

**БРАЙАН ТРЕЙСИ**



# **МАСТЕР ВРЕМЕНИ**

---

Что и когда  
надо делать,  
чтобы всё  
и всегда успевать

Брайан Трейси  
**Мастер времени**

«Попурри»

2016

**Трейси Б.**

Мастер времени / Б. Трейси — «Попурри», 2016

ISBN 978-985-15-3212-0

Автор знакомит с самыми лучшими из всех известных принципов тайм-менеджмента, а также со стратегиями распоряжения временем, которыми пользуются наиболее успешные и счастливые люди. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-3212-0

© Трейси Б., 2016  
© Попурри, 2016

# Содержание

Введение	6
Качество жизни	7
Остановитесь и подумайте	8
Все зависит от вашего выбора	9
Глава 1	10
1 процент против 99	11
Нет ничего важнее ясности	12
Загляните в себя	13
Делайте то, что вам нравится	14
Личное стратегическое планирование	15
Богачи в первом поколении	16
Прислушайтесь к себе	17
Интеллектуальный фактор	18
Образ действий	19
Постановка целей и формула достижения	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Брайан Трейси**

## **Мастер времени**

Перевод с английского выполнил *С. Э. Борич* по изданию:  
MASTER YOUR TIME, MASTER YOUR LIFE,  
by Brian Tracy, 2016.

## Введение

### Разные виды времени

*Вы цените жизнь? Тогда не тратьте попусту время, потому что жизнь состоит именно из него.*

**Бенджамин Франклин**

Как здорово, что мы живем в такое время! Еще никогда в человеческой истории у людей не было столько возможностей для свершений и осуществления целей.

Вы можете жить дольше и лучше, чем любое поколение, жившее до вас. Благодаря достижениям современной медицины и системы здравоохранения все больше людей доживают до 80, 90 и даже 100 лет, о чем раньше невозможно было и помыслить.

Но, сколько бы возможностей для достижения успеха, благосостояния, долголетия и счастья у нас ни было, мы, как и большинство людей, считаем, что сделать для этого надо слишком много, а времени отпущено слишком мало.

Из-за взрывного роста объема информации, технологических новшеств и конкуренции мир меняется настолько быстро, что мы не поспеваем за ним.

Сегодня нам требуется совершенно иное осмысление феномена времени, особенно если учесть, что оно бывает разных видов.

Если вы хотите добиться максимальной эффективности во всем, чем занимаетесь, то должны знать, что каждый род деятельности требует особого подхода ко времени.

Для постановки целей и принятия решений о том, чего вы на самом деле хотите в жизни, требуется один тип времени, а для расстановки приоритетов – другой.

Определенный тип времени нужен для взаимодействия с окружающими, коммуникации, ведения переговоров, осуществления руководства и совсем иной – для общения с семьей и близкими друзьями.

Различные виды времени напоминают масло и воду: они плохо смешиваются друг с другом.

Любая попытка воспользоваться типом времени, который не подходит для конкретного дела, приводит к разочарованиям, неудачам и снижению эффективности.

## Качество жизни

Качество вашей жизни во многом определяется умением распоряжаться своим временем. Но на самом деле вы управляете не временем, а самими собой. Если вы не в состоянии должным образом контролировать время, то вам будет трудно контролировать и другие аспекты своей жизни.

Однако самые богатые и успешные люди в мире располагают теми же 24 часами в сутки, что и вы. Разница между победителями и неудачниками заключается в том, что первые, даже обладая меньшим потенциалом и ограниченными возможностями, добиваются большего, поскольку лучше и эффективнее распоряжаются своим временем.

Вашим самым важным и высокооплачиваемым умением является способность мыслить как до, так и в ходе совершения действий. Вы способны решать, что для вас представляет большую или меньшую значимость.

Психологи утверждают, что ваша *самооценка, то есть то, насколько вы цените и уважаете самих себя*, – это главный показатель степени удовлетворенности той или иной областью своей жизни. Секрет высокой самооценки заключается в *уверенности в себе*, в умении управлять собственной жизнью, достигать поставленных целей, решать задачи и получать результаты, которых от вас ожидают окружающие и которых вы ожидаете сами от себя.

Вашим самым ценным финансовым качеством является *способность зарабатывать*. Под этим подразумевается умение добиваться результатов, за которые другие люди готовы платить деньги. Данная способность зависит от того, насколько продуктивно вы используете свое время до и во время работы, а также после нее.

Томас Эдисон писал: «Мышление – самая трудная работа. Именно поэтому большинство людей готовы скорее умереть, чем задуматься».

То, как вы относитесь ко времени и способам его использования, во многом влияет на вашу эффективность и качество жизни во всех ее проявлениях.

## Остановитесь и подумайте

Большинство людей живут в режиме реагирования на внешние стимулы. Если вокруг что-то происходит, в ответ на это они сразу же совершают определенные действия. Это происходит автоматически, бессознательно. Люди становятся рабами текущих событий, звонков по телефону или сообщений, поступающих на компьютер.

Английский историк Арнольд Тойнби получил Нобелевскую премию за свой двенадцатитомный труд «Постижение истории», в котором проследил расцвет и падение 23 великих цивилизаций, или империй, за 2500 лет. Тойнби пришел к выводу, что любая империя проходит вполне предсказуемый цикл от зарождения до упадка.

Он предложил Закон вызова и ответа, в котором показал, что каждая великая цивилизация начиналась с малого, зачастую с одного племени или деревни. Эффективно реагируя на внешние вызовы, обычно на нападения воинственных племен и другие действия врагов, эта группа росла и развивалась до тех пор, пока не становилась доминирующей на значительной территории.

Например, начало Монгольской империи, занимавшей самую большую площадь в истории, положили три человека – Темучин, его жена Бортэ и младший брат. Это произошло после того, как другое монгольское племя уничтожило его деревню. Вскоре Темучин, получивший известность как Чингисхан, расширил границы Монгольской империи, простиравшейся от Японского моря на востоке до Средиземного моря на западе, подчинив Китай, Индию, значительную часть Древней Руси и Средней Азии.

## **Все зависит от вашего выбора**

То же самое происходит и в вашей жизни. Эффективно отвечая на постоянные вызовы, которые бросают вам повседневные события, вы тоже растете и повышаете возможность полной реализации своего потенциала.

В наибольшей степени ваши краткосрочные и долгосрочные успехи зависят от того, как вы отвечаете на неизбежные и ежедневные жизненные трудности. Способность эффективно реагировать на эти зачастую противоречащие друг другу вызовы определяется тем, как вы распределяете между ними свое время.

В этой книге вы познакомитесь с самыми лучшими из всех известных принципов тайм-менеджмента, а также со стратегиями распоряжения временем, которыми пользуются наиболее успешные и счастливые люди.

Применяя эти принципы, вы сможете полностью взять свое время под контроль и в ближайшие год-два добиться большего, чем многим людям удастся за многие годы.

Если вы осознанно отнесетесь к своему нынешнему положению и к поиску наиболее эффективных ответов на различные события, то сможете с большей ясностью и уверенностью выработать оптимальную линию поведения.

# Глава 1

## Время стратегического планирования и постановки целей

*Чтобы побеждать, человеку нужны определенность в целях, точное понимание того, чего он хочет, и страстное желание этого добиться.*

*Наполеон Хилл*

Пожалуй, самая важная часть вашей жизни – это время, которое вы посвящаете обдумыванию решений проблем и планированию действий, направленных на достижение целей.

А самая бесполезная трата времени – это действия, предпринимаемые без ясной, определенной цели. Многие люди попусту расходуют самые продуктивные годы своей жизни, просто реагируя на все, что происходит вокруг них, и выполняя задачи, поставленные другими людьми. У них никогда не находится даже минутки, чтобы понять, чего же они, собственно, хотят для себя.

Прежде чем начать что-то делать, вы непременно должны решить, для чего вы это делаете и какова конечная цель. Могу вас обрадовать: у вас еще никогда не было больше возможностей для достижения целей, чем сейчас. Но только вы сами способны определить, чего хотите.

В чем разница между богатыми и бедными? Один из ответов на этот вопрос состоит в том, что у 85 процентов богатых людей есть одна важная цель, реализации которой они посвящают все свое время, и лишь у 3 процентов бедняков есть цель, но работают они над ней от случая к случаю.

## 1 процент против 99

В наши дни часто приходится слышать утверждение, что 1 процент людей в мире обладает большими богатствами, чем остальные 99 процентов, вместе взятые. Но эта статистика неверна.

Главная разделительная черта в обществе проходит между верхними 3 процентами и оставшимися 97. Поскольку большинство людей начинают с малого или вообще с нуля, уместен вопрос: каким образом эти 3 процента добиваются такого успеха на протяжении одного или двух поколений?

Ответ прост. У этих 3 процентов людей имеются ясные, изложенные в письменном виде цели и планы, над претворением которых в жизнь они трудятся каждый день. Им точно известно, что они собой представляют, чего хотят и в каком направлении движутся. У них есть дорожная карта, с помощью которой можно быстрее и точнее, чем другие люди, достичь здоровья, счастья, богатства и процветания.

Для реализации ясных и оформленных в письменном виде целей требуется меньше времени. Люди, имеющие такие цели и планы, зарабатывают в среднем в десять раз больше, чем другие, даже при одинаковом уровне интеллекта и образования.

## **Нет ничего важнее ясности**

Представьте себе охотника, который подходит к лесной опушке, закрывает глаза и стреляет в направлении леса, а потом оборачивается к своим друзьям и говорит: «Надеюсь, что попал в кого-нибудь».

Примерно так живут многие люди. Они набрасываются на жизнь, словно собаки на проезжающий автомобиль, но, как правило, остаются ни с чем. Жизнь большинства людей бесцельна. Они вроде бы и стараются что-то сделать, но им остается только надеяться, что из этого выйдет что-нибудь стоящее. Однако надежду нельзя считать стратегией. Это рецепт если не полного краха, то, во всяком случае, неудачи.

Чтобы извлечь максимум из потраченного времени и наслаждаться богатством и другими жизненными благами, необходимо обдумывать свои цели, особенно в периоды потрясений и стремительных изменений. Вы должны быть постоянно ориентированы на цель. Ставя перед собой задачи, разрабатывая планы, внося элементы организации в свою жизнь, вы с максимальной пользой используете свое время.

При постановке целей и разработке личной стратегии необходимо отстраниться от повседневных дел, найти свободное время, устранить все помехи и отвлекающие моменты, а затем задать себе несколько ключевых вопросов, чтобы убедиться в том, что ваши дела соответствуют характеру вашей личности и мечтам, которые вы хотите воплотить в жизнь.

## Загляните в себя

Первым делом надо задать себе вопрос: «Кто я?» Из ответов на него складывается образ человека, которым вы, по вашему мнению, являетесь и который хотите донести до окружающих. Поскольку все ваши действия соответствуют тому, что вы о себе думаете, ответы на этот вопрос могут рассказать о вас очень многое.

Над входом в храм Аполлона в Дельфах была надпись: «Познай себя». Это и есть отправная точка знания.

Сократ говорил: «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой». Если вы не будете регулярно находить время для того, чтобы проинспектировать свою жизнь и убедиться в том, что ваши цели по-прежнему ясны и неизменны, то скатитесь к простому реагированию на события и будете делать то, что нужно другим людям.

Начните анализ своих целей с осознания того, что вы уникальная и потенциально *экстраординарная* личность. Никогда не было и не будет человека, в точности похожего на вас. Вам остается только быть самими собой, потому что все остальные личности уже расхватили.

Вы представляете собой неповторимую и сложную комбинацию знаний, опыта, талантов, способностей, интересов, эмоций, желаний и страхов. Начиная с раннего детства вы пережили ряд моментов, которые и сформировали вашу личность.

У вас есть сильные стороны и способности. Вы родились, уже имея потенциал для того, чтобы добиться абсолютного совершенства в одной или даже нескольких областях. Вы несете ответственность перед самими собой и окружающими за то, чтобы определить ту особую миссию, ради которой появились на свет, и воплотить ее. Вы должны ясно осознать свое призвание, свою душевную страсть.

## Делайте то, что вам нравится

Одна из ваших главных задач состоит в том, чтобы найти себе дело по душе, а затем приложить все силы к тому, чтобы добиться в нем совершенства.

На протяжении всей взрослой жизни вы должны постоянно задавать себе ряд вопросов. Ответы на них будут меняться со временем и по мере приобретения опыта, однако они должны быть весьма определенными. Менять их следует лишь тогда, когда у вас появится больше дополнительной информации.

Для начала устраните все возможные ограничения. Представьте, что у вас есть волшебная палочка, с помощью которой можно сделать свою жизнь идеальной во всех отношениях.

Задайте себе следующие вопросы:

1. Чего я *очень* хочу в жизни?
2. Чем бы мне *очень, очень* хотелось заниматься всю жизнь?
3. Какой бы мне *очень, очень, очень* хотелось видеть свою жизнь?

Третий вопрос (тот, где «очень, очень, очень») носит ключевой характер. Он заставляет глубже заглянуть в себя, оставляя в стороне такие поверхностные аспекты, как деньги и успех, и зачастую подсказывает ответ, который вы искали. Именно с этого начинается разблокирование своего потенциала.

## Личное стратегическое планирование

Преуспевающие компании вкладывают много времени и денег в разработку стратегических планов своего бизнеса. Под ними понимаются тщательно продуманные способы достижения целей, ведущие к повышению доходности на конкурентных рынках.

Вам тоже необходим стратегический план, но он носит *личный* характер и направлен на то, чтобы добиться большего за меньшее время и с минимумом ошибок.

В ходе личного стратегического планирования вы должны регулярно задавать себе четыре основных вопроса.

1. *На какой жизненной стадии я нахожусь в данный момент?* Чего вы добились к настоящему времени? Как оцениваете свое финансовое положение? Что можно сказать о вашей семейной жизни? Каково состояние вашего здоровья?

2. *Как я пришел к тому, что имею сегодня?* Какие решения, принятые вами в прошлом, привели к нынешнему состоянию? Каким был ваш самый значительный успех? В чем причины прошлых неудач?

3. *В каком направлении я намерен двигаться в будущем?* Визуализируйте свое идеальное будущее. Загляните вперед на пять лет и представьте себе, что ваша жизнь совершенна во всех отношениях. На что она похожа? Чем она отличается от сегодняшней?

4. *Как мне попасть из своего нынешнего положения в желаемое?* Что вы для этого можете предпринять начиная прямо с сегодняшнего дня?

Ясность – ваш главный союзник. Личное стратегическое планирование требует, во-первых, ясных и оформленных в письменном виде целей и, во-вторых, тщательной проработки способов и стратегий, с помощью которых их можно достичь.

Большинство людей хотели бы зарабатывать больше, занимаясь любимым делом, чтобы в конечном счете достичь финансовой независимости, но добивается этой цели лишь незначительная часть. Почему так?

## **Богачи в первом поколении**

В одних только США проживает более 10 миллионов миллионеров, 80 процентов которых самостоятельно заработали свое состояние. Во всем мире насчитывается почти 2 тысячи миллиардеров, две трети из которых также добились этого самостоятельно. Они начинали с нуля и постепенно достигли финансового успеха. Почему же вы не принадлежите к их числу?

Существует множество способов достижения таких целей, как высокий заработок, финансовая независимость и богатство.

Один из путей достижения финансового успеха – это предпринимательство, то есть готовность основать и построить прибыльный бизнес. Сегодня открыть собственный бизнес, для того чтобы предложить на рынке собственные товары и услуги, стало проще, чем когда бы то ни было. Достаточно лишь создать веб-сайт и начать работать.

Многие люди приходят к финансовой независимости за счет специализации и достижения совершенства в избранной области, работая на какую-нибудь компанию и получая высокую зарплату. Они трудятся на других людей, но успешно строят карьеру и с каждым годом получают все больше и больше.

Примерно 10 процентов миллионеров – это специалисты высокого класса, имеющие профессию врача, юриста, архитектора, бухгалтера, инженера и т. и. Они добились успеха за счет тяжелого труда на протяжении длительного времени и сумели создать себе превосходную репутацию, которая очень хорошо оплачивается.

Вы можете стать предпринимателем и основать свой бизнес или работать на какую-нибудь компанию, особенно молодую, но имеющую большой потенциал. Вы можете специализироваться на какой-то деятельности, добиваясь в ней совершенства. К успеху ведет множество дорог.

## Прислушайтесь к себе

Выбирать свой путь следует в зависимости от личностных качеств, умений, темперамента и собственных предпочтений. Могу вас обрадовать: здесь не существует единственно правильного пути. Миллионы людей добиваются отличных финансовых результатов, работая как на других, так и на себя, а иногда сочетая и то и другое. Кто-то приходит к успеху в сфере предпринимательства за счет большого разнообразия видов деятельности. Кто-то открывает собственный бизнес, а затем идет по пути специализации, доводя до очень высокой степени качества какой-то продукт или услугу, за которые люди готовы хорошо платить.

Четкий подход – это, пожалуй, 95 процентов успеха. Чем лучше вы понимаете, кем являетесь и чего хотите, тем легче будет добиться успеха практически в любых условиях и обстоятельствах.

Томас Карлейль писал: «Не имеющий цели не продвинется вперед и по самой гладкой дороге, в то время как человек с ясными целями движется даже по бездорожью».

Если вы найдете время, чтобы остановиться и подумать о том, чего на самом деле хотите и как этого достичь, то сможете сэкономить годы тяжелого труда и вам не придется топтаться на месте. Забудьте прошлые ошибки и сосредоточьтесь на будущем. Турецкая пословица гласит: какое бы расстояние вы ни прошли в неверном направлении, все равно придется поворачивать назад.

## Интеллектуальный фактор

Юморист Джош Биллингс однажды сказал: «Боль человеку причиняют не знания сами по себе, а понимание того, что эти знания ложны».

В детстве учителя и родители постоянно повторяли мне, что если у меня будут плохие оценки, если я не получу аттестат и не поступлю в колледж, то успеха в жизни мне не видать. И я им верил. Когда меня исключили из школы, начались суровые трудовые будни. На протяжении нескольких лет я мыл посуду, копал колодцы, работал на лесопилках и фабриках. Порой мне приходилось ночевать в машине.

Я видел вокруг преуспевающих людей, многие из которых были моложе меня, и мне пришлось произвести переоценку своих взглядов на успех. Я начал спрашивать себя: «Почему одни люди добиваются большего, чем другие?»

То, что я узнал, привело меня в изумление. Оказалось, что зависимость успеха от образования, интеллекта, высоких оценок, происхождения и даже природных способностей весьма незначительна.

Интеллект считается важным качеством для достижения успеха в любой области. Однако обширные исследования показали, что у многих преуспевающих людей показатель IQ не такой уж и выдающийся и они имели не слишком высокие баллы в школе. Их интеллект хоть и был выше среднего, но на гениев они никак не тянули.

## Образ действий

Эксперты пришли к выводу, что интеллект имеет отношение скорее к образу действий, чем к высоким оценкам и величине IQ. А что такое «разумный образ действий»? Ответ прост: вы ведете себя *разумно*, если ваши действия приближают вас к цели, которую вы перед собой поставили. И наоборот, вы ведете себя *неразумно*, если ваши действия отдаляют вас от желаемого результата.

На своих семинарах я знакомлю людей с одним простым способом, который позволит каждому из них удвоить свои доходы. Я называю его методом А/Б.

Работает он следующим образом: вы делите все свои задачи и действия на две категории – А и Б. Решение задач А приближает вас к поставленным целям. Эти задачи предполагают достижение успеха в своей сфере деятельности, повышение зарплаток, проведение большего времени с семьей и друзьями, отличное здоровье.

Действия типа Б не приближают вас к целям или, что еще хуже, отдаляют от их достижения.

Правило, которое способно изменить вашу жизнь, гласит: решайте только задачи типа А.

Приучите себя делать лишь то, что улучшает и обогащает вашу жизнь и работу, придает вам ощущение движения вперед и превращения в ту личность, которой вы мечтаете стать.

Эта простая стратегия позволит вам удвоить и даже утроить свою эффективность в течение ближайшего времени.

Но главное заключается в том, что, если вы будете работать только над реализацией самых важных целей, у вас появится ощущение победы. Вы будете испытывать радость и удовлетворение от своих успехов, у вас повысится самооценка. Вы станете уважать себя и гордиться собой.

Более того, если вы сосредоточитесь только на самых главных задачах и целях, вас будут уважать и любить все окружающие, а вскоре вы станете одним из наиболее ценных сотрудников в своей организации.

## **Постановка целей и формула достижения**

Существует простая, но эффективная формула достижения целей, состоящая из семи шагов. Вы можете усвоить этот рецепт и пользоваться им всю жизнь. Я ознакомил с данной формулой более миллиона человек в США, Канаде и 72 других странах. Уже долгое время многие люди подходят ко мне и шлют письма, каждый раз говоря примерно одно и то же: «Вы изменили мою жизнь и сделали меня богатым». А все дело – в целях.

## **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.