

МАГИЯ ВРЕМЕНИ

КАК ВОПЛОТИТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ В ЖИЗНЬ



ВАМ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ НИЧЕГО. НИ ВАШИ СПОСОБНОСТИ, НИ ТАЛАНТЫ,
НИ ИМУЩЕСТВО - ВСЕ ВЗЯТО В ДОЛГ.

ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНАДЛЕЖИТ ВАМ, ЭТО ВРЕМЯ
ВРЕМЯ - ВАЛЮТА ЖИЗНИ

И ОТ ТОГО, КАК ВЫ РЕШАЕТЕ ПОТРАТИТЬ СВОЕ ВРЕМЯ, ЗАВИСИТ ВСЕ....

ВАДИМ ЛУЧИНИН

16+

Вадим Лучинин

Магия времени: как воплотить свои желания в жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67630895

SelfPub; 2022

Аннотация

Время – это самый ценный ресурс, о котором многие забывают. Очень часто наши дни проходят впустую, мы ничего не успеваем, мечтаем о мифическом двадцать пятом часе и совершенно не представляем, что нам делать с нашей жизнью, как изменить ее, чтобы начать всё успевать. Эта книга откроет перед вами тайну магии времени через призму психологии, и вы с удивлением узнаете, что абсолютно каждый человек может взять свою жизнь под контроль, смело идти к поставленным целям и исполнению своих желаний. Книга даст вам полезные инструменты планирования, понимания основ и хитростей тайм-менеджмента. Впрочем, не стоит тратить время на предисловия. Откройте книгу и узнайте секрет успешного планирования цельной и продуктивной жизни!

Содержание

от Автора	4
Для кого эта книга	9
Причина и Следствие	14
Пожиратели времени	20
Система принятия решений	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Вадим Лучинин

Магия времени: как воплотить свои желания в жизнь

от Автора

Вы наверняка много раз слышали, что всё состоит из энергии и всем движет тоже энергия. Хорошее настроение, яркие эмоции, способность эффективно действовать и здраво мыслить – это наше ресурсное состояние, наш уровень жизненной энергии.

Как поддерживать этот уровень в высоком положении?

Диетологи, врачи, фитнес-тренеры рекомендуют рациональное, здоровое питание и физические нагрузки. Всё, что требуется делать, так это рационально питаться, больше пить воды, глубоко дышать и заниматься спортом, и мощнейший прилив энергии с диким желанием свернуть горы нам обеспечен. Но вы наверняка встречали людей, которые питаются более-менее правильно, но при этом несчастны, и болезни всё равно не обходят их стороной. Также есть люди, которые не слышали о правильном питании, едят разный пищевой

мусор и живут припеваючи. Конечно до поры, до времени, но все же такие люди есть.

Я, как клинический психолог, нутрициолог и специалист в области психологии эмоций, развития личности и трансформации мышления, с уверенностью вам скажу, что рациональное, здоровое питание и физические нагрузки – очень нужная и необходимая часть здоровой и полноценной жизни, только этого недостаточно.

Изначально мой интерес к физическому здоровью появился с целью улучшить свои способности и ресурсное состояние и выйти из матрицы навязанных парадигм, лжи и порока, в которой мы все с вами находимся. Нас каждый день травят ядохимикатами, произошла подмена не только истории, но и идет постоянная дебилизация, через СМИ, продукты питания, косметику и образ жизни. Из-за этого многие живут ограниченной жизнью не потому, что по другому нельзя, а потому, что думают, будто только так и можно. И на пути личной трансформации нужно устранить любые барьеры, а питание и физическое здоровье это важный барьер на пути к улучшению не только своих способностей, но и жизни в целом. Но существует еще один очень важный элемент, который обычно упускается из вида – психология.

Энергия создает энергию

У вас не будет энергии, пока вы не будете ее тратить. Мы

получаем ровно столько энергии, сколько готовы принять, обработать и отдать. Это, скорее всего, одна из природных защитных функций организма, чтобы не навредить самому себе.

Если мы не пользуемся чем-то, то оно атрофируется и деградирует. Так атрофируются мышцы, когда мало физической активности, так деградирует мозг, если его не развивать, не учиться, не читать. Таким же образом деградирует наша жизненная энергия, если ей не пользоваться.

Мир живет по простым, но фундаментальным законам и один из них – закон обмена. И на нем строится вся жизнь: вдох – выдох, обмен веществ в организме, производство – зарплата, куда вы не посмотрите, везде закон обмена. Вот представьте, что вы решили только вдыхать и ничего не выдыхать, как долго вы проживете? Так и с энергией, избыток энергии может разрушить нас, поэтому мир стремится к гармонии – мы получаем ровно столько, сколько готовы принять и обработать. Это касается силы, знаний, денег – всего. И пока нам не на что тратить энергию – мы ее не получим. Это фундаментальный принцип, например, если вы хотите денег, то вы должны запланировать сначала расходы, а затем доходы.

Чем больше масштаб целей, чем больше желание внести свой вклад в улучшение мира, тем больше энергии мы получим.

Генри Форд, Стив Джобс, Томас Эдисон, Тим Бернерс-Ли

(отец интернета), Альберт Эйнштейн, Леонардо да Винчи, Христофор Колумб, Уильям Шекспир, Зигмунд Фрейд, Мать Тереза, Стивен Хокинг, Жанна д'Арк, Илон Маск, Никола Тесла и многие, многие другие великие люди, отличаются лишь тем, что они не боялись ставить перед собой великие цели. Мощный напор энергии, энтузиазм и жажда жизни появляются только в тот момент, когда человек обретает свою цель и начинает к ней двигаться. Другими словами, когда вы решаете свернуть горы, вы вдруг обнаруживаете, что способны на это.

Принятие решений – это не робкое мечтание. Это уверенное решение с мощным намерением, за которым следует план действий и осознанное движение к цели, включая терпение, чтобы пройти этот путь до конца.

Обычно, когда в жизни «всё устраивает», менять особо ничего не хочется, но давайте вспомним закон: «То, что не улучшается, то постепенно разрушается». И рано или поздно, «жизненная качель» полетит вниз, и только тогда мы начинаем как-то шевелиться и раскачивать свой потенциал. Примерно к 30 годам у нас накапливается критическая масса наблюдений и человек задает себе внутренний вопрос – «Эффективен ли мой путь, который я выбрал ранее?», «Куда он меня может привести и дает ли мне удовлетворение, ощущение смысла жизни?», это и есть кризис среднего возраста. И некоторые люди действительно делают крутой разворот и начинают двигаться в совершенно ином направлении,

проходя через жизненные катаклизмы и кризисы. Это, как родиться заново. Так было и у меня, когда в 35 лет я вдруг осознал, что жить, как раньше я больше не хочу и не буду.

Как бы абсурдно это ни звучало, но отталкиваться от дна гораздо легче, когда мосты сожжены. Но вам не обязательно падать в такие ямы и погружаться на дно, вы можете проектировать жизнь заранее. Конечно, если изначально нет этого навыка, не всё будет получаться сразу, но это не должно останавливать, ведь, придя в спортзал, вы же не станете Арнольдом Шварценеггером за пару тренировок.

С помощью этой книги вы научитесь ставить большие цели, мечтать по-крупному, а главное, – перестать экономить силы, не бояться двигаться к своим целям. Вы станете настоящим архитектором своей жизни, начнете менять любые обстоятельства и мастерски проектировать свою жизнь, получая при этом огромное удовольствие, и сможете делиться этим с окружающими. Принципы, которые заложены в этой книге стали поворотной точкой на моем личном пути трансформации и движению по своей дороге к своим, а не чужим целям.

Вадим Лучинин. Клинический психолог, нутрициолог специалист в области психологии эмоций, развития личности и трансформации мышления. Автор книг и статей в СМИ.

Для кого эта книга

У вас есть какие-нибудь сложности в управлении временем? У вас бывает так, что проходит время, а вы понимаете, что, что-то важное не сделали, что-то упустили? Или, например, много идей, много планов, вы просыпаетесь воодушевленными, а рутина в течение дня размазывает все планы, делая их невыполнимыми. А может бывало так, что вы грызете себя за то, что целый день валяли дурака и ничего не сделали?

Из-за чего это происходит? Из-за того, что мы не управляем своим временем, неправильно расставляем приоритеты и, в итоге, не достигаем того важного, что должны были достичь.

Планируешь себе на день решить определенные важные задачи, три или четыре, а в конце дня понимаешь, что решил всего две. Приходится переносить на следующий день, рушатся планы, и в итоге расстраиваешься, что не успеваешь. Или наоборот, видишь необъятное море задач, не знаешь, как к ним приступить, тратишь целый день на метания и панику и в итоге следуя принципу – в любой непонятной ситуации ложись спать, а задачи, как-нибудь сами собой рассосутся.

Есть и такой вариант – вроде бы основные задачи решены, дела переделаны, но по ощущениям кажется, что что-то

по-настоящему важное вы упустили из виду, потеряли в пути, и вас это гложет. Вы хотите, чтобы в сутках было 120 часов, чтобы точно всё успевать и ничего не упускать, чтобы ощущение неправильности и бесполезности ваших действий ушло, а в душе воцарились долгожданные мир и гармония.

А еще есть «пожиратели времени» – люди, которые могут часами обсуждать с вами определенные задачи, но в итоге вы понимаете, что решения никакого нет и время потрачено впустую. Нет понимания и привязки текущего состояния дел, действий совершаемых в настоящее время, к поставленным целям, и получается, как в басне Крылова «Лебедь, Щука и Рак». И получается, что ты больше плывешь по течению, нежели управляешь им.

Все задачи в жизни решаемы. Улучшение здоровья, расширение бизнеса, путешествия, прогулки в парк с семьей и многое другое. Большинство людей полагают, что на всё нужны деньги, и они отчасти правы. Посмотрите по сторонам, и вы наверняка найдете людей, возможно даже из близкого окружения, у которых всё в порядке с финансами, но у них нет абсолютно времени на себя, хобби, семью, свое здоровье.

А, может, этим человек являетесь вы? Постоянная гонка за деньгами, которых вечно не хватает. Только купил себе новый смартфон, вышел новый. Гонятся за деньгами – это глупые приоритеты. Нам вбивают в голову, что богатство это мечта, но это ложные приоритеты. Деньги подобны песням

сирен: погоня за ними обрекает людей на эмоциональное банкротство. Слушая песни денежных сирен, сулящие большие дома, роскошные машины и яхты, помните: вы можете разбиться о скалы многолетней изнурительной работы и ничего не достичь. Если вы делаете что-то только ради денег, то в какой-то момент спросите себя: а стоят ли деньги таких усилий? И ответите: нет! Никто не гарантирует вам получение больших денег, но вы совершенно точно испытаете боль.

Тяжелая работа не гарантирует богатства. Вы можете создать десять компаний, но ни одна из них не будет успешной. Подстраивая свою систему ценностей под погоню за деньгами вы будете страдать из-за этого. Нужно изменить приоритеты и заниматься тем, чем вы действительно увлечены. Тем, что вы будете делать с любовью каждый день, даже если не добьетесь успеха.

Это похоже на гонку за рыбками, я как дайвер с 20 летним стажем вижу новичков. Они гоняются за рыбками, но они уплывают и они их никогда не догонят, а только получают разочарование и упадок сил. Но как только ты успокаиваешься и начинаешь наслаждаться погружением, рыбки сами плывут к тебе и ты их фотографируешь и рассматриваешь с более близкого расстояния. Также и с деньгами, как только вы перестанете фокусироваться на деньгах, сразу станете зарабатывать больше.

Не подумайте, что я вас отговариваю от денег. Деньги безусловно, играют немаловажную роль в нашей жизни, но бо-

лее важную роль играет время.

Вы также можете встретить человека, который погружен в свою семью, занимается спортом, заботится о здоровье, но у него больше проблемы в финансовом плане. Ведь на то, чтобы у вас появились деньги, тоже нужно время.

Время – это универсальная и самая главная валюта нашей жизни. Это тот ресурс, который распределяется между всеми людьми равномерно. Вы можете быть президентом крупной компании или рабочими на заводе, вы можете быть миллиардером или продавцом из супермаркета с зарплатой 45000 рублей, но нас объединяет то, что время для всех одинаково. Этот ресурс не зависит ни от материального положения, ни от социального статуса, ни от пола, ни от расы, ни от возраста. Не бывает, так, что кто-то богаче, и у него, к примеру, 30 часов в сутках, а у бедного только 8. Для достижения любой цели нам нужно время, и времени, в отличие от денег, у каждого из нас определенное количество – ровно 24 часа. И каждый день вы начинаете все сначала. Поэтому нам невероятно важно правильно распределять это время и расставлять приоритеты, чтобы достигать своих целей, желаний, прожить яркую, насыщенную жизнь и при этом быть здоровыми и счастливыми.

Я раньше вообще не планировал свое время, мысли и идеи я держал в голове, оправдывая это тем, что на планирование у меня нет времени. В итоге большая часть задач, а зачастую почти все, не были выполнены, жуткая усталость к

концу дня, и самоотвращение из-за отсутствия результата. А то, что достигалось, оказывалось совсем ненужным и бесполезным. Появлялось ощущение, что ничего не достигаешь, ничего не получается, жизнь проходит зря, начинаешь себя внутри съедать и упрекать. Знакомая ситуация?

Я и сейчас не могу похвастаться, что планирую каждую минуту. Да это и не нужно. Не стоит превращаться в работа с четким расписанием, обязательно должно быть пространство для импровизации, но всё же ключевые задачи, а особенно траекторию движения всегда нужно планировать.

Наша с вами задача – разобраться, как мы должны управлять временем, чтобы каждую минуту, каждую секунду быть причиной, а не следствием, чтобы каждый прожитый час максимально эффективно использовался с точки зрения достижения наших целей. Но при этом мы бы не стали роботами, и у нас было время на семью, друзей, хобби, отдых, бизнес, творчество и импровизацию.

В этой книге мы рассмотрим основные фундаментальные понятия относительно управления временем с точки зрения психологии. Вы научитесь использовать время для того, чтобы максимально контролировать свою жизнь и быть автором своей судьбы.

Причина и Следствие

В самом начале нашего увлекательного путешествия я хочу с вами разобрать два базовых состояния – это состояние причины и состояние следствия. Причина – это когда мы влияем на что-то, следствие – это когда на нас что-то влияет.

Сталкиваясь с каким-либо незнакомым явлением или событием, мы обычно задумываемся: “Почему оно существует? Почему оно возникло или произошло?” Размышляя над этими вопросами, мы ищем причину явления или события. И это неслучайно. Причинно-следственная связь носит всеобщий характер. Нет ни одного явления, ни одного события, которые не имели бы своих естественных причин. Можно сказать, что причинность – это всеобщий закон жизни, не знающий исключений.

Некоторые явления материального мира не зависят от сознания людей. Естественные изменения окружающей среды являются причиной эволюции, и эта причинно-следственная связь существует в самой природе и не зависит от сознания человека, конечно, если мы в нее не вмешиваемся и не построим плотину, не начнем менять русло рек, сдвигать горы и т.д.

Причина – это то, что вызывает событие. Также существуют условия – это такие явления, которые нужны для наступления следствия, способствуют его наступлению, но са-

ми вызвать следствие не могут. Например, для того, чтобы загорелась спичка, необходим целый ряд условий: она должна быть сухой и, вместе с тем, не слишком хрупкой, в окружающей среде должно быть достаточно кислорода и т. д.

Очень важной чертой причинно-следственной связи является ее строгая последовательность во времени – причина всегда предшествует следствию. Следствие не может возникнуть раньше причины или одновременно с ней. Следствие всегда наступает позже. Дождь или снег являются следствием определенных метеорологических условий, но при этом сами могут оказаться причиной высокого урожая, а урожай – причиной укрепления экономики.

Причины могут быть как внешними, так и внутренними. Внутренние причины играют более важную роль, чем внешние. Разнообразных причин великое множество и всегда есть причины основные, решающие, и причины не основные. Среди всех причин очень важно находить основные, решающие. Это как рычаг, который используется для получения большего результата с помощью меньшего усилия. При этом следует учитывать, что основными бывают, как правило, внутренние причины.

В природе всё происходит по естественным, объективным законам, вследствие причинной зависимости явлений. И распределение времени является основной и решающей причиной достижения или недостижения наших целей. Цели, мечты, желания осуществляются лишь там, где действу-

ет разумное распределение времени, то есть фокусировка на главном.

Сейчас я хочу попросить вас вспомнить какой-либо момент в жизни, когда вы чувствовали себя плохо. Когда была какая-то подавленность, раздражение, разочарование.

Например, когда не заводится машина, особенно зимой, и ты прыгаешь вокруг нее. У меня такое было пару раз. Или вас не слышит, не понимает ваша жена или муж.

Вспомнили? Скажите, вы в тот момент были в состоянии причины или следствия?

Заметьте, здесь ключевой момент – влияние. Если мы можем на что-то оказывать влияние, мы – причина, если на нас что-то оказывает влияние, мы – следствие. Когда не заводится машина в 30 градусный мороз, то я следствие в отношении машины, я не могу на нее повлиять, то есть завести ее. Или, когда меня не понимает жена, я следствие. В обоих случаях я буду чувствовать себя некомфортно.

А теперь вспомните момент, когда вам было очень классно, какая-то крутая победа, энтузиазм, воодушевление. Например, была решена какая то сложная ситуация или нужно было срочно договориться о поставке уникального товара, вы с большим трудом совершаете заказ, вызваниваете водителя-экспедитора и уговариваете его ехать на склад без остановок и в итоге добиваетесь результата. Вы выполнили сложную задачу и чувствуете душевный подъем и облегчение. Вспомнили? Вы в тот момент были в состоянии причи-

ны или следствия? Конечно вы были в состоянии причины, вы могли влиять на ситуацию.

Было время, когда я очень злился из-за того, что меня команда не слышит и не понимает, меня просто это выводило из себя, но когда я осознал, что эти люди попали в команду из-за моих же ошибок управления, из за моей некомпетентности, то я сразу нашел способ, что с этим делать. И хотя проблема не ушла сразу, нервозность и раздражение исчезли, так как я начал влиять на эту ситуацию через собственное обучение и внутреннее состояние..

Состояние причины и состояние следствия – это определенная точка зрения, которая затем формирует мое отношение к ситуации и мое эмоциональное состояние. Когда мы знаем, что делать и как влиять на ситуацию, не зависимо от самой ситуации, мы находимся в состоянии причины и чувствуем себя хорошо. А когда человек становится следствием, он перестает чего-то достигать. И чем в большей степени он становится следствием, тем в большей степени у него ничего не получается.

Этот же закон работает и в отношении времени. Очень важно, чтобы мы были всегда в состоянии причины. Каждый раз, когда нам что-то прилетает, сбивает наши планы, и мы не можем достигать цели, мы – следствие.

Если вы являетесь руководителем или собственником бизнеса, то обратите внимание вот на что. Большинство ваших сотрудников находятся в состоянии следствия в отно-

шении работы и жизни в целом и жизненно необходимо перевести их из состояния следствия в состояние причины. Конечно если вы хотите, чтобы ваш бизнес процветал.

Оправдания вроде: «А я-то тут причем», «Как я-то могу на всё это влиять», «Опоздал из-за того, что пробки» и многие подобные, нелепые оправдания. – это всё состояние следствия. Людям просто нужно осознание, что они могут повлиять на общий результат не только компании, но и на свою жизнь.

И здесь кроется важный вопрос. Как вы считаете, возможно ли сделать человека причиной без его желания?

Всё верно, это абсолютно невозможно. Человек должен самостоятельно принять решение, что он этого хочет.

К счастью, мы можем управлять нашими решениями и менять точку зрения. Также, как человек, когда то принял решение быть следствием и ни на что в жизни не влиять, также он может изменить свое решение в обратную сторону. Но для этого мало принять новое решение, нужно найти конкретный первичный эпизод и отменить его. Конечно, если это решение было принято в трехлетнем возрасте или его мамой в пренатальном периоде, то одному это сделать нереально, нужен специалист. В моей практике были такие случаи, когда человек находил жизненно-важные решения и затем менял жизнь. Помните, чтобы с вами случилось что-то серьёзное, вы должны сами позволить этому произойти и по другому это не работает!

Можно сказать, что это уникальная способность человека, на которой строится вся жизнь. И быть следствием – это тоже ваше решение. Если вы соглашаетесь с тем, что на вас что-то воздействует, и вы не можете на это повлиять, то вы приняли решение быть следствием, и не более того. Например, вы прекрасно водите машину, но в этот вечер по каким-то своим причинам решили взять такси. Вы сидите на пассажирском сидении, смотрите в окно и чувствуете себя прекрасно. Таксиста подрезают, он плохо маневрирует, вы начинаете нервничать, ноги нажимают невидимые педали, но вы не можете повлиять на ситуацию и выйти из состояния следствия, чтобы взять управление автомобилем в свои руки и стать причиной, поэтому вы нервничаете.

До тех пор, пока у вас есть идея о том, что вы можете что-то сделать, вы выступаете в роли причины.

Цель этой книги – помочь вам стать в большей степени причиной в отношении своего времени для того, чтобы вы начали влиять на свою жизнь.

Мы разберем фундаментальные принципы, которые лежат в основе управления временем, мы с вами изучим законы постановки достижения целей, освоим технологию и инструменты управления временем. Вы разработаете свои личные планы на 10 и на 5 лет, планы на год, на месяц и на день. Мы это будем делать для того, чтобы вы полностью взяли под контроль все свои цели и ежедневно, шаг за шагом, приближались к ним.

Пожиратели времени

Первое, что мы с вами рассмотрим, это такое понятие как пожиратели времени – этот термин обозначает любые отвлекающие факторы, мешающие и уводящие ваше внимание от основной цели, работы и других запланированных дел.

Это деятельность, на которую затрачивается время, но она в лучшем случае не приносит и не принесет никаких результатов или создаст какие-либо проблемы в будущем. Пожиратели времени создают неэффективную, бессмысленную деятельность. Можно сидеть в социальных сетях, можно болтать по телефону, можно смотреть фильмы, но нужно при этом понимать, к чему все это приводит и зачем я это делаю.

Первое и, наверно, самое коварное, что делают пожиратели времени, так это, приводят человека в замешательство и расстройство, а также создают проблемы, которые еще больше отнимают времени, и затем вновь приводят в замешательство и расстройство и создают новые проблемы. Это замкнутый круг, который постепенно переходит в нисходящую спираль, порождая всё новые и новые проблемы.

Барабанная дробь, аплодисменты, музыка. Встречайте! Первое проявление пожирателя времени – его величество «Отсутствие четкого понимания своей цели».

Отсутствие четкого понимания своей цели

Человек, у которого отсутствует цель, 99% затраченного им времени будет неэффективным и бессмысленным. Бессмысленный, значит лишенный смысла, содержания, то есть здесь мы видим явное отсутствие цели.

Вы наверняка замечали, когда у вас запланированы дела, есть четкое понимание, что вы хотите сделать, то вы практически всегда достигали результата или максимально приближались к нему. Даже когда дел реально становилось невероятно много, вы вечером чувствовали себя хорошо. И наоборот, длиннющий день «дуракаваляния» только награждал вас подавленностью к вечеру и отнимал силы. Сталкивались когда-нибудь с этим?

Когда однозначно не знаешь, к чему ты идешь, что конкретно ты хочешь от жизни, то что-то делаешь, делаешь, делаешь и понимаешь, что много сделано впустую. Когда вы не представляете ясно свою цель, вы можете трудиться по 22 часа в сутки, но при этом ничего не иметь.

Но когда вы точно понимаете, чего хотите достичь, как вы думаете, легко будет вас увести от темы разговора?

Кто из вас любит хоккей или любую другую спортивную игру? Представьте, если у спортсменов не будет цели выиграть, да вообще не будет никаких целей, насколько эффективна будет игра и насколько интересно будет смотреть этот

матч? Вот так и в жизни, много суеты, а результаты оставляют желать лучшего.

Наши цели – это основной источник энергии! Когда вы фокусируетесь на цели, вы очень четко контролируете то, что вы делаете. И вы не позволите никаким образом отнимать у вас время. Также осознание цели добавляет мотивацию, о которой мы поговорим ниже и создает огромный заряд энергии и ресурсного состояния.

Отсутствие планирования и приоритетов

Я часто встречаю людей, которые являются сторонниками «планирования в голове», да я и сам был таким же какое-то время назад. Когда нет никакой записной книжки или ежедневника, проблема прилетает, мы сразу начинаем с ней работать, отбросив всё, что делали до этого, при этом не соотнося ее с целями и задачами, а также приоритетами. Мы занимаемся текущей проблемой без четкого представления о том, что нужно делать в первую очередь, а что во вторую. Безусловно, проблемы решать надо, но часто бывает так, что оставить решение прилетевшей проблемы на потом будет намного эффективнее, чем решать ее сейчас. В это время мы можем сделать более важное дело, которое перекроет всё с лихвой. А для этого нужно четкое понимание своей цели, планирование и расстановка приоритетов.

Недостаток мотивации и лень

Каждый сталкивался с таким состоянием, а у многих оно присутствует и сейчас. Это состояние не дает нам двигаться вперед, останавливает себя и других, оно не дает развиваться, выдумывая разные предлоги и оправдания. Лень – это защитная реакция человека и является одной из разновидностей страха. Вообще видов страха очень много, и мы их рассмотрим в отдельной книге.

Допустим, когда у человека нет цели, то естественной защитой организма от ненужных действий будет лень, цель которой – сохранение энергии. Отсутствие цели является противоестественным состоянием для человека, а единственной причиной этого может стать только страх прошлых неудач и поражений, который и останавливает.

На самом деле это крайне опасное состояние, так как в это время мы занимаемся чем-то неэффективным, тем, что не приносит и не принесет результатов, и мы не приблизимся к реализации нашей цели или желания. И этот момент может стать отправной точкой в сторону нисходящей спирали, о которой я писал выше, приводя человека в состояние отворачивания к себе, озлобленности к окружающим и всему миру.

В нас заложена очень мощная энергия созидания, и когда мы чего-то очень сильно хотим и сильно вкладываемся в это,

оно обязательно появляется в нашей жизни. Возможно, не так сразу, но достаточно быстро.

Незавершенные дела

Четвертая, очень распространенная болезнь, – это «не завершение начатых дел». Почему болезнь? – спросите вы. Давайте посмотрим на определение этого слова. Болéзнь (от лат. morbus) – это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности и продолжительности жизни. Так вот, если не управляешь своим временем, появляются дела, которые уже слишком поздно делать или и вовсе невозможно. Когда становится слишком поздно для решения какой-либо задачи, тратится в два раза больше времени и сил, чтобы наверстать упущенное. При этом то, что нужно сделать сейчас, снова откладывается. И опять мы получаем замкнутый круг, о котором говорили выше.

Или вы наняли нового сотрудника, ничего ему толком не объяснили, так как нет времени объяснять. И каков итог? Тратите в два-три раза больше времени, чтобы разгрести его ошибки и «косяки», клиенты недовольны, новый сотрудник тоже, так как мало в этом приятного, а вы в ярости. А если он еще и уволится после этого, то вам придется тратить время и деньги на поиск нового.

А теперь, возвращаясь к вопросу о болезни, можно ли называть такое состояние дел у человека или в компании нор-

мальной жизнедеятельностью и способствует ли она увеличению продолжительности жизни? Вот вам и ответ. Вообще пожиратели времени – это болезнь.

Сделаю сам

Еще одно проявление – «сделаю сам, или выполнение работы за других». Это бывает по двум причинам. Вы сильно любите это дело, и у вас возникает страх перед тем, чтобы передать его другому, так как вы думаете, что сами сделаете лучше.

Да, у многих с годами вырабатывается состояние, при котором вместо того, чтобы делегировать задачу, человек делает ее сам. Его преследует идея о том, что пока я объясню, пока проконтролирую, пока исправлю возможные ошибки, я потрачу куда больше времени, чем если сделаю всё сам. Поймите, возможно вы и сделаете лучше и быстрее, но всё-таки это потеря вашего времени.

Если вы можете делегировать какую-либо задачу, вы должны это делать. И тратить свое время на выполнение более важных задач. Но если у человека нет точного понимания цели, четкого планирования и расстановки приоритетов, он не будет даже знать, что выполняет не свою работу. Он лишь будет чувствовать это и со временем это чувство перерастет в чувство отвращения к себе, озлобленность к окружающим и всему миру. И опять мы видим замкнутый круг.

И вторая причина – экономия. Я не люблю то, что делаю, но делегировать не могу, так как нет на это средств или их жалко. И вот вы садитесь за какое-нибудь дело, которое не очень вам нравится и... Пойду чайку налью. Налили чайку, сели. Так, нужно заглянуть в Telegram, вдруг, что-то важное пришло, посмотрели, проверили, полистали фотки друзей. Смотрите на часы, а уже времени на запланированное дело не остается. И вам приходится либо его сдвигать на другой день или переносить сегодняшние дела.

Знакомо? Это и есть пожиратели времени. Такая экономия не способствует развитию в долгосрочной перспективе. И если сегодня действительно целесообразно делать что-то самому, то в ваших планах уже сейчас должна стоять задача делегировать эту функцию, как только будет возможность. Это само по себе дает дополнительные силы, так как вы понимаете, что это временно. Вообще в нашем обществе слово экономия извращено и поставлено с ног на голову. Экономить – это убрать ненужное, а не покупать дешевле.

Ложные данные

Когда вы получаете ложные данные, например информацию о состоянии дел, то вы автоматически принимаете неправильные решения, которые в свою очередь создадут увеличение бесполезных и ненужных действий. Если вам кажется, что у вас в жизни нет ложных данных, то это не так.

Большинство людей бессознательно лгут и искажают факты, так как находятся в низком эмоциональном состоянии.

Вот вам стандартный пример: Муж пообещал жене, что придет домой в восемь часов вечера, а она приготовит ужин. И вот жена приготовила ужин, накрыла на стол, а мужа нет. Муж приходит домой в десять часов вечера, ужин остыл, жена в гневе.

“Ты опять пришел поздно, я тебя ждала”, Ты никогда не понимал меня, “Ты никогда не слушаешь меня”, “Ты меня не любишь”.

На что муж начинает выдавать оправдания, что он пришел не поздно, что время всего десять, что он всего лишь задержался, и что он ее конечно же любит. Как вы уже понимаете, жена начинает отстаивать свою точку зрения, доказывая ему обратное, что он ее не любит и т.д. И эта нисходящая спираль набирает обороты, создает недоверие друг к другу и травмирует психику обоих супругов, закладывая мину замедленного действия под фундамент семейного счастья. И с каждым разом, конфликт будет все тяжелее и затяжнее, пока мина не рванет и семья не рухнет.

Вы спросите, где здесь ЛОЖЬ? Такие фразы как, “Ты никогда не понимал меня” или “Ты никогда не слушал меня”, “Ты опять пришел поздно, я тебя ждала” это фразы несущие ЛОЖЬ. НИКОГДА и ОПЯТЬ это очень широкое обобщение, которое недоказуемо. “Ты меня не любишь” – это тоже ЛОЖЬ. Она не знает и не может знать, любит он ее или нет.

Она только может знать, что чувствует она сама и то не всегда. Для этого нужно научиться распознавать эмоции, а нас этому в школе не учили. То, что он ее никогда не понимал, это тоже ЛОЖЬ. Поэтому они ругаются и тратят на это драгоценное время жизни.

Давайте посмотрим на этот же разговор без обобщений и ЛЖИ.

“Ты сегодня пришел в десять вечера, а я тебя ждала в восемь”, Я приготовила ужин и он остыл, “Мы с тобой договаривались и я старалась, даже не пошла на тренировку”, “Я очень расстроилась и даже плакала”

Есть ли здесь повод для конфликта? Может ли муж, что либо опровергнуть? Может ли он оправдать себя? НЕТ? Потому что здесь нет ЛЖИ, только факты. А с фактами тяжело спорить. Поэтому повторю еще раз: Любой конфликт, любое действие пожирающие время существует только пока в нем присутствует ЛОЖЬ. Сколько вы тратите времени на конфликты, решение "высосанных из пальца" проблем, И изучите “Эмоциональный интеллект” – это спасет вам кучу времени, денег и даже жизнь.

Неисполнение приказов и изменение в процессе исполнения

Из-за невыполнения вовремя поставленных задач сдвига-

ются сроки, образуются “пробки” из невыполненных задач и даже приводят к катастрофам мирового масштаба. Одна из версий аварии на Чернобыльской АЭС является следствием совпадения ряда нарушений правил и регламентов эксплуатационным персоналом, а катастрофические последствия приобрела из-за того, что реактор был приведён в нерегламентное состояние.

Грубые нарушения правил эксплуатации АЭС, совершённые её персоналом, согласно этой точке зрения, заключаются в следующем:

Реактор не соответствовал нормам безопасности и имел опасные конструктивные особенности; низкое качество регламента эксплуатации в части обеспечения безопасности; отсутствовал эффективный обмен информацией по безопасности как между операторами, так и между операторами и проектировщиками, персонал не обладал достаточным пониманием особенностей станции, влияющих на безопасность; персонал допустил ряд ошибок и нарушил существующие инструкции и программу испытаний; замалчивание масштаба аварии в первые дни руководством ЧАЭС.

Искажение в процессе выполнения приводят к не меньшим последствиям разного уровня, например из-за очень низкого уровня воспроизведения информации искажают действия. Вы попросили купить стол, а вам купили стул и исполнитель будет доказывать вам, что вы просили именно стул. Сколько тратится времени на ненужные разбиратель-

ства и устранение последствий? Сколько тратится на это денег?

Имитация бурной деятельности

И завершает наш список – «имитация бурной деятельности» (ИБД). Это осознанная, бессмысленная, неэффективная деятельность. Вернее, смысл у нее есть, – уйти от поставленной задачи.

Но для вас, ИБД является пожирателем времени. Если вы руководитель и тратите свое время, чтобы заставить людей работать, а потом еще и исправляете их ошибки – это пожиратели времени. Если вы сами имитируете бурную деятельность, то вы съедаете свою энергию вдвойне, так как занимаетесь бессмысленной деятельностью. Вообще занятие бессмысленной деятельностью – это одна из психологических уловок сделать человека безвольным рабом. Одно из любимых занятий нацистов было – заставлять людей делать совершенно бессмысленную работу, причем заключенные понимали, что она не имеет смысла. Таскать камни с одного места на другое, рыть ямы голыми руками, когда лопаты лежали рядом. Зачем? «Потому что я так сказал!»

Чем это отличается от «потому что надо» или «твое дело выполнять, а не думать»? И этим же приемом пользуются многие узурпаторы, например заставляют одевать людей медицинские маски во время расчета на кассе супермаркета.

Это психологические стратегии подавления и слома личности, но если вы сознательно занимаетесь ИБР, то зачем вам самим себя ломать?

Упражнение

На самом деле проявлений пожирателей времени намного больше, и я думаю написать по ним отдельную книгу, а в этой главе мы рассмотрели самые основные виды, которые встречаются довольно часто и являются причиной возникновения всех остальных.

А сейчас сделайте небольшое упражнение и посмотрите, сколько времени у вас отнимают “пожиратели”, и какой из них – больше всего. Только сделайте упражнение честно.

Оцените, какое сейчас количество времени у вас съедает. И затем напишите, какой вам самый любимый “пожиратель”.

Рекомендация

Если вы сейчас затрудняетесь и не можете определить, куда у вас уходит время, вам нужно в течение недели писать карту дня. Записывать всё, что вы делаете, поминутно. И я вас уверяю, когда вы это сделаете, вы очень сильно удивитесь, как на самом деле у вас много времени.

И отбросьте идею о том, что писать карту дня долго, и у вас нет на это времени. На фиксацию своих действий вы потратите не больше 20 минут в день, зато потом вам они вернутся с лихвой.

Когда я сделал это упражнение, посмотрел, куда уходит у меня время, выбросил всё ненужное и затем долго сидел, и думал, что теперь делать с 20 освободившимися часами. Это может показаться волшебством, но это действительно работает.

Когда вы начнете планировать свое время, исходя из четкого понимания целей, расставьте приоритеты, у вас автоматически появится мотивация и пропадет лень. Ваша эффективность повысится на 40-50% и это не пустые слова, это ваша новая реальность!

Система принятия решений

У каждого из нас есть определенные внутренние импульсы, внутренняя сила, которая движет человеком – это позы, вы и желания, что-либо делать. И эту внутреннюю силу, эти импульсы можно разделить на восемь основных сфер жизни.

Первое, что нами движет, – это стремление жить. Вкусно поесть, хорошо одеваться, занятия спортом, чем-то себя побаловать. В общем, стремление жить для себя.

Второй импульс, который движет человеком, это секс, семья и дети. Всё, что связано с отношениями между мужчиной и женщиной, а также продолжением рода и воспитанием детей.

Третий импульс – быть частью группы. Это могут быть соседи, друзья, однокурсники, кружок или спортивная команда, коллеги по работе.

Четвертый импульс направлен на всех людей, всё человечество. Человек осознает, что он является частью всего человечества и он хочет, чтобы все люди жили хорошо и хорошо себя чувствовали. И заметьте, что этот импульс для многих является не очень реальным. Здесь иногда у людей возникают вопросы: «Где я, а где человечество?», «Как я, простой бухгалтер или офисный сотрудник, могу влиять на все человечество?». Но именно здесь начинается большая игра и масштабные цели.

Есть люди, которые всю свою жизнь посвящают тому, чтобы улучшать человечество. Генри Форд, Стив Джобс, Томас Эдисон, Тим Бернерс-Ли (отец интернета), Альберт Эйнштейн, Леонардо да Винчи, Христофор Колумб, Уильям Шекспир, Зигмунд Фрейд, Мать Тереза, Стивен Хокинг, Жанна д'Арк, Илон Маск, Никола Тесла и многие, многие другие.

Это совершенно обычные люди! Никола Тесла родился в селе, отец его был священником. Генри Форд родился в семье эмигрантов из Ирландии, проживающей на ферме в окрестностях Детройта. Когда ему исполнилось 16 лет, он убежал из дома и уехал работать в Детройт. Томас Эдисон, вернувшись домой из школы, передал маме письмо от учителя. Мама прочитала сыну письмо вслух, со слезами на глазах: «Ваш сын – гений. Эта школа слишком мала, и здесь нет учителей, способных его чему-то научить. Пожалуйста, учите его сами». Много лет спустя после смерти матери, однажды пересматривая старые семейные архивы, Эдисон наткнулся на это письмо. Он открыл его и прочитал: «Ваш сын – умственно отсталый. Мы не можем больше учить его в школе вместе со всеми. Поэтому рекомендуем вам учить его самостоятельно дома».

Единственное, чем отличаются эти люди, так это тем, что их фокус внимания направлен на улучшение всего человечества. Они мыслят глобально, с точки зрения помощи всем людям.

Следующий импульс направлен на живую природу. Человек осознает, что он является частью всего живого мира и он хочет, чтобы существовали животные и растения. Вы наверняка знаете людей, которые очень любят цветочки, кошечек, собачек и – это как раз проявление этого импульса. Также есть люди, которые всю свою жизнь посвящают тому, чтобы защищать и улучшать природу и весь животный и подводный мир.

Это люди, изучающие животный мир, такие как Чарльз Дарвин, люди, которые организовываются в группы для защиты природы, такие как, Фонд дикой природы (WWF), Экологические организации, Greenpeace, Общество охраны морской фауны (SSCS), люди за этичное отношение к животным (PETA), вегетарианцы и многие, многие другие.

Дальше идет импульс, направленный на существование физического мира. Горы, реки, пирамиды Хеопса, дома, машины, теплоходы, телефоны, книги, деньги и любые физические предметы или объекты.

Мы всегда стараемся окружить себя предметами, которые нам нравятся и нас вдохновляют. Нам нравятся хорошие, красивые машины, дизайнерский ремонт, интересная и модная одежда. Это всё проявление этого импульса. А если, допустим, у вас дома, всё обшарпанное, развалено и поломано, – это говорит о разрушении этого импульса.

Есть люди, которые сильно увлекаются материальной вселенной, например, им нужен большой дом на 500 метров, 10

автомобилей, 2 яхты, которые постоянно стоят и не выходят из порта. А есть люди, которым всё равно, где они живут, на чем передвигаются и во что они одеты.

Далее идут импульсы, которые воспринимаются не всеми, но всё же они есть. Человек осознает, что он является не только телом, что он гораздо больше, чем просто тело, которое надо кормить и одевать.

Если вы рассмотрите более детально тело человека, то вы увидите, что тело это набор определенных химических элементов – 65 % кислорода, 18% углерода, 10% водорода, 3% азот и 1,5% кальция это основных 5 элементов, которые формируют основную массу того, что есть в нашем теле. Представьте большую канистру с водой, рядом с ней лежит небольшое количество грифелей для карандашей и шарик с водородом. Конечно химических элементов более чем 60, которые выполняют важные функции, азот, кальций, магний, железо и т.д., но стоимость всех элементов нашего тела, не более 1 500 \$. Может быть поэтому многие не заботятся о нем?

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.