

Евгений Алмаз

чек-  
лист  
самого  
себя



# Евгений Николаевич Алмаз

## Чек-лист самого себя

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67092303](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67092303)*

*Чек-лист самого себя:  
ISBN 978-5-906084-50-7*

### Аннотация

Туда ли я иду? И если туда, то близко ли я к цели? Что я могу еще сделать, чтобы стать таким, каким мне хочется быть? А чего делать вовсе не надо?

К автору этой книги подошел сотрудник его компании и попросил помочь. На работе для оценки собственной эффективности есть KPI, а оценить свою включённость в достижение собственных целей совсем непросто. Вопрос оказался интересным.

Вначале они определили десять более или менее объективных показателей. Потом Евгений Алмаз выбрал «чек-лист самого себя по 100 критериям» темой для своего выступления на собрании сотрудников. Стало понятно – такой чек-лист нужен и ему самому, и каждому, кто хочет прожить жизнь так, чтобы не было мучительно больно.

По некотором размышлении Евгений решил написать книгу и изложить там структурно прописанные критерии оценки самого себя по десяти направлениям – от порядка в разных сферах, финансовых вопросов и принципов питания до личных качеств

и смыслов, которые мы видим в жизни. И не только изложить, но и подать пример – он оценивает по чек-листу самого себя и приглашает читателя к соревнованию.

Причем выигрывает не тот, у кого больше плюсов, а тот, у кого больше минусов – потому что это не что иное, как точки роста.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	5
Благодарность	9
Порядок	10
Квартира/дом	12
Рабочее место	15
Телефон	18
Шкаф	20
Мысли и лягушки	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Евгений Алмаз

## Чек-лист самого себя

### Предисловие

Несколько дней назад ко мне подошёл сотрудник и попросил помочь. Он сказал, что ему сложно оценивать свою включённость в достижение собственных целей. Александр работает со мной сразу в двух компаниях: «Точки Роста» и «Урожай», и в обеих компаниях есть показатели КРІ. Но он смотрел на этот вопрос несколько шире: он говорил не только о работе, он имел в виду жизнь в целом. Мы с ним довольно быстро определили десять показателей, посредством которых он может более или менее объективно оценивать свою включённость в достижения результатов. Александр меня поблагодарил, и мы с ним договорились встретиться через месяц, чтобы взглянуть на его результаты в разрезе этих цифр.

В этот же день мне нужно было определить для каждого сотрудника компании «Точки Роста» темы для выступлений на нашем собрании. Опираясь на просьбу Александра, я обозначил свою тему как «чек-лист себя по 100 критериям». Цифру 100 я выбрал, не сильно задумываясь: мне показалось, что я смогу вспомнить примерно столько критериев

оценки своей включённости в достижения результатов.

Сегодня ночью я занялся составлением презентации для своего выступления. На это у меня ушёл час. Критерии будто ждали момента, чтобы выбраться из моей головы. Составляя презентацию, я понял, что структурно прописанные критерии оценки самого себя мне и самому будут очень полезны. Недолго обдумав идею, я решил написать на основе этой презентации книгу. Да и о приложении стоит подумать.

В книге, как я уже говорил, названы 100 критериев для оценки самого себя. Некоторые из них переплетены между собой. Более того, есть несколько повторений, когда один и тот же критерий мы рассматриваем в контексте разных блоков. Но, что важно, мы это делаем с разных ракурсов. Так, область целеполагания упоминается в первых главах, но о ней же мы говорим с точки зрения приложений, которые могут помогать достигать поставленных целей. Сопоставляя каждый критерий с собой, вы можете проставлять на полях книги плюс, если соответствует критерию, и минус, если не соответствует. В конце книги посчитайте, сколько вы набрали плюсов. Через некоторое время пройдите по чек-листу снова. Так вы сможете оценить динамику своего развития. Кроме этого, после прочтения вы можете заменить критерии, которые считаете некорректными или спорными.

Самое важное – иметь систему координат. Никто не отменял старый добрый принцип управления «выполняется только то, что контролируется». А как известно, контролировать

мы можем только то, что можем оцифровать. Давайте даже сделаем так: по ходу написания книги я вместе с вами буду проставлять плюсы и минусы. Как говорится, вместе веселее 😊

Постараюсь быть объективным и обязательно аргументирую, почему я ставлю именно такую оценку по каждому критерию. Но имейте в виду, на момент, когда вы будете читать эту книгу, я предполагаю, что неплохо подтяну показатели 😊 А пока давайте устроим дружеское состязание. Или устройте его со своими коллегами, друзьями и со своей второй половинкой. Только суть пари будет в том, что выигрывает человек, у которого максимальное количество минусов, ведь это говорит о зонах роста.

Интересно? Тогда заполняйте чек-лист самого себя. Также нам нужно определить временной интервал, в рамках которого мы будем себя оценивать. Я возьму три месяца. То есть когда я буду оценивать состояние своего офиса или своё окружение, я буду брать средний показатель за последние три месяца. У вас этот интервал может быть другим. Главное, чтобы вы его определили до заполнения чек-листа. И важно, чтобы вы его не меняли по ходу чтения книги.

Готовы? Тогда приятной вам проверки. Будьте объективны, насколько это только возможно. Помните: вы оцениваете себя не для того, чтобы похвалиться, а для того, чтобы провести достоверную аналитику, а после этого стать ещё лучше.

***P.S. Придумал ещё кое-что 😊***

*Всем, кто отправит мне свои результаты прохождения чек-листа в Instagram, я в ответ отправлю электронную книгу в подарок. Хотите узнать, какую? Отправляйте результаты.*

*Надеюсь на вашу честность 😊*



# Благодарность

В книге «Преодоление» я говорил о том, как сильно вторая половинка влияет на нашу жизнь. Мой предыдущий год жизни это подтверждает. Он был прекрасным.

Катерина, спасибо за год, и жду от тебя ещё больше фортуны ☺

# Порядок

Всё начинается с порядка.

Прежде чем возводить здание или даже закладывать для него фундамент, профессиональные строители наводят на строительной площадке идеальный порядок. Невозможно представить, чтобы у хорошего хирурга на столе для инструментов был хаос. У отменного повара на кухне всегда поддерживается стерильная чистота. Как говорил один из моих руководителей, «прежде чем рассуждать о великом, почистите зубы». Если честно, его цитата была несколько грубее, но смысл был именно в этом. И знаете что? Я с ним полностью согласен. Всё начинается с порядка.

Когда я работал региональным директором в компании «Евросеть», мне было достаточно взглянуть на чистоту магазина, чтобы довольно точно спрогнозировать недостачу по инвентаризации. Если в салоне царил порядок, в подсобном помещении все коробки с товаром стояли ровно в ряд, а продавцы были в чистой и выглаженной одежде, то, как правило, недостача в таком магазине была минимальна. Более того, практически все ключевые показатели такого магазина были на высоком уровне. Но если же я приезжал в магазин и видел пыль, грязь и «потрёпанных» менеджеров, можно было смело заказывать внеплановую инвентаризацию.

Сразу вспоминается фильм «Области тьмы». Очень инте-

ресно, но когда главный герой становится гением, он первым делом идёт не зарабатывать миллионы или открывать свою компанию. А что же он делает, получая в распоряжение гениальный мозг? Наводит порядок.

Казалось бы, что размусливать простой тезис «всё начинается с порядка»? А всё потому, что понимать не значит делать. Поэтому нужно не просто понять, а проникнуться этим принципом. Почувствовать желание проверить всё на практике. Но для начала давайте определим, может, у вас и так всё замечательно с порядком.

# Квартира/дом

Дом должен заряжать нас энергией и давать силы для сложного рабочего дня. Мы бежим домой с работы, чтобы наслаждаться отдыхом после новых побед. Дом – это наш храм, обитель, наша крепость, если хотите. Но поддерживаем ли вы порядок, чтобы действительно отдыхать дома? Чтобы наслаждаться домашним уютом и умиротворением?

Чтобы разобраться в этом, ответьте себе на несколько вопросов.

- Как вы работаете над поддержанием порядка у себя в доме?
- Уделяете минимум 10 минут в день на поддержание чистоты?
- Несколько раз в неделю проводите влажную уборку?
- По пути на работу выбрасываете мусор?
- Имеете привычку сразу после приготовления и приёма пищи мыть посуду?
- Обувь аккуратно стоит в обувнице или разбросана по коридору?
- Возможно, в дополнение ко всему вышесказанному к вам раз в неделю приходит домработница для наведения идеального порядка и глажки вещей?
- Ваша корзина для белья почти всегда пустая или по крайней мере полупустая?

- Периодически вы беспощадно выбрасываете найденные дома предметы, которые используются слишком редко?
- Ну и, конечно, вы точно знаете место для каждой вещи у себя дома?

Ответив на эти вопросы, вы сами решите, можно ли считать, что у вас дома полный порядок. Если сомневаетесь и понимаете, что определение «порядок» не подходит для вашего жилья, ничего страшного. Наоборот, вас можно поздравить – вы нашли первую зону роста для своего развития. В таком случае пока ставьте минус, но обязательно проработайте этот пункт таким образом, чтобы при следующей проверке себя по чек-листу вы с уверенностью могли бы поставить в этом пункте плюс.

*Как и обещал, проставляю оценки вместе с вами. Забегая немного вперёд, скажу, что точно знаю: у меня будет множество минусов. Но в этом пункте я себе ставлю твёрдый плюс.*

*У меня в квартире не просто порядок, у меня в коридоре проходит тонкая граница между сумасшествием и порядком в доме. Возможно, это какие-то психологические отклонения ☺, но для меня важно. Кружки на кухонной полке стоят строго в ряд, расстояние между вешалками одинаковое и составляет примерно 3 см, доставая еду из холодильника, я обязательно проверю, чтобы там не было ничего лишнего. Говорить о пыли с таким подходом не приходится.*

*Порядок поддерживаю я сам, за порядком следит моя вторая половинка, и, кроме этого, раз в неделю к нам приходит домработница. Мы оставляем ей небольшой фронт работ, но она нам нужна, чтобы дома было не просто чисто, а стерильно.*

*Поддерживайте порядок в своём доме, и у вас всегда будет чуточку больше энергии для реализации своих идей и воплощения своих желаний.*

# Рабочее место

Вы наверняка знаете людей, которые считают, что им в так называемом рабочем беспорядке работается лучше. Заваливая свой рабочий стол бумагами, файлами и папками, они демонстративно достают нужный документ из самой середины свалки.

И всё бы хорошо, да это всего лишь обычные отговорки. Никто, абсолютно никто не может работать более продуктивно за рабочим столом, на котором происходит мини-Хиротима. Флоридские учёные провели масштабные исследования с участием почти пяти тысяч человек обоих полов (47 % мужчин и 53 % женщин) в возрасте от 32 до 84 лет. Работники рассказывали исследователям об условиях труда и случаях расстройства памяти или отсутствия концентрации и т. п. Кроме того, испытуемые прошли специальные тесты, выявляющие способность запоминать важную информацию и использовать её для работы. У добровольцев также проверили навыки решения задач, тайм-менеджмента (умения грамотно спланировать своё время) и умение концентрировать внимание на конкретной задаче. После целого ряда проведённых опытов учёные выяснили, что в неблагоприятной рабочей среде – в беспорядке – когнитивные способности сотрудников значительно снижаются.

Работа в домашних условиях, если для неё нет специаль-

но оборудованного места, ещё менее продуктивна. Особенно негативно сказывается отсутствие рабочего места на женщинах. По мнению специалистов, их способность концентрироваться на поставленной задаче может быть сведена к нулю из-за обычного мусора на столе. Беспорядок на рабочем месте буквально на уровне подсознания заставляет работающего человека расслабиться и забыть о труде.

Как видите, факты говорят о том, что на рабочем месте должен быть порядок. Какие же могут быть критерии для максимально объективной оценки этого критерия? Думаю, что, ответив на некоторые вопросы, вы сможете решить, какой знак вам лучше поставить.

- Вы можете, не задумываясь, перечислить предметы, которые лежат у вас на рабочем столе?
- У вас есть тумбочка, где лежат предметы, которые вы используете реже чем один раз в неделю?
- Если провести по вашему рабочему столу ватным диском, он останется таким же белым или его цвет станет ближе к серому?
- У вас есть в шкафу отсек под названием «для всякой фигни»?
- Если вам нужно будет переехать в соседний офис, переезд займёт больше одного часа?
- Перед уходом с рабочего места вы проверяете, что оставляете за собой идеальный порядок?

Ответили? Теперь смело можете ставить себе плюс или



минус.

*В этом блоке я также поставлю себе плюс. У нас в офисе ни у одного из 13 сотрудников нет тумбочки (обычно это сборник баракла). Если кто-то из сотрудников оставит на рабочем столе любой предмет, кроме компьютера и документов, он, скорее всего, больше его не увидит, а увидит только фотографию своей кружки в мусорном контейнере. Наверное, это перебор. Но зато с порядком в офисе проблем нет.*

*Кроме того, я всегда сажусь за свободный стол — у меня нет отдельного кабинета и отдельного стола. Поэтому за какой бы стол я ни садился работать, он всегда должен быть идеально чистым. Но я всё равно ещё раз протираю его средством для чистки мониторов и только потом принимаюсь за работу.*

*В порядке всегда работать приятнее, чем в хаосе, а главное — продуктивнее. Следите за порядком на своём рабочем месте, и у вас появятся те самые несколько процентов эффективности, которых обычно так сильно не хватает.*

# Телефон

Сколько раз в день вы смотрите в свой телефон? Уверен, вы недооцениваете, а точнее сказать, не замечаете, как часто вы смотрите в свой смартфон.

В Америке провели несколько исследований и опросов относительно взаимодействия человека со смартфоном — цифры получились жутковатые. Так, например, американцы проверяют смартфон каждые шесть с половиной минут, или примерно 150 раз в день. Другое исследование и вовсе говорит о 300 проверках смартфона в день. Профессор одного из университетов США посчитал, сколько времени его студенты тратят на смартфоны. Выяснилось, что на телефон у них в среднем уходит по 8 часов 48 минут.

Даже если вы в два или три раза реже используете свой смартфон, это всё равно очень большое количество времени. И что вы видите всё это время в своём телефоне?

- Смс копятся месяцами?
- Ваша телефонная книга каждый раз кочует из старенького телефона в более новый?
- Собранные фотографии не помещаются в память телефона, а мысли о том, что нужно перебрать фотогалерею, заканчиваются идеей сделать это в следующий раз?
- Возможно, программы на вашем смартфоне разбросаны на два или даже три рабочих стола?

- Или у вас есть несколько приложений, которыми вы не пользовались уже полгода или год?

Ответы на эти вопросы помогут вам ответить на главный вопрос этой главы: «В вашем телефоне порядок или пора его там навести?»

*Ставлю себе третий плюс подряд. В моём телефоне нет ничего лишнего, все контролируется жесточайшим образом. А раз в год я чищу даже телефонную книгу на 99 %.*

*Уделите своему смартфону хотя бы три-четыре часа. Вам будет приятнее и удобнее пользоваться вашим гаджетом. В дальнейшем просто поддерживайте порядок в своём устройстве, на это уходит совсем немного времени.*

# Шкаф

После тренировки, посещения ванной и завтрака мы собираемся на работу. Наша одежда может быть разной, она зависит от профессии и должности. У кого-то это классический костюм, у кого-то рабочие джинсы, а кто-то надевает военную форму. Как бы ни отличалась одежда по стилю, мы все приучились хранить вещи в шкафу.

Расскажу историю из жизни. Когда-то я поделился со своим товарищем важностью порядка в шкафу. К моему удивлению, он прислушался и навёл там просто идеальный порядок. Почему я говорю, что порядок был идеальным? Дело в том, что он рассказывал мне, как три раза кряду прибирался в своём шкафу, пока там не настало царство чистоты. Тогда он радовался тому, насколько ему стало проще жить. Теперь он собирается на тренировку в разы быстрее и при этом не нервничает из-за одежды, которую никак не может найти.

И, уже по сложившейся традиции, вопросы, которые помогут определиться с оценкой этого пункта.

- У вас есть система сортировки вещей в шкафу, вы знаете, какая вещь где именно должна лежать?
- Что должно быть на второй полке и что должно быть на третьей?
- Ваша одежда на вешалках повёрнута в одну сторону или как придётся?

- У вас бывают случаи, когда вам приходится искать второй носок от пары?
- Возможно, вы сталкивались с ситуацией, когда нужная вам вещь долго не находилась?
- Или у вас есть вещи, на которые можно повесить ярлык «как-нибудь пригодится»?

Вот теперь смело можете продолжать заполнять чек-лист самого себя. В вашем шкафу порядок?

*У меня ещё один плюс. Возможно, дело в этой главе – ведь она вся о порядке. И, судя по всему, если человек соблюдает порядок в принципе, то во всех отдельно взятых областях будет также царить порядок.*

*Наведите порядок в шкафу, не тратьте время на поиски одежды, на раздумья, что надеть, и, главное, не тратьте нервы.*

# Мысли и лягушки

Подождите, подождите ☺ Наверняка кто-то успел подумать: «Ну вот и пришли к разговорам ни о чём. Мысли – это не шкаф, как в них можно навести порядок?» Действительно, наверное, во всех мыслях порядок навести почти невозможно. Но я хочу поговорить с вами о довольно конкретных и простых вещах.

Незаконченные задачи (их ещё часто называют лягушками). Что это может быть? Покупка батареек для пульта от кондиционера, невкрученная лампочка, неприбитый плинтус, незаказанная книга.

Если вы сразу понимаете, что в этом пункте придётся поставить себе минус, то вот простой способ исправить ситуацию к следующему прохождению чек-листа.

1. Освободите голову и выпишите абсолютно все задачи на белый лист бумаги А4.

# 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.