

Ольга Демьянова

БЫСТРЫЕ и эффективные ШАГИ К ЦЕЛИ

Практикум для тех,
кто хочет изменить
свою жизнь



альпина PRO

Ольга Демьянова

Быстрые и эффективные шаги к цели. Практикум для тех, кто хочет изменить свою жизнь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67684634

*Быстрые и эффективные шаги к цели: Практикум для тех, кто хочет изменить свою жизнь: Альпина ПРО; Москва; 2022
ISBN 9785206000009*

Аннотация

Как поставить перед собой цель и достичь ее, не бросив на полпути? Как получать удовольствие на пути к успеху и не откладывать жизнь на потом, пока все задачи не будут выполнены? И как решиться на перемены в условиях неопределенности?

Всему этому можно научиться, уверена Ольга Демьянова. В своей книге-практикуме она делится с читателями методами, стратегиями и инструментами, которые помогут грамотно ставить цели и достигать их. Речь пойдет о разных сферах человеческой жизни — от состояния здоровья, внешнего вида и карьеры до взаимоотношений с близкими людьми. Автор предлагает выполнять упражнения по ходу чтения, поэтому вам понадобится ручка, а вести записи можно прямо в книге — для этого на

страницах предусмотрено специальное место. Вы узнаете, как разговаривать с людьми, чтобы достигать желаемого результата; оцените свои ресурсы, компетенции и возможности для роста; научитесь обращаться с личными финансами и заботиться о себе не из чувства долга; узнаете, как можно качественно отдыхать – интеллектуально, физически и эмоционально, – а затем полными сил возвращаться к работе с энтузиазмом.

Эта книга пригодится всем, кто хочет перемен и ищет поддержки, чтобы совершить первые шаги к своим целям, какими бы они ни были.

Содержание

Введение	9
I. Эмпатия	26
Чек-лист «Оценка уровня эмпатии»	27
Карта эмпатии	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Ольга Демьянова

Быстрые и эффективные

шаги к цели. Практикум

для тех, кто хочет

ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Руководитель проекта *Е. Киричек*

Дизайн обложки *В. Цанава*

Рисунки и схемы *Л. Стукалова*

Корректор *Н. Казакова*

Компьютерная верстка *Б. Руссо*

© Демьянова О., 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

Демьянова О.

Быстрые и эффективные шаги к цели: Практикум для тех,
кто хочет изменить свою жизнь / Ольга Демьянова. – М.:
Альпина ПРО, 2022.

ISBN 978-5-2060-0000-9

* * *

Ольга Демьянова

БЫСТРЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ШАГИ К ЦЕЛИ

Практикум для тех, кто хочет
изменить свою жизнь

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Введение

Мои цели, половина которых уже забыты

Перед вами не просто книга. Это книга-тренажер, или курс для отработки навыка личного развития. Специально разработанные таблицы и вопросы оформлены таким образом, чтобы вы могли фиксировать свои ответы, мысли, инсайты прямо здесь, на страницах «тренажера», и всегда могли вернуться к любому из разделов своего развития, чтобы пройти тренировку заново.

Не бойтесь писать, рисовать и фиксировать, книга для этого и предназначена.

Итак, начнем наш путь. Для начала ответьте на следующие вопросы.

- Каков мой денежный баланс на сегодня?
- Что мне удалось прочитать за последнюю неделю?

Напишите сведения о пятерых людях, с которыми вы больше всего общаетесь. Можете указать их должность, уровень заработка, интересы, хорошие и плохие привычки – все, что считаете важным.

№	Как зовут и кем вам приходится человек	Напишите о человеке
1		
2		
3		
4		
5		

Напишите расклад своего времени на неделю. Занесите в таблицу по дням запланированные дела, указав, что делаете утром, в обед и вечером. Если не планируете дни, напишите – не планирую, не помню, что обычно делаю.

№	День недели	Расклад времени по вашим делам
1	Понедельник	
2	Вторник	
3	Среда	
4	Четверг	
5	Пятница	
6	Суббота	
7	Воскресенье	

А теперь – первый результат. Предсказываем ваш денежный баланс в будущем.

Текущий баланс – это реально достигнутый вами (к моменту ответа на вопросы) финансовый уровень, с учетом трех важных факторов:

- ваше внешнее окружение;
- степень вашей активности;
- ваша производительность.

Чем динамичнее ответы на вопросы, тем больше шансов для увеличения денежного баланса в будущем:

- количество прочитанных книг повышает вашу активность, кругозор, уровень знаний, мотивирует на достижение новых результатов;

- посмотрите на описание пяти человек. Это ядро вашего окружения. Каков средний уровень заработка этих людей? Какие у них должности? Чем они занимаются? Если хотите увеличивать свой заработок, начинайте общаться и взаимодействовать с людьми более высокого статуса;

- посмотрите, как вы расписали свою неделю. Сколько времени у вас уходит на бесполезные и нерезультативные дела? От каких дел вы можете сразу отказаться или делегировать их?

Помните – для новых заработков нужен бюджет времени, его нужно уметь резервировать.

Какие делаем выводы?

Грустно? Но не страшно. Выход всегда есть!

В книге вы найдете ответы на вопрос, как увеличить ваш текущий заработок.

Нам всегда хочется быть лучше, зарабатывать больше, быть стройнее, счастливее. Но что мы реально делаем для этого?

У большинства людей 80 % поставленных целей забыва-

ются в течение полугода, и они этого даже не замечают.

Мы не помним того, о чем мечтали или что так сильно хотели совсем недавно.

Мы можем поставить цель и ничего не делать для ее достижения. Мы можем жить в иллюзии движения к своей цели, а когда наваждение развеивается, опять оказываемся в исходной точке.

Что делать?

Нужно освоить небольшие хитрости, которые откроют вам большие возможности.

С чего можно начать?

- Выстраивать результативные коммуникации с людьми.
- Понять, как работает целеполагание.
- Реально оценить свои ресурсы и определиться с фактическими возможностями роста, создать свои SWOT-траектории (об этом методе см. ниже).
- Научиться обращаться со своими финансами, особенно в отношении достижения поставленных целей.
- Оценить свои компетенции и построить собственную модель обучения.
- Научиться выделять время на достижение целей, используя методы тайм-менеджмента.
- Освоить хитрости методик принятия различных решений.
- Системно заниматься физическими нагрузками и уметь

интеллектуально отдыхать.

Курс будет полезен тем, у кого есть реальная потребность к изменениям, кто уверен, что ему чего-то не хватает, хочет стать другим, «лучше себя прежнего».

Прежде чем начать, подумайте, чего вам не хватает и что с этим можно сделать. Для удобства ответьте на вопросы ниже.

● Вижу ли я проблемы в собственной жизненной ситуации? Какие?

Помните, что многие проблемы сначала бывают незаметными.

● Понимаю ли я природу, первопричину своих жизненных проблем?

● Как я понимаю свои проблемы?

● Могу ли я подойти к своим проблемам иначе?

Помните, эти вопросы помогают посмотреть на проблемы не только как на препятствия, но и как на возможности. Сфокусируйте внимание на других аспектах проблем, таких, которые вы не замечали раньше.

● Кто может помочь в понимании и решении моих проблем?

● Как мы с этими людьми могли бы помочь друг другу?

Помните, что многие люди настроены на то, чтобы решать собственные проблемы в одиночку, но большая часть проблем затрагивает не нас одних.

- Какие действия могут быть эффективны в решении проблем?

- Каких способностей мне не хватает?

Помните, нередко наши действия являются реакцией на сложившиеся обстоятельства, а не частью продуманной стратегии.

- Как измерить собственный прогресс?

Помните, не бывает идеальных стратегий, поэтому нужно постоянно оценивать и контролировать свои действия. Большинство людей, погружаясь в работу, перестают обращать внимание на то, что происходит вокруг.

А зря! Вокруг много интересного!

Сколько стоит мой рабочий час

Арифметика расчета **стоимости рабочего часа** достаточно проста. Берем вашу заработную плату (прибыль, вознаграждение) и делим на количество ваших рабочих часов в месяц (это зависит от того, сколько часов составляет ваш рабочий день: 8 часов, 12 и т. д.; у каждого свой рабочий график).

Например, ваша заработная плата в месяц составляет 50 000 руб. Количество рабочих часов составляет 132 часа (22 дня по 6 часов), получаем 378 руб. – это и есть стоимость вашего рабочего часа в месяц при указанной заработной плате.

Чем продуктивнее вы работаете (выполняете тот же объем работы, но за меньшее количество времени), тем больше повышается стоимость вашего рабочего часа. К примеру, привычную работу вы можете выполнить в два раза быстрее, т. е. за 66 часов вместо 132 часов. В этом случае стоимость вашего рабочего часа составит уже 757 руб.

Повышая свою производительность, вы увеличиваете стоимость вашего рабочего времени. Понятно, что заработную плату повысить гораздо сложнее, но о возможностях сделать это мы будем говорить далее.

В освободившееся время вы можете искать дополнительные проекты или оплачиваемую работу, можете обучаться, заниматься интересным делом.

Давайте посчитаем стоимость вашего рабочего часа. Заполните таблицу, указав вашу сумму денег по всем своим источникам дохода (заработная плата, аренда, дивиденды и т. п.), а также сколько времени вы на это тратите.

Стоимость часа определите делением суммы дохода на количество часов.

Источник дохода	Сумма, руб.	Количество рабочих часов	Стоимость рабочего часа, руб.
Итого:			

Вывод: мой рабочий час в среднем стоит _____ руб.

Вас это устраивает? Как вам ваш уровень? Маловат?

Задайте себе вопрос: как я могу увеличить стоимость своего часа? Что нужно изменить? С чего начать?

Некоторые возможные ответы:

- увеличить сумму дохода (брать более сложные проекты или работу);
- выполнять ту же самую работу быстрее;
- повысить внутреннюю энергию для жизненной мотивации;
- что-то почитать;
- где-то поучиться;
- съездить отдохнуть.

Вопросы сложные. Ответить на них будет гораздо проще, если построить программу личностного развития.

Запомните – пока вы не начнете вкладывать в себя, вы не сможете увеличить свою ценность и стоимость своего часа.

Но вкладывать нужно с умом, особенно тогда, когда средств и времени не так уж и много.

Колесо личного развития

За основу построения программы личного развития возьмем известный инструмент – **Колесо баланса**. Его структуру можно найти в любой поисковой системе и потренироваться применить его в общем контексте к своей жизни.

Однако мы сосредоточимся на личном развитии.

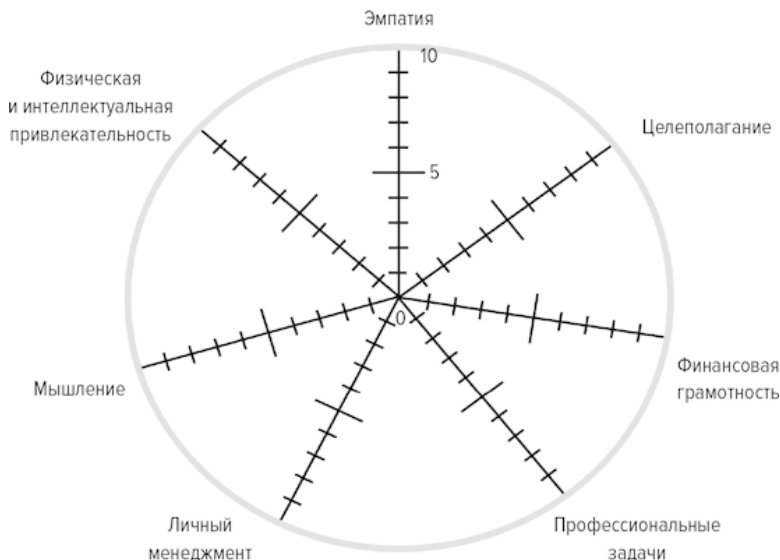
Программа личного развития будет состоять из прокачки семи основных умений. Семь разделов книги-тренажера соответствуют семи секторам на рисунке ниже.

Каждый раздел – это умение или навык, или ресурс, который следует развивать до определенного желаемого уровня.

Какие основные шаги мы с вами предпримем?

1. Проведем оценку текущего состояния каждого ресурса и зафиксируем его на рисунке.
2. Познакомимся с инструментами и техниками развития каждого ресурса.
3. Выработаем стратегию по наращиванию (сохранению на определенном уровне) этого ресурса.

Колесо личного развития



Развитие каждого ресурса будет выстраиваться через взаимосвязь: «ресурс – сфера деятельности – действия – результат».

В личном развитии важно понимать, что ресурс – это некая способность человека создавать результат. Это происходит через обозначение важности сферы деятельности и реализации конкретных действий. Больше ничего и не нужно. Желание и действия!

Например, берем ресурс целеполагания, обозначаем сферу деятельности.

Под **сферой деятельности** мы будем понимать область жизни человека, которую он определил как приоритетную. В нашем примере для целеполагания сфера деятельности – это осознанная постановка и реализация целей.

Почему мы выделяем эту сферу? Потому что необходимо решить, что она для вас является важной и приоритетной, в нее будут вкладываться ресурсы (внимание, время и энергия), следовательно, эту сферу нужно освоить.

После обозначения важности сферы деятельности мы прописываем ваши действия – конкретные осознанные шаги, – систематизируем списки запланированных дел и задач.

Дальше – фиксируем результат, т. е. то, ради чего все эти действия будут выполняться. К примеру, в целеполагании – это достигнутая цель, которую вы ранее обозначили. Для прокачки умения целеполагания неважно, какая была цель, что было запланировано. Важна сама способность достигать поставленные цели. В этой связи нужно учиться формулировать для себя то, чего вы действительно сможете достичь.

Умение представляет собой количественно измеряемое действие, позволяющее получить желаемый результат.

Поэтому, говоря о ресурсах, мы будем иметь в виду формирование способности создавать те или иные возможности для себя.

К примеру, ресурс – грамотное управление личными финансами; результат – сумма финансовых сбережений, заработок, инвестиций.

Чтобы развить конкретный ресурс, мы составим программу личного развития.

Итак, рассматриваем семь ресурсов – семь сфер деятельности.

№	Ресурс	Сфера деятельности
1	Эмпатия	Выстраивать взаимовыгодные отношения с другими
2	Целеполагание	Ставить и достигать цели
3	Финансовая грамотность	Быть финансово устойчивым
4	Профессиональные задачи	Повышать стоимость своего рабочего часа
5	Мышление	Выполнять разные виды задач
6	Личный менеджмент	Распределять свое время
7	Физическая и интеллектуальная привлекательность	Физическая подготовка и собственное развитие

Давайте еще раз зададим себе вопросы и зафиксируем ответы на них прямо здесь и сейчас. Можно даже поставить дату.

- Зачем мне необходима программа личного развития?
- Что меня не устраивает в моей жизни?
- Что я хочу изменить?
- Как я буду меняться?

На этот финальный вопрос не спешите искать ответ. Мы будем отвечать на него вместе.

Попробуйте понять свою результативность в каждом ресурсе, обозначив это в таблице, а также укажите, что вас не

устраивает в текущем положении дел.

Пишите как можно конкретнее и детальнее.

Что вы хотите?	Чем вы недовольны? ¹	Что вы хотите улучшить? ²
Выстраивать взаимовыгодные отношения с другими		
Ставить и достигать цели		
Быть финансово устойчивым		
Уметь повышать стоимость своего рабочего часа		

¹ Можно кратко написать текущую позицию по каждому ресурсу, например «мало зарабатываю», «много конфликтую с коллегами» и др.

² Например, «достигать поставленных целей»; пишите прямо — каких целей, чем больше конкретики, тем лучше.

Что вы хотите?	Чем вы недовольны?	Что вы хотите улучшить?
Уметь выполнять разные виды задач		
Уметь распределять свое время		
Быть привлекательным		

Напишите выводы и зафиксируйте, что хотите улучшить и зачем вам это нужно.

Итак, личное развитие будем рассматривать через систему базовых ресурсов, обозначенных в начале параграфа. Можно включать и другие ресурсные аспекты развития, но мы будем разбирать основные.

Думаю, что по некоторым ресурсам у вас возникнут вопросы:

- Что это вообще такое?
- Как это вписывается в мое развитие?
- Какие результаты должны у меня быть?
- Может, для меня это еще рано или, наоборот, слишком поздно?

● Как научиться использовать эти методики в жизни, чтобы они приносили результаты?

Не беспокойтесь, мы будем разбирать каждый ресурс и встраивать его в вашу программу личного развития.

Развивать ресурсы можно в разной последовательности, главное – развивать их синхронно, не делая сильных перекосов. В каждом блоке книги вам будет представлен чек-лист для текущей и последующей оценки ресурса, а также методы и техники, которые помогут вам развиваться и достигать поставленных целей. Текущая количественная оценка каждого ресурса будет фиксироваться на Колесе вашего личного развития в текущий момент, это позволит качественно оценить каждый ресурс и сделать выводы.

В конце каждого раздела также представлен список полезных книг для углубленного погружения в детали прокачки ресурса. Рекомендованные издания раскрывают этот процесс не только с точки зрения личного роста, но и с точки зрения бизнеса и развития компании. Благодаря этим книгам можно представить себя как коммерческий проект и оценить вложенные в вас другими людьми время, ресурсы и энергию.

Итогом книги станет выработанный алгоритм для составления программы личного развития. Используйте его для отработки полученного навыка и фиксирования своих достижений.

Итак, начнем!

I. Эмпатия

Эмпатию как ресурс нужно повышать, иначе вы не сможете выстраивать эффективные взаимоотношения с людьми более высокого достатка, социального статуса и интеллектуального развития. Способность ведения интересного и результативного диалога откроет вам новые перспективы, особенно когда вы уже знаете один секрет – новые перспективы открывают люди.

Для чего нужно развивать этот ресурс?

- Выстраивать взаимовыгодные отношения с людьми.
- Понимать мотивы и интересы других.
- Выстраивать эффективные коммуникации.
- Эффективно вливаться в команду и создавать свою.

Чек-лист «Оценка уровня эмпатии»

Определите для себя исходный уровень вашей эмпатии.

Значения: 0 – нет, 0,5 – скорее да, чем нет, 1 – да.

№	Оцените утверждения	Ваш ответ / балл
1	Я всегда могу понять интересы другого человека	
2	Я стараюсь не проявлять открыто свои чувства	
3	Когда я принимаю решение, то учитываю отношение других людей к нему	

№	Оцените утверждения	Ваш ответ / балл
4	Когда меня неожиданно о чем-то спрашивают, я беру время на обдумывание	
5	Мне всегда легко понять, почему кто-то недоволен мной	
6	Я всегда ставлю себя на место другого человека	
7	Я легко могу сказать, хочет ли человек вступить со мной в разговор или нет	
8	В разговоре я сосредотачиваюсь на том, о чем бы мог думать мой слушатель	
9	Я могу предугадать, какое поведение ожидают от меня окружающие	
10	Я задумываюсь над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки	
Сумма баллов		

Результат Расшифровка

- 0–3 балла Низкий уровень эмпатии
- 4–7 баллов Средний уровень эмпатии
- 8–10 баллов Высокий уровень эмпатии

Определите узкие места вашей эмпатии, то есть те утверждения, которые вы оценили в 0 баллов.

Сумму баллов из таблицы зафиксируйте на Колесе развития на текущий момент (см. часть VII, «Моя программа личного развития»). А теперь самое время прокачать навык выстраивания эффективных коммуникаций.

Карта эмпатии

Эмпатия – это не эмоция, это не сострадание. Это способность создавать и поддерживать ценностное предложение, способность понять и принять ситуацию другого человека, причины и мотивацию его поступков и поведения. Это означает больше, чем просто плакать или смеяться вместе, это значит понять, что другой человек чувствует в данный момент и соответствующим образом скорректировать свое поведение.

Цель эмпатии – выстраивание взаимовыгодных отношений, интересных и плодотворных для обеих сторон.

Эмпатия – один из базовых ресурсов, который закладывает основу для формирования превентивного, стратегического поведения (поведения «на шаг вперед») и направлен на недопущение ненужных ситуаций.

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.