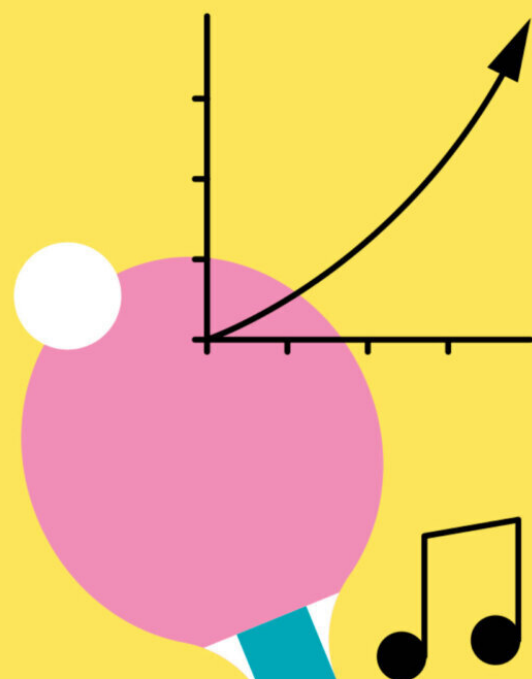


БРАЙАН ТРЕЙСИ

АННА
ЛАЙНБЕРГЕР

ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА:

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ



22

ПРОВЕРЕННЫХ
МЕТОДОВ ПРЕУСПЕТЬ
В УЧЕБЕ И В ЖИЗНИ

ОСНОВАНО НА МЕЖДУНАРОДНОМ БЕСТСЕЛЛЕРЕ, ПРОДАННОМ
ОБЩИМ ТИРАЖОМ 2,4 МИЛЛИОНА ЭКЗЕМПЛЯРОВ

МИФ Подростки

Брайан Трейси

**Выйди из зоны комфорта:
для школьников и студентов.
22 проверенных метода
преуспеть в учебе и в жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 159.944-053.6
ББК 88.42

Трейси Б.

Выйди из зоны комфорта: для школьников и студентов. 22
проверенных метода преуспеть в учебе и в жизни / Б. Трейси —
«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-169745-9

Брайан Трейси – признанный гуру тайм-менеджмента. На протяжении многих лет он помогает людям во всем мире и объясняет, как успевать больше за меньшее время и при этом оставаться энергичными. Свою новую книгу он адаптировал к потребностям молодых людей. С ее помощью они научатся управлять собственным временем, решать разные задачи и смогут стать успешнее в любой сфере жизни.

УДК 159.944-053.6
ББК 88.42

ISBN 978-5-00-169745-9

© Трейси Б., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Отзывы	6
Предисловие	8
Введение. Съешь лягушку	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Брайан Трейси и Анна Лайнбергер
Выйди из зоны комфорта: для
школьников и студентов. 22 проверенных
метода преуспеть в учебе и в жизни

Издано с разрешения Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Все права защищены.

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

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved.

© 2021 by Brian Tracy and Anna Leinberger

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

* * *

ОТЗЫВЫ

«БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: эта книга оказывает сильное влияние на процесс работы и результаты, которых вы достигнете. “Выйди из зоны комфорта” стимулирует выполнять задачи лучше, объясняет, как развить самодисциплину, необходимую для достижения успеха, а также уверенно указывает на причины прокрастинации. Кроме того, вы узнаете, как повысить работоспособность раз и навсегда».

Организация Micro Business Hub

«Если вам кажется, что основная проблема в вашей жизни – это прокрастинация, то в книге “Выйди из зоны комфорта” вы найдете небольшую, но ценную коллекцию методов, чтобы с ней справиться. У всех нас свои причины прокрастинации, поэтому методы Трейси довольно разнообразны, они предлагают нам много путей решения проблемы».

Портал The Simple Dollar

«“Выйди из зоны комфорта” – моя любимая книга о продуктивности, и я часто перечитываю ее в январе, чтобы напомнить себе о методах и практиках, которые я хочу применять в наступившем году. Каждый раз, когда я ее читаю, я нахожу новые идеи повышения продуктивности».

Лиз Густер, проект Change for the Better («Меняйся в лучшую сторону»)

«У каждого есть лягушка, и съесть ее – лучшее, что вы можете сделать, чтобы перестать откладывать дела на потом. Прокрастинация убивает время, и Трейси знает, как сделать процесс поедания лягушки интересным и веселым. В каждой главе представлены новая идея, совет и техника; они помогут вам преодолеть внутреннюю лень, которая удерживает вас на диване и не пускает в спортзал».

Издательство Peanut Press

«Книга “Выйди из зоны комфорта” довольно тонкая, но написано в ней о многом. Здесь вы найдете лекарство от главной чумы современной жизни – прокрастинации. Хотя таблетка кажется горькой (очень похоже на то, что происходит в игре “Съешь кузнечика”), на самом деле это не так. Как и вы, я прочитала тьму-тьмущую книг, и, как правило, я не помню ничего, о чем только что читала. Но с этой книгой все иначе. Я ежедневно ем лягушек и чувствую себя только лучше! Вы даже не представляете, как сильно я рекомендую к прочтению “Выйди из зоны комфорта”».

Коринна Ричардс, Международная академия коучинга (The Coaching Academy)

«Эта книга стала для меня своеобразным пинком под зад, который мне был нужен, чтобы начать писать списки дел, планировать дни, действовать более продуктивно и научиться сосредотачиваться».

Бет Энн Швамбергер, подкаст Brilliant Business Moms («Блестящие бизнес-мамы»)

«“Выйди из зоны комфорта” – самая доступная книга по тайм-менеджменту и личной эффективности, и я рекомендую вам прочитать ее,

прежде чем начать изучать какую-либо конкретную систему управления временем. Здесь есть масса упражнений и техник, которые можно сразу начать применять, а больше всего в книге мне нравится то, что она учит, как сделать основные шаги, чтобы начать действовать прямо сейчас».

Тхань Фам, проект Asian Efficiency

«Очень полезная книга. Каждый из двадцати двух методов, которыми делится Трейси, – событие, если вы читаете с целью самосовершенствования и намерением что-то изменить. Эта книга произвела на меня невероятное впечатление, и я настоятельно рекомендую ее вам прочитать уже сегодня».

Крис Мур, проект Reflect on This

«Мы настоятельно рекомендуем эту книгу всем, кто хочет хорошо управлять своим временем и повысить собственную ценность в мире конкуренции».

Журнал The Journal of Applied Christian Leadership

«Поначалу я не ожидал от книги многого, так как вся эта тема “поедания лягушек” казалась мне какой-то новомодной чепухой, которая на самом деле неприменима в реальной жизни. Но как же я ошибся! Самое лучшее то, что в книге сказано, что нужно делать. Здесь не просто философствование о мечтах и надежде. Книга дает хорошие практические советы, полезные для всех: для школьников и студентов, работников компаний, мам-домохозяек, предпринимателей и т. д. Неважно, есть ли у вас проблемы с управлением временем или нет, – я рекомендую прочитать эту книгу. Вы наверняка узнаете что-нибудь стоящее».

Фаб, магазин Shocks and Shoes

«Эта книга отличается от других похожих тем, что в ней есть конкретные рекомендации, как повышать самодисциплину. Книга помогает начать и выполнять важные задачи последовательно. Все двадцать две главы содержат четкие инструкции и практические упражнения, которые помогут вам определить, насколько эффективно вы используете свое время. Вы узнаете, как подготовить себя морально и физически к решению поставленной задачи, а также изучите стратегии разделения задачи на небольшие отрезки, чтобы было легче двигаться вперед. А еще вы узнаете, что нужно сказать себе, если у вас возникли проблемы с началом работы или вы отвлеклись и вам необходимо вернуться в нужное русло».

Carnegie Library Business Librarians, Pittsburgh Post-Gazette

Предисловие

Спасибо, что держишь в руках эту книгу! То, о чем ты здесь прочитаешь, очень помогло и мне, и тысячам других людей, и я надеюсь, что благодаря этим знаниям ты навсегда изменишь свою жизнь к лучшему. Если эту книгу тебе дал кто-то из учителей или родители, поблагодари их за такой подарок. Они желают тебе лучшего будущего!

За всю историю человечества у людей никогда еще не было такого обширного доступа к ресурсам, такого разнообразия возможностей, как сейчас. Учиться в наши дни невероятно здорово. Раньше узнать что-то новое можно было только в школе или в библиотеке, причем все зависело от того, была ли нужная книга в наличии.

Теперь в учебе тебя ограничивает только то, сколько времени ты готов ей уделить. Неважно, есть ли у тебя свой компьютер или ты занимаешься в библиотеке или в школе: благодаря компьютеру ты имеешь доступ к образовательным ресурсам, о которых твои родители даже не мечтали. Сейчас ты обладаешь и средствами, и возможностями самостоятельно контролировать процесс обучения.

Эта книга станет поворотным моментом независимо от того, когда ты ее прочитаешь: в школе, в вузе или даже после его окончания. Настало время, когда родители все реже говорят тебе, что делать, когда тебе нужно принимать все больше собственных решений. Ты стоишь на пороге взрослой и интересной жизни, и выбор возможностей – за тобой.

НАЧНИ ПРЯМО СЕЙЧАС: ВРЕМЕНИ НИКОГДА НЕ СТАНЕТ БОЛЬШЕ

Скорее всего, у тебя уже голова идет кругом от того, сколько всего требуют в школе и дома, и на все эти дела уходит колоссальное количество времени. Однако реальность такова: у тебя никогда не будет достаточно времени на то, чем ты хочешь заниматься. Нет времени, пока ты учишься, и его будет еще меньше, когда ты начнешь работать. Складывается ощущение, что учебы как будто недостаточно, ведь школьников и студентов заваливают другими делами: работой на неполный день или стажировкой, занятиями спортом и искусством, общественной деятельностью и еще миллионом вещей, требующих времени и дающих возможность проявить себя.

Но правда в том, что ты можешь контролировать свою жизнь и управлять своим временем: достаточно изменить способ мышления и отношение к нескончаемому потоку задач, который захлестывает тебя каждый день. Ты можешь перестать заниматься некоторыми делами, чтобы уделить больше времени тому, что гораздо важнее.

Вот уже более сорока лет я изучаю вопрос, как правильнее организовать свое время. Я проштудировал работы Питера Друкера, Алека Маккензи, Алана Лакейна, Стивена Кови и многих-многих других. Я прочитал сотни книг и тысячи статей, посвященных личной эффективности и результативности. И эта книга – результат моих трудов.

Каждый раз, когда мне попадалась хорошая идея, я пробовал ее на себе. Если она оказывалась рабочей, я рассказывал о ней на лекциях и семинарах.

Галилео Галилей однажды сказал: «Человека нельзя ничему научить; можно только помочь ему обнаружить это в самом себе».

УЧИСЬ У УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Если коротко, то одни добиваются больших результатов, чем другие, потому что подходят к делу иначе. В частности, успешные, счастливые и преуспевающие люди намного лучше распоряжаются своим временем.

Я тоже не сразу стал успешным. Раньше я страдал от глубокого чувства неполноценности, считая себя никчемным. Я попал в психологическую ловушку, предположив, что те, кто добился больших успехов, на самом деле лучше меня. Однако позже я понял, что это не так. Просто они поступали по-другому, и я тоже мог научиться так делать.

Это стало для меня откровением. Такая мысль одновременно привела меня в восторг и удивила. Я понял, что могу изменить свою жизнь и достичь практически любой поставленной цели, если просто узнаю, что делают в этой области другие, а затем буду поступать так же, пока не добьюсь высоких результатов.

За год работы в продажах я стал лучшим продавцом. Через год меня назначили управляющим. Через три года я стал вице-президентом компании и возглавил отдел продаж, в котором работали девяносто пять человек из шести стран. Мне было двадцать пять лет.

ПРОСТАЯ ИСТИНА

По мере развития своей карьеры я несколько раз убеждался в одной простой истине. Ключ к успеху, достижениям, уважению, высокому статусу и счастью в жизни – это умение концентрироваться на одной важной задаче, делать ее хорошо и доводить начатое до конца. Это главный посыл всей книги.

Она написана для того, чтобы показать тебе, как быстрее продвигаться в учебе и повысить личную эффективность.

Все приведенные здесь методы, приемы и стратегии проверены на практике и быстро работают. Чтобы сэкономить время, я не буду останавливаться на психологических или эмоциональных причинах прокрастинации¹ и неэффективного управления временем. Здесь нет лирических отступлений, описаний теорий или исследований – только конкретные шаги, чтобы немедленно получить наилучшие результаты в учебе и стать счастливее.

Все методы, описанные в книге, направлены на повышение общего уровня производительности, работоспособности и на достижение результата в любой сфере, в которой ты хочешь развиваться. Все эти знания можно применить к любой задаче или виду деятельности. В основном информация касается учебы, но мои советы помогут везде, где нужно организовать свое время: выступаешь ли ты за спортивную команду, совмещаешь ли работу и учебу или пытаешься установить баланс между всеми занятиями, которые считаешь важными.

Эта книга написана для того, чтобы помочь тебе в той области, где ты испытываешь трудности. Ее не нужно читать от корки до корки. Ознакомившись с первыми тремя вступительными главами, открой содержание и перейди непосредственно к той проблеме, которая наиболее актуальна для тебя в данный момент. Хотя каждая глава поднимает новую тему, в каких-то разделах ты найдешь похожие техники и идеи, поскольку некоторые методы могут применяться сразу в нескольких областях.

Главный и единственный ключ к успеху – действие. Эти принципы работают, и скоро ты увидишь результаты. Чем быстрее ты начнешь их применять в жизни, тем быстрее продвигнешься вперед в учебе, – я гарантирую!

¹ Прокрастинация – склонность постоянно откладывать даже важные и срочные дела, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. *Прим. пер.*

Твоим возможностям не будет предела, когда ты научишься съедать лягушку!

Введение. Съешь лягушку

Выражение «съешь лягушку» появилось благодаря одному из самых мощных методов повышения личной эффективности. По сути, даже если это окажется единственным действием, которое ты будешь выполнять каждый день всю оставшуюся жизнь, ты станешь в десять раз продуктивнее. Книгу стоит прочитать только из-за одного метода, все преимущества которого даже сложно представить.

Наверняка тебе, как и всем, кто сейчас учится, приходится успевать невероятно много за короткое время. Ты стараешься изо всех сил, но на тебя обрушивается шквал все новых задач и проблем. Чтобы поступить в вуз, надо пройти нереальный конкурс. И одних хороших оценок недостаточно: нужно обладать организаторскими способностями, участвовать в волонтерских проектах, иметь разносторонние интересы и достижения в различных областях. Если вуз не основная цель, то, еще учась в школе, ты находишь работу на неполный рабочий день, и больше времени у тебя не появляется.

Вот истина, о которой большинство людей узнают, только когда становятся намного старше: ты никогда не сможешь сделать все, что должен. Невозможно принимать участие в каждом мероприятии или активности, которая приходит на ум.

Многие внеклассные занятия серьезно повлияют на твое будущее: они сыграют роль при поступлении в вуз либо помогут получить профессиональный опыт, пока ты еще учишься. Ты можешь заняться чем угодно: выбор огромен, и все занятия одинаково прекрасны, но в этом есть и свой риск. Как раз такие дополнительные кружки и секции чаще всего и перегружают, поскольку требуют затрат времени и зачастую становятся приоритетнее основной учебы.

Подобные занятия – отличный способ проявить свои организаторские способности. Ты генерируешь новые идеи, учишься управлять собственными проектами, проявляешь себя в спорте или музыке, пробуешь в роли редактора школьной газеты или волонтера – возможности безграничны.

Но в то же самое время они по-своему опасны. Ты с легкостью говоришь «да» всем кружкам, секциям – и вот уже утопаешь в обязанностях. Важно осознанно относиться к выбору занятий и быть уверенным, что получаешь максимальную отдачу от каждого взятого на себя обязательства. Подходи к вопросу стратегически: любую деятельность нужно выбирать с учетом масштабных целей, ориентированных на будущее.

ПРОЯВЛЯЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ

Думая о будущем, очень важно уметь делать выбор. Нужно определить самую главную задачу в тот или иной момент, приступить к ней и выполнить быстро и хорошо. Возможно, впоследствии эта способность больше остальных скажется на твоих успехах.

Обычный человек, который умеет четко расставлять приоритеты и быстро выполнять важные задачи, даст сто очков вперед гению, который много говорит и строит далеко идущие планы, но очень мало делает.

ВСЯ ПРАВДА О «ЛЯГУШКАХ»

Говорят, что если утром первым делом съесть живую лягушку, то остальную часть дня можно прожить с удовольствием, зная, что худшее на сегодня уже произошло.

Твоя «лягушка» – это самая крупная, самая важная задача, выполнение которой ты, скорее всего, будешь оттягивать до последнего. И главное – это та самая задача, которая может

наилучшим образом повлиять на тебя и твои результаты в данный момент. Когда ты начнешь работать, ты будешь есть лягушек по утрам. А пока учишься, делать это придется в соответствии с расписанием занятий.

Первое правило поедания лягушек гласит: **думай о «лягушках» в контексте времени, когда тебе нужно учиться.** По выходным можно съесть лягушку прямо с утра, а в остальные дни – в начале занятия и принимаясь вечером за домашнее задание.

А ЕСЛИ «ЛЯГУШКА» НЕ ОДНА?

Второе правило таково: **если нужно съесть двух «лягушек», начни с самой неприятной.** Это значит, что, если у тебя есть две важные задачи, начни с той, которая сложнее, важнее и требует больше времени. Приучи себя сразу браться за дело, доводить его до конца и только потом переходить к следующему пункту.

Относись к процессу как к контрольной. Это вызов. Не поддавайся искушению начать с более легкой задачи. Постоянно напоминай себе, что одна из самых важных ежедневных проблем – решить, что сделать немедленно, а что отложить на потом, если до этого вообще дойдут руки.

Третье правило поедания «лягушек»: **если нужно съесть живую лягушку, не стоит долго сидеть и смотреть на нее.** Чтобы достичь высокого уровня производительности и продуктивности, необходимо выработать привычку всегда решать главную задачу в первую очередь. Поедание «лягушек» должно стать обычным делом, на размышления о котором не тратится слишком много времени.

ЗА ДЕЛО, НЕМЕДЛЕННО!

Успешными и эффективными становятся те, кто сразу приступает к своим основным задачам, а затем приучается работать стабильно и целеустремленно, ориентируясь на результат, пока эти задачи не будут выполнены. Успешных людей объединяет способность «настраиваться на действие». Как только ты поступишь в вуз, умение учиться без контроля или напоминаний родителей станет самым важным фактором, влияющим на твои результаты. Поэтому крайне важно задуматься об этом как можно скорее. Чем раньше ты начнешь формировать привычку, тем легче будет поддерживать ее на протяжении всей жизни.

ОБ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ

В начале моего профессионального пути у меня было мало преимуществ. Собственно, я даже не окончил среднюю школу! А в итоге я получил степень MBA² и написал семьдесят пять книг, и для меня крайне важно, чтобы все они были доступны каждому, кто хочет улучшить себя и свою жизнь.

Многие хорошо финансируемые образовательные учреждения и частные школы интегрируют в повседневное обучение информационные технологии. Однако в некоторых странах мира во многих школах у учащихся практически нет доступа к компьютерам. Независимо от того, есть у тебя свой ноутбук или ты пользуешься школьным компьютером, эта книга для тебя.

² MBA (Master of Business Administration, магистр делового администрирования) – квалификационная степень в менеджменте, дает возможность работать руководителем среднего и высшего звена. *Прим. ред.*

Техники, описанные в ней, нужны для того, чтобы сосредоточиться на методологии и теории, а не на способе реализации. Хотя пара глав посвящена непосредственно технологиям, твоими основными инструментами станут карандаш и лист бумаги.

Сейчас на рынке представлено огромное количество самых разных программ и приложений по тайм-менеджменту. Как выбрать среди них подходящие и научиться грамотно их использовать, рассказано в двух главах, посвященных технологиям.

Независимо от того, будешь ли ты применять советы, изложенные в этой книге, помни о самых важных моментах: приступать к делу немедленно, выполнять все начатые задачи на сто процентов и нести ответственность за себя и свои стремления. Все остальное – детали.

КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Благодаря доступу к интернету ты можешь как никогда ранее контролировать свой процесс обучения. У тебя под рукой образовательные ресурсы мирового уровня. Если ты испытываешь проблемы с математикой, можно поучиться в Академии Хана³ и послушать лекцию на тему, в которой не получается разобраться. Если у тебя возникли вопросы, на которые нет ответа в учебнике истории, можно найти сайты, созданные Смитсоновским институтом⁴ или Национальным географическим обществом, которые помогут восполнить пробелы.

В интернете полно бесплатных ресурсов, благодаря которым ты сможешь лучше понять себя и найти подходящий способ обучения. Кроме того, существует множество сайтов, которые помогут тебе больше узнать и лучше выучить материал. Однако ты сам должен найти эти источники и научиться грамотно их использовать.

До настоящего момента твои родители и учителя отвечали за то, чему ты учишься. Теперь все зависит от тебя! Ты самостоятельно контролируешь свое образование, выбирая задания и программы в той области, которая тебе действительно интересна, не спрашивая ничего разрешения!

³ Академия Хана – бесплатная образовательная онлайн-платформа. Ее создал выпускник Массачусетского технологического института и Гарварда Салман Хан. Цель этого проекта – предоставить доступ к качественному образованию каждому пользователю. Проект существует на разных языках, в том числе и на русском: <https://ru.khanacademy.org>. Прим. ред.

⁴ Это ресурс на английском языке. Для поиска дополнительной информации по истории ты можешь воспользоваться сайтом <https://onhistory.ru>. Прим. ред.

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.