

Вячеслав Макович



Пошаговое руководство
по пониманию,
управлению и развитию

Вячеслав Макович

**Ты. Пошаговое
руководство по пониманию,
управлению и развитию**

«Издательские решения»

Макович В.

Ты. Пошаговое руководство по пониманию, управлению и развитию / В. Макович — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-551009-9

Эта книга — понятное и действенное руководство по более полной и результативной реализации жизни. В ней ты найдёшь:— помогающие жизненные принципы;— действенные инструменты для управления своими приоритетами, целями, мыслями, решениями и эмоциями;— не всегда очевидные, но проверенные советы по здоровью, личной эффективности, карьере, общению, обучению, воспитанию и другим темам;— конкретные рекомендации по поведению в сложных ситуациях. Это книга, которая стоит времени на её изучение.

ISBN 978-5-00-551009-9

© Макович В.

© Издательские решения

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ПРИНЦИПЫ	7
Ты – создатель своего прошлого	7
Ты – это не твоя точка зрения	8
Ты всегда в точке «0»	9
Ты каждый день получаешь подарок	10
Ты в конечном счёте работаешь на себя	11
Ты – главный инструмент своих достижений	12
ИНСТРУМЕНТЫ	13
Управление смыслами	13
Управление важностью	14
Управление целями	15
Управление решениями	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ты

Пошаговое руководство по пониманию, управлению и развитию

Вячеслав Макович

Дизайнер обложки Илья Тихомиров

Дизайн-поддержка ohmy.design

Музыкальное сопровождение аудиокниги Павел Андреев – pavelandreevmusic.com

© Вячеслав Макович, 2023

© Илья Тихомиров, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0055-1009-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга – то, что я хочу оставить после себя.

В ней я рассказал о помогающих, с моей точки зрения, жизненных принципах, дал список инструментов для управления собой и поделился конкретными рекомендациями поведения в конкретных жизненных ситуациях. Всё то, что я был бы рад иметь сам, когда был ещё в начале пути, и всё то, что я хочу донести моим детям.

По возможности коротко, стабильно практично и местами вполне дискуссионно.

Пользуйся, делай пометки, дополняй. Надеюсь, что эта книга, в частности, приблизит к тому, чтобы чаще замечать в каждом дне кусочек счастья, в каждом значимом событии находить учителя, в каждом целенаправленном действии создавать смысл, а в каждом человеке раскрывать новый мир...

Желаю приятного и результативного чтения и посвящаю эту книгу своим любимым учителям – маме, бабушкам, жене, дочкам.

—

Дополнительные материалы к этой книге, а также конспекты и подборки других стоящих книг можно найти у меня в Телеграм-канале «Стоит записать» и на YouTube-канале «Вячеслав Макович».

ПРИНЦИПЫ

Ты – создатель своего прошлого

Прямо сейчас у тебя есть огромное количество вариантов твоего будущего. Зависят ли они от твоего прошлого? Конечно! Но они ни в коем случае не определяются им.

Самое важное – понять, какое именно прошлое тебе нужно иметь в твоём будущем для такого успеха, который ты хочешь. А далее планомерно создавать такое прошлое.

Ведь, по сути, каждый момент времени мы занимаемся тем, что создаём узор своего прошлого, состоящий из опыта, воспоминаний и физических изменений.

Те отрезки прошлого, которые нас улучшают, дарят стоящие эмоции и раскрывают заложенный потенциал, идут в актив, те, которые нет, улетают бесследно...

Следи за тем, что остаётся в сухом остатке от каждого из занятий, особенно тех, которые на первый взгляд кажутся важными.

Ты – это не твоя точка зрения

Ботаник, охотник и дровосек видят лес по-разному.

Одна и та же ситуация глазами разных людей почти всегда различается. Иногда кардинально. Что интересно, каждый может быть по-своему прав и не догадываться, что его «правда» является не единственной.

Всегда старайся взглянуть на ситуацию с разных позиций и никогда не доверяй слепо одной точке зрения, даже если она твоя.

Доверяй людям, но ничто не считай за абсолютную, непоколебимую истину.

Все, даже великие умы, постоянно делали, делают и будут делать ошибки, которые иногда даже кажутся многим значительными мудростями. В том числе и ты можешь иногда ошибаться. Это нормально. **Не объединяй себя со своей точкой зрения.**

И не бойся передвигать её фактами. Но отделяй мнения от фактов. В том числе мнения о фактах от фактов.

«Сегодня хорошая погода» – мнение (для разных людей хорошая погода может быть разной), «сегодня, по-моему, 16» – мнение о факте, «сегодня на градуснике 16» – факт, «сегодня на градуснике +16 °C и идёт дождь» – более полный набор фактов.

Получай опыт, чтобы понимать, какой набор фактов тебе нужен для удовлетворительно точного понимания ситуации. Задумывайся, на чём основано твоё мнение, и чаще общайся с умными людьми, в том числе не разделяющими твоих взглядов, но способствующими формированию более полной картины происходящего.

Ты всегда в точке «0»

Любое событие нейтрально. Ни о каком событии мы не можем точно судить, хорошее оно или плохое. Так как, во-первых, мы не знаем, к чему бы привело альтернативное событие (например проигравший в полуфинале спортсмен мог бы получить серьезную травму в финале), и, во-вторых, мы не знаем, к чему в итоге приведёт текущее событие (например увольнение может послужить импульсом для запуска своего успешного бизнеса).

Безусловно, необходимо заранее иметь определённые предпочтения, потому что наличие вдохновляющих целей хорошо влияет на производительность и уровень счастья, но не нужно судить о событиях уже после их совершения. Убивай в себе экзаменатора жизни. Мечтай, действуй, планируй, прогнозируй, чувствуй, **но не будь против того, что уже произошло с тобой и с окружающим миром.**

Тренируй умение разделять свою оценку событий и эмоции. Разумно убирай первое, замечай и используй второе. Тренируй умение разделять свои желания и ожидания, что они обязаны должны сбыться. Убирай второе, прислушивайся и разумно реализуй первое.

Всё! Забыли про прошлое и несбывшиеся альтернативы. Сейчас такая ситуация, с ней и надо работать, это текущая точка «Ноль» (Zero).

Могло быть лучше? Могло быть лучше, но сейчас так! Это твоя текущая точка «ноль», положи в багаж свой прошлый опыт и двигайся к своей единице.

Могло быть хуже? Естественно! Поблагодари, что не стало, и возвращайся.

Ты всегда находишься в текущей ситуации, даже если твои мысли остались в прошлом или уже убежали вперёд. Чаще возвращайся.

Поставил точку в борьбе за прошлое, сделал выводы и перевернул страницу, двигаясь дальше со своим неповторимым узором воспоминаний, навыков и связей.

Ты каждый день получаешь подарок

Каждый день – подарок. Поводы ныть и радоваться есть всегда (вопрос правильно настроенных фильтров), а вот получить от жизни дополнительные новые дни не так просто.

Каждое утро ты получаешь новый сосуд, который ты, в зависимости от своих решений и настройки фильтров восприятия, можешь заполнить чем-то хорошим, запоминающимся и полезным или блёклым и грустным. Чтобы тебе было проще чаще готовить коктейль по первому из двух рецептов, не теряй чувство благодарности к жизни за поставляемые сосуды. Она ведь это делает несмотря на гигантское количество возможностей по прекращению поставок – от большой вспышки на солнце до небольшого, но очень живучего микроба.

Каждый новый день – время получать подарок, который намного ценней любых политических лозунгов, религиозных верований, любовных разочарований или бытовых проблем. Каждый новый день – возможность использовать его так, чтобы потом с радостью или гордостью вспоминать о нём. Каждый новый день – повод реализовать возможность поблагодарить мир за наличие тебя в нём. Каждый новый день – это потенциальное удовольствие быть.

Ты в конечном счёте работаешь на себя

Мы можем иметь формальных начальников и учителей, но каждый в конечном счёте отчитывается перед собой за то единственное, что у нас реально есть (я про Жизнь). А ответственность, в отличие от задач, не делегируется.

При работе на себя существуют четыре важные роли по отношению к себе, которые нужно различать, принимать, своевременно исполнять и совершенствовать. Ты одновременно собственник, руководитель, исполнитель и наблюдатель (или исследователь) своей жизни.

– Качественное исполнение роли Исполнителя позволяет эффективно (в том числе не отвлекаясь) выполнять намеченные руководителем задачи.

– Качественное исполнение роли Руководителя позволяет оторвать голову от текущих дел, осознанно внести необходимые корректировки и спланировать будущую победу. Руководить можно, в том числе, своими состоянием, действиями и занятостью мозга, тем самым влияя на вероятности будущих событий.

– Качественное исполнение роли Собственника позволяет быть не просто эффективным, но эффективным в достижении действительно актуальных целей за счёт понимания, чего ты реально хочешь, расстановки приоритетов и ограничений.

– Качественное исполнение роли Наблюдателя позволяет «перезагружаться», менять восприятие и получать более адекватную картину мира. Реализовывать эту роль можно, например, через медитацию, созерцание красивых природных явлений, впитывание книг, музыки, фильмов, спектаклей...

Хороший ли ты себе собственник, руководитель, исполнитель и наблюдатель? В хороший ли они попали проект?

Уделяй внимание каждой из ролей. Ежедневно бронируй время, чтобы побыть руководителем (как минимум чтобы проанализировать работу исполнителя и спланировать следующий день) и наблюдателем. Как минимум ежемесячно «включай» собственника.

Понимай, качество исполнения какой из ролей сейчас ограничивает твоё развитие. Если проблема в качестве Исполнителя, то обучай, меняй систему стимулирования или внешнюю среду, вводи внешнее наблюдение, например в формате отчёта перед кем-то важным для тебя. Если Руководителя – обучай, находи временного внешнего руководителя, меняй проекты. Если Собственника – принимай больше ответственности. Если Наблюдателя – заставляй себя делать осознанные паузы, открываться новому, наблюдать, но не судить.

Ты – главный инструмент своих достижений

Ты можешь добиться всего, чего угодно, но не всего одновременно и ничего значимого без усилий.

Есть обстоятельства, есть непредсказуемости, есть непоправимые личные особенности, но **любой вопрос стоит в конечном счёте адресовать себе**: «Промок под дождём? А почему, если боялся промокнуть, не посмотрел прогноз погоды и не взял зонт?», «Не берут на работу? А чего тебе не хватает, чтобы не могли не взять?», «Плохая страна? А почему не улучшаешь или ещё живёшь в ней?»...

Приняв ответственность, можно начать её реализовывать, получая при этом удовольствие от процесса и развития. Реализация происходит, в первую очередь, за счёт управления смыслами, важностью, целями, решениями, действиями, мыслями, эмоциями и знаниями. Всё остальное – производные.

ИНСТРУМЕНТЫ

Управление смыслами

В нашей Галактике (Млечный путь) более 150 миллиардов звезд, а всего в видимой нами части Вселенной более 100 миллиардов галактик.

На фоне такого масштаба любые наши достижения или проблемы незаметны, любые люди, даже самые величайшие, существенны для мира не сильнее, чем какой-нибудь особо пассивный муравей для человечества в целом, а любой смысл важен в первую очередь с точки зрения состояния человека, её испытывающего.

Но важность наличия этого смысла для каждого отдельного человека ОГРОМНА. Его нахождение или добавление позволяет проживать осознанную, счастливую и результативную жизнь, хотя и не является единственным достаточным условием для её реализации.

Простой путь – приложение усилий к тем сферам, к которым есть неравнодушие и в которых есть конкурентное преимущество. Занимайся реализацией того, что вдохновляет, что нужно другим и где есть повышенные шансы на большой успех. При таких вводных, чувство важности не останется в стороне.

Полезные вопросы для честного разговора с собой и окружающими:

– Интересы: Чем ты увлекаешься? Что готов делать даже бесплатно? Что тебе не всё равно? Если бы ты мог следующий год обучаться чему угодно, то что бы это было?

– Способности: По каким вопросам к тебе чаще всего обращаются? Что тебе удаётся делать лучше или легче, чем другим? В чем твоя суперсила?

– Амбиции: В какой сфере ты хотел бы войти в число лучших? Какая деятельность даёт тебе энергию? Какими достижениями гордишься? Без чего ты будешь считать свою жизнь прожитой зря? Что мир потерял бы без тебя?

– Ценности: Что для тебя важно? Во что ты веришь? Что тебя бесит в окружающем мире и что очень хочешь изменить в нём? Какие у тебя есть цели за пределами жизни? За что благодарен другим? За что хотел бы, чтобы были благодарны тебе?

Да, выбор того, что делать, не всегда возможен, но **выбор как к этому относиться у нас есть всегда**. Мы можем осознанно добавлять смысл даже в самые потенциально бессмысленные вещи, особенно если обнаружим в них повод для творчества и/или путь к чему-то большему.

С удовольствием и желанием делай то, что должен, и относись ко всему как к игре со смыслом. Находи ценность для будущего, внимательно наблюдай, переводи в игру, совершенствуй процесс – делай что угодно, но не допускай отсутствия смысла. Жизнь одна, и прожить её со смыслом в силах каждого.

Управление важностью

Сначала ты управляешь важностью, потом важность управляет тобой. Увеличение или ослабление воспринимаемой важности событий прошедших, будущих и текущих позволяет легче и приятнее реализовывать свои приоритеты.

Используй мысленный пульт управления важностью. Как он работает?

– Если чувствуешь, что в чём-то действительно важном тебе не хватает мотивации или сильно мешают отвлекающие факторы, подними тумблер на пульте повыше и найди подтверждения этой важности.

– Если же тебя захлестнуло, например, беспокойство, неуверенность, паническое чувство того, что ты сейчас что-то упускаешь или ничего не успеваешь, то притормози. Спокойно вдохни, задержи воздух и мягко с облегчением выдохни перед собой, вспомни про количество звёзд во вселенной, вернись мысленно туда, где ты сейчас находишься, и медленно опускай тумблер. Ты всё успеешь, если будешь идти в нужную сторону, у тебя для этого есть всё необходимое.

Почему ещё это важно?

Излишнее или недостаточное ощущение важности сильно мешает в достижении целей и избивает наше эмоциональное состояние. Например, если чувствуешь, что какая-то цель для тебя болезненно важна, снижай эту важность, так как это будет мешать её достижению. Помимо мысленного пульта, можно использовать проработку альтернативных приемлемых сценариев и смещение стороны рассмотрения ситуации на более спокойно-рационально-позитивную.

Перепроверяй свой текущий уровень воспринимаемой важности по занимающим тебя вопросам и передвигай тумблер до оптимума.

Управление целями

Ты – главный инструмент постановки и достижения твоих целей. Если что-то системно не получается, замени или обнови исполнителя. Ну или хотя бы свои цели.

Представление о будущем, сформулированное в виде цели («образа результата»), – средство достижения смысла в настоящем. Большие цели дают энергию, последователей и наблюдателей. И, что самое интересное, часто требуют примерно тех же усилий, что и достижение менее амбициозных целей. **Не бойся поднимать планку.** Жизнь одна, не стоит её разменивать на неинтересные мелочи.

Выбор задач – это тоже задача. Важная задача. Способность отказаться от менее значимого, сосредоточиться на приоритетной задаче и качественно выполнить её – основа любых достижений. Причём смысл установки приоритетов не только в достижении определённых целей, но и в оптимизации своих действий. Чтобы достичь устойчивого успеха, нужно погрузиться, чтобы погрузиться, нужно ограничить, убрав лишнее. Нельзя стать одновременно лучшим в мире боксёром, философом, строителем и пианистом. Отказ от одного делает возможным другое.

1) Составь список того, без чего ты в старости не сможешь считать свою жизнь полноценной. Без ребёнка? Без посещения 50 стран? Без умения делать сальто? Без своей книги? Без своего успешного бизнеса?...

Ориентируйся на это при принятии решений относительно своей жизни. Она, на всякий случай напомню, единственное, что у тебя реально есть.

2) Каждый пункт перепроверь на его конечность: «Допустим, достиг, что это даст?». Хороший конечный вариант – тот, когда ты уже не можешь объяснить: «Просто хочется и зажигает внутренний огонь».

3) Оставь 3—5 наиболее важных пунктов, которые вызывают внутреннее ощущение успеха и резонируют на вопросы: «Кто, если не я?», «Когда, если не сейчас?». Не пытайся сохранить все возможности. Можно почти всё, но не всё сразу. Выбирай направления, которые достойны твоего времени и усилия по которым могут приносить радость.

4) Сделай пару шагов по выбранным пунктам для того, чтобы перепроверить корректность цели, посмотрев на обратную связь от себя и от жизни. И не ищи нереалистично быстрых путей, ведь любое достижение должно созреть.

А дальше переводи свои «образы результата» в «зоны концентрации» с целевыми показателями, метриками и ежедневными привычками. Мечтай о результате, но ориентируйся не на него, а на создание «условий неизбежности», то есть максимальной при текущих ограничениях вероятности его достижения.

К примеру, какие метрики можно взять для зоны концентрации «вес»?

– Текущий вес? Да, для появления так называемого «эффекта наблюдателя» (куда направлено внимание, туда течёт энергия) и для дополнительной мотивации от приближения к образу результата, но не в качестве основной метрики, так как в процессе вес будет «скакать».

– Поход в спортзал? Нет, так как там можно халтурить, да и спортзал – лишь одно из возможных средств потренироваться.

– Определённое количество определённых упражнений в сочетании с определённым количеством съеденных калорий? Да!

То есть, ориентироваться нужно, в первую очередь, не на конкретную цифру на весах (это вдохновляющий образ результата), а на обеспечении какого-то количества полноценных

тренировок, далее переводя постепенно эту метрику в привычку, вкладываясь, защищая выделенное время и уважая свои решения.

Успех придёт, вопрос только в количестве целенаправленных попыток. Каждый раз у тебя новый лотерейный билет. Сумма маленьких целенаправленных действий всегда побеждает один с виду гениальный шаг. **Вероятность победы зависит в первую очередь от системы, которой ты следуешь.**

Чем больше в огонь ты положишь дров, тем больше вернётся тепла. Какие-то палки могут не схватиться, какие-то – очень быстро прогореть, а какие-то – так полыхнуть, что обжечь, но если не подкладывать дрова, он погаснет, а разжигать всегда сложнее, чем поддерживать.

Образ результата задаёт направление, а ежедневный фокус на реализацию приближающих к нему задач и формирует результат. Вне зависимости от наличия приливов энтузиазма и развитости силы воли, хотя и над их наличием нужно тоже целенаправленно работать.

Управление решениями

Я верю в возможность осознанного управления своими решениями и действиями.

Даже если в моменте привычные модели поведения передавливают тонкий промежуток свободной воли между стимулом и действием, у нас всегда остаётся свобода анализировать своё поведение, делать выводы и работать над выработкой нужных рефлексов.

Условно выделяю три основные ситуации принятия решений: макрорешения, повседневные микрорешения и привычные решения «на автомате». Каждый тип решений имеет свои особенности, важно их учитывать, а также выделять ситуации, требующие различных подходов к формированию решений.

Макрорешения

Принимая важные решения, не спеши. Постарайся действовать по следующей схеме:

1) Пойми и выпиши, что ты хочешь получить в результате, каковы критерии качества решения и какие у тебя есть ограничения.

2) Письменно составь список возможных вариантов решений с потенциальными последствиями по основным критериям и вероятностями их наступления. Мыслить вероятностно – один из главных факторов качественных решений. Кстати, отсутствие принятого решения – тоже возможный вариант со своими ожидаемыми выгодами, рисками и потерями.

3) Собери больше информации, всегда рассматривая различные точки зрения. При необходимости, найди тех, кому уже приходилось принимать подобные решения, и тех, кто более глубоко погружен в тему. Расширь с учётом новых источников и твоей оценки их надёжности свой веер возможностей и скорректируй представления об ожидаемых последствиях их реализации.

Не бойся просить обратную связь, но помни, что то, что сработало у одних в определенный момент времени, вовсе не обязательно работает для тебя прямо сейчас.

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.