

Вячеслав Макович



Пошаговое руководство  
по пониманию,  
управлению и развитию

# **Вячеслав Макович**

## **Ты. Пошаговое**

### **руководство по пониманию, управлению и развитию**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65961002](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65961002)*

*ISBN 9785005510099*

#### **Аннотация**

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.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ПРИНЦИПЫ	7
Ты – создатель своего прошлого	7
Ты – это не твоя точка зрения	8
Ты всегда в точке «0»	10
Ты каждый день получаешь подарок	12
Ты в конечном счёте работаешь на себя	13
Ты – главный инструмент своих достижений	15
ИНСТРУМЕНТЫ	16
Управление смыслами	16
Управление важностью	19
Управление целями	21
Управление решениями	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **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](http://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-ка-*

нале «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. Чаше 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 ограни-

чений.

– 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 пассионарный 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, со-

вершенствуй 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 посеще-

ния 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 напомним, 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 конкретной цифре 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 пере-  
давливают тонкий промежуток свободной воли между сти-  
мулом и действием, у нас всегда остаётся свобода анализи-  
ровать своё поведение, делать выводы и работать над выра-  
боткой нужных рефлексов.

Условно выделяю три основные ситуации принятия реше-  
ний: макрорешения, повседневные микрорешения и при-  
вычные решения «на автомате». Каждый тип решений име-  
ет свои особенности, важно их учитывать, а также выделять  
ситуации, требующие различных подходов к формированию  
решений.

## Макрорешения

Принимая важные решения, не спеши. Постарайся дей-  
ствовать по следующей схеме:

- 1) Пойми и выпиши, что ты хочешь получить в результа-  
те, каковы критерии качества решения и какие у тебя есть  
ограничения.
- 2) Письменно составь список возможных вариантов ре-

шений 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 сработает 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.