1.

Если же вы не хотите доверить свою жизнь бессознательному, то можете использовать два подхода к формированию своего жизненного пути. Менее известный мы обсудим в главе «Подводите итоги». Сейчас же разберём самый распространённый способ планирования своего будущего. Вы наверняка о нём слышали. И он часто не работает. Почему? Потому что секреты кроются в деталях. Суть этого способа проста.

**Шаг 1.** Представьте жизнь своей мечты. Несколько дней из жизни мечты. Запишите каждый из них. Меня всегда раздражало это глупое ограничение одним днём. Мне нравятся дни, не похожие друг на друга.

Ответьте на вопросы:

- \*Где вы живёте?
- \*С кем вы живёте?
- \*Каков ваш распорядок дня?
- \*Чем вы занимаетесь?
- \*Что вас окружает?
- \*С кем вы общаетесь?

Ответили на эти вопросы? Подробно представьте себе свою жизнь и так же подробно запишите её. Да, запишите. Лучше ручкой. Каллиграфия успокаивает и дополнительно воздействует на ваш мозг.

**Шаг 2.** Составьте список своих желаний. Это будет то, что не вошло ни в один из ваших идеальных дней.

- \*Что бы вы хотели?
- \*Чего хотите добиться?
- \*Чем хотите обладать?
- \*Что хотите посмотреть?
- \*Послушать?
- \*Узнать?
- \*Какие места хотите посетить?
- \*Какие качества иметь?

И все свои остальные желания.

После этого возьмите свой идеальный день и разложите его на отдельные желания. Здесь вы сможете обнаружить, что желания можно разделить на две части – «одноразовые» и «стиль жизни». Одноразовые желания обычно воплотить легче, чем желания, связанные со стилем жизни.

**Шаг 3.** Откорректируйте свой список. Я надеюсь, он у вас уже есть? Вы же хорошо усвоили правило № 2. Если нет, вернитесь к правилу № 2 и изучите его ещё раз. Пока оно у вас не начнёт выполняться автоматически, всё время возвращайтесь к нему.

Вам потребуется откорректировать свой список. **Не путайте цель и средство её достижения.** Например, «купить iPhone» – это неправильное желание, если только вы не кайфуете от самого процесса покупки. Правильное желание – «пользоваться iPhone» или «не выделяться из окружения» или «произвести впечатление» и ещё много других желаний. А желанный телефон можно получить множеством способов: выиграть, получить в подарок, найти, регулярно одалживать у знакомого, взять в долгосрочную аренду, купить, и есть ещё множество вариантов получения желанного результата. Как и iPhone может быть только одним из средств достижения цели, но не самой целью.

Внимательно присмотритесь ко всем словам «купить» и «иметь»; возможно, вам на самом деле не требуется это покупать и иметь. Быть может, вам стоит только пользоваться теми благами, которые дают эти вещи. Или вам нужен тот статус или эффект, который они дают. Но, может быть, вы можете получить тот же эффект и без этих вещей?

То же самое относится к деньгам. Например, у вас есть желание иметь 1 млрд долларов. А для чего вам, собственно, миллиард? Роскошно жить можно и на гораздо меньшую сумму. Можно так жить, и не имея денег совсем. Хотите чувствовать себя финансово защищённым и спокойным за своё будущее? Но миллиард долларов может прибавить проблем и уменьшить вашу уверенность в завтрашнем дне. Чем больше денег, тем больше желающих их получить. Попасть в Forbs? Это можно сделать и без миллиарда. Так же, как и попасть в один из списков Forbs. Иметь всех красоток у своих ног? Получить миллиард не самый эффективный путь к этой цели. Завоевать внимание красоток можно и сотней других, более простых способов. Направить этот миллиард на значимый для вас проект? Быть может, вы можете помочь этому проекту и без миллиарда?

Но вполне возможно, что у вас есть вещи, которые вы хотите иметь или сделать «для галочки». Ничего страшного. Оставьте их в списке. Не подходите к списку серьёзно. С первого раза составить идеальный список практически невозможно. Жизнь идёт, вы меняетесь, меняется и список.

**Шаг 4.** Для каждого своего желания составьте небольшой план:

Как я могу этого достичь? Укажите все возможные способы. Распишите каждый из них по следующим вопросам.

\*Что мне потребуется сделать для достижения этой цели?

\*Что мне для этого понадобится? Как я могу это получить?

\*Чья помощь мне для этого понадобится? Как я могу убедить этих людей помочь мне?

\*Какими качествами я должен обладать для выполнения этих пунктов? Что я должен уметь? Каким я должен быть?

Задавайте вопросы и разматывайте клубок обратно от цели до вашего нынешнего положения. Сначала вы указываете последнее действие, необходимое для достижения цели, затем предпоследнее, затем предпредпоследнее, и так далее. На каком-то этапе вы неизбежно наткнётесь на тупик. Вы не будете знать, какие нужны ресурсы, люди или навыки для достижения определённой части плана.

**В этом случае задайте себе вопрос:**

Где я смогу узнать то, что меня интересует?

И начинайте искать места, программы, людей, которые могут помочь в этом вопросе. Если не нашли, ничего страшного. Обязательно найдёте. Стоит только загрузить мозг нужной проблематикой, как он начнёт выхватывать из потоков информации ту, что поможет в достижении цели. Так устроено наше внимание. Одновременно с поиском информации по моментам, в которых у вас возникли затруднения, сосредоточьтесь на целях, которые вы знаете, как достичь. Для тех, где нет точного понимания путей достижения, прикиньте примерное направление и действуйте.

Начните с крупных частей вашего плана по достижению цели. Доберитесь до своего самого первого крупного шага и начинайте дробить его на всё более мелкие шаги и конкретные действия. Всё по той же схеме, что и раньше, но теперь до самых-самых элементарных действий. Этот приём называется «съесть слона». Вы делите большого слона на маленькие кусочки и поедаете. То же самое вы делаете со своей большой целью. Вы разбираете задачу на небольшие действия, необходимые для её решения. Например, первым действием для написания этой книги было сесть и составить примерный список глав. Второе – попытаться определить оптимальную последовательность глав. Третье – сесть и написать пару строк по тематике книги. Делите на мелкие шаги только самый первый крупный шаг. Дальнейшие вам пока не нужны. Это бессмысленное занятие. Планировать можно бесконечно, и в большинстве случаев бесполезно. Уже на первых шагах ваше представление о цели и способах её достижения может кардинально измениться. Неизбежно возникнут новые препятствия, обнаружатся ошибки в плане или будут найдены простые пути к вашей мечте.

Держите в голове весь план крупными мазками, но подробно планируйте лишь ближайшие шаги.

**Шаг 5.** Начинайте действовать. Вы хорошо усвоили правило № 1. Начинайте действовать немедленно. Сразу после того, как прочтёте эти строки. Прямо сейчас закройте эту книгу и начинайте действовать. Не возвращайтесь к прочтению, пока не сделаете 10 маленьких, но реальных шагов к достижению цели.

**Не перелистывай! Выполни все прошлые шаги!**

## Планируй – продолжение

Надеюсь, вы сделали свои первые 10 шагов к одной из своих целей. Именно отсутствие каких-то действий и приводит к тому, что люди годами составляют планы, цели и в итоге ничего не добиваются. Планы без действий – ничто. Мало иметь цели, надо выполнять практические действия. Карта без поднятых парусов корабля абсолютно бесполезна. Вы так и будете носиться по воле волн, куда занесёт вас случай, другие люди и обстоятельства. Если вы увлекаетесь саморазвитием, то вы наверняка делали визуализации. У вас был результат? Нет? Вы не одиноки. Для большинства людей визуализации – пустая трата времени. Первая самая большая ошибка визуализаций – визуализировать то, что хочешь получить, а не то, как планируешь достигнуть цели. Сама по себе визуализация конечной цели не приблизит к ней.

Если вы мечтаете о красоте-соседке, то вы просто мечтаете о красоте. Если вы визуализируете, как добьётесь красоты, вы проводите время не зря. При условии, что вы визуализируете реальные способы добиться красоты, а не пребываете в своих безумных фантазиях.

Но даже в этом случае визуализация будет абсолютно бесполезна без реальных и ежедневных шагов в достижении своей цели. Визуализация лишь помогает совершать эти шаги. Она настраивает сознание на нужный лад, протоптывает тропу в вашем мозгу, заставляет поверить, что эти действия вам уже знакомы. Именно поэтому **визуализация самой цели не работает, работает визуализация реального процесса достижения цели**. Запомните это раз и навсегда. Без реальных действий визуализация – оторванные от реальности фантазии. Действуйте! Или повторите заново правило № 1.

**Шаг 6.** Уделите внимание навыкам и привычкам.

Особо в вашем плане стоит отметить то, что называется умениями, навыками и привычками. Действие – это то, что выполняется один или несколько раз. Навык – способность регулярно и качественно выполнять последовательность действий. То же самое относится к привычкам. Купить беговые кроссовки – действие. Бегать и не получать травмы – навык. Регулярно выходить на пробежку – привычка. Составьте план по достижению требуемых навыков и умений. Определитесь, благодаря каким действиям вы намерены получить эти навыки и умения. И начинайте их получать. То же самое относится и к привычкам. Их отличие в том, что навыки и умения – это способность к выполнению чего-то, а привычка – часть характера. Навык – чинить баян. Привычка – чинить каждый день новый баян или не чинить. Именно поэтому привычки – это то, что наряду с навыками требуется развивать. Развитию привычек посвящена отдельная глава.

О постановке целей, определении жизненной миссии, составлении плана можно говорить бесконечно. На эту тему написано множество книг. Моей задачей было кратко показать необходимость определения своей цели в жизни. Если плывёшь без карты, то приплываешь неизвестно куда, но точно не туда, куда хотел. Если вас заинтересовала проблема определения своей цели в жизни и составления плана, вы можете найти большое количество информации об этом. Проблем с информацией по данной тематике нет. Также для более эффективной работы рекомендую подробнее ознакомиться с методом разделения большой задачи на мелкие шаги. Вы можете пользоваться тем необходимым минимумом, который у вас есть. А можете потратить время и лучше определиться со своими целями и способами их достижения. Решать вам.

Замечу, что **определение настоящих целей и желаний – это, пожалуй, самое сложное и полезное действие, которое можно сделать в процессе саморазвития**. Его не рассмотришь в одной главе, к настоящим целям и желаниям не придёшь с первой попытки. Но всегда надо с чего-то начинать. Пусть первые цели и желания почти всегда не совсем настоящие.

Если постановка и подробный разбор своих желаний и целей кажутся вам слишком утомительными, практически всё то же самое можно сделать лишь с помощью привычек. Этот способ рассмотрен в главе «Привычки». Это второй способ формирования своего жизненного пути.

### **Имейте цель и планируйте пути её достижения.**

#### **Почему это работает?**

- \* Вы лучше понимаете, чего хотите.
- \* Вы знаете способ, как этого достичь.
- \* Вы совершаете действия для достижения цели.

#### **Что это даёт?**

- + Вы начинаете осмысленно двигаться к жизни мечты.



## Правило № 4. Ошибки неизбежны

Многие начинали бизнес. Почти все потерпели неудачу и ушли из бизнеса. Но кто-то остался. «Счастливики», – скажет один. «У них есть связи», – утверждает второй. «Они умные», – рассудит третий. На самом деле и да, и нет. Все эти качества не помешают. Но они не дадут стабильного успеха в бизнесе без ещё одного фактора: успешные бизнесмены – люди упорные. Одна ошибка не выбивает их из колеи. Каждый раз после неудачи они продолжают борьбу и пытаются нащупать верный путь. Как корабль, который непогода сбивает с курса, а он вновь и вновь пытается попасть в родную гавань. И так не только в бизнесе. Если вы пробовали сесть на диету или избавиться от вредной привычки, вы знаете, о чём речь. Что происходит с человеком, который бросает курить? Рано или поздно он срывается. Это может быть алкогольное опьянение, нервный срыв или состояние задумчивости. Человек решает, что он не может бросить курить, и прекращает попытки. Ещё хуже дело обстоит с диетами. Когда диета срывается, человек впадает в стресс и начинает есть ещё больше. В итоге он наедает больше, чем сбросил. Вы покупали в начале года абонемент в фитнес-центр? Тот, которым воспользовались пару раз. После наступил перерыв. А после и совсем бросили ходить, и в итоге абонемент лежал и пылился до покупки следующего. А там «Новый год – новая жизнь», и вдруг что-то в этом году изменится.

Начиная любое дело, будь то бизнес или формирование новой привычки, мы рассчитываем на успех. Когда же наступает провал, наступает и разочарование. Приходит уверенность, что ничего не получилось. В итоге после первой же неудачи мы бросаем новое дело. Если не после первой, то после второй или третьей. Но постойте, что значит неудача? Неудача означает, что где-то мы ошиблись. Или в какой-то момент вмешалось новое обстоятельство, о котором мы не знали. Представьте, что вы на незнакомой местности идёте по карте. Время от времени вы обнаруживаете, что сбились с курса. Вы корректируете курс. Через некоторое время происходит то же самое. Вы вновь корректируете курс. Иногда вы оказываетесь в неизвестном месте и вам требуется время, чтобы найти своё местоположение. Вы даже делаете несколько кругов, пока не найдёте своё положение на карте. После вновь определяете курс и идёте дальше. Вдруг обнаруживаете, что река сменила русло и течёт в новом месте. Вы не были к этому готовы. Этого нельзя было предусмотреть. Но у вас есть выбор: построить мост или плот, найти брод или обойти всю реку. Вы начали строить мост и обнаружили, что ваших навыков в построении моста недостаточно. Это ещё одна неудача, как скажут некоторые. На самом деле это препятствие. Вы по-прежнему можете поискать брод. Или потратить время и научиться строить мосты. А можете нанять бригаду опытных рабочих, и они построят мост. Вы преодолели реку, и на вашем пути встали горы. В горах вы обнаружили, что ваша обувь совершенно не подходит для гор. Вы на неё рассчитывали, а она не подходит. Такое бывает. Вам требуется найти подходящую обувь. И так весь путь. Вы сбиваетесь, возникают препятствия, вы их преодолеваете, находите вновь правильный курс. И это происходит снова и снова. Чем сложнее цель и длиннее маршрут к ней, тем больше будет ошибок, неожиданных препятствий. И здесь весь вопрос, кто на каком этапе сдастся. Кто-то в момент, когда заблудился, опустит руки и подумает, что он неудачник. Кто-то, увидев реку, скажет, что сделал всё, что мог, и такова судьба. Кто-то в горах скажет, что его обманул продавец ботинок. Кто-то устанет сбиваться с пути и корректировать курс и вернётся назад. А кто-то дойдёт до финиша.

Попробуйте применить это сравнение к вашим делам и начинаниям.

\*Так ли непреодолима преграда перед вами?

\*Вы точно пробовали все способы её преодолеть?

\*Может, не всё потеряно и вам нужна лишь корректировка курса?

Весь секрет в этом:

## ОШИБКИ НЕИЗБЕЖНЫ

**Ошибок не случается, только если вы берётесь за слишком лёгкие задачи.** Чем масштабнее ваша цель, тем больше на вашем пути будет ошибок. Каждая ошибка требует постановки вопросов. Вопросов о том, что было не так. Вопросов, что сейчас можно сделать. Вопросов, чего вам не хватает: знаний, умений, ресурсов? Вопросов, как не совершить такую же ошибку ещё раз.

Каждый раз, когда в очередной раз совершите ошибку, остановитесь. Проанализируйте её. Скорректируйте курс и двигайтесь вновь к своей цели. Из правила № 3 у вас есть план. На пути по нему неизбежно будут ошибки. Теперь вы знаете, что ошибка или неудача – не повод опускать руки. Ошибки – это неизбежная часть на пути к цели. **Без ошибок нет успеха. Из этого правила нет исключений.** Даже если нет объективных ошибок, а виной всему лишь банальная неудача. Это как с поиском работы. Можно долго искать работу, проходить собеседование за собеседованием, готовиться к ним, подправлять резюме и снова и снова слышать отказ в приёме на работу. Мало кого это останавливает в поисках работы. Мы вновь и вновь ищем вакансии. Если бы такое же упорство было в остальных сферах жизни, то жизнь была бы совершенно другой. Ещё один прекрасный пример – маленькие дети. Как упорны они могут быть в своём желании вовлечь взрослых в игру! Раз за разом ребёнок терпит неудачу и слышит отказ на просьбу поиграть с ним. Останавливает ли это ребёнка? Нет. Даже весьма грубый отказ не может заставить ребёнка прекратить попытки найти себе компаньона для игры. Будьте как дети.

**Анализируйте ошибки и пробуйте снова и снова во всех своих начинаниях.** Это очень важно. Например, вы можете потерпеть неудачу в бизнесе. С вашей точки зрения всё было идеально, но специалист видит ваши грубые ошибки, о которых вы и не подозреваете. Это весьма распространённый случай.

После неудачи у вас есть выбор:

- 1)бросить всё;
- 2)увеличить объём знаний, чтобы закрыть слепые зоны и продолжить работать дальше;
- 3)попробовать ещё раз.

Второй вариант – наиболее эффективный, но успеха может добиться и тот, кто выбирает последний вариант и пробует снова и снова. Рано или поздно он по закону больших чисел найдёт подходящий бизнес. Всё дело в количестве попыток и анализе ошибок. Радуйтесь ошибкам. Ошибка даёт понять, что именно идёт не так, и исправить это.

## **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.