

Алекс Новак

*Сам себе
психолог*

Другая
**КНИГА
КОТОРОЙ
ЕЩЕ**
20

наиболее
эффективных
инструментов
саморазвития

 ПИТЕР®

Сам себе психолог (Питер)

Алекс Новак

**Другая книга, которой нет.
20 наиболее эффективных
инструментов саморазвития**

«Питер»

2016

Новак А.

Другая книга, которой нет. 20 наиболее эффективных инструментов саморазвития / А. Новак — «Питер», 2016 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-496-02425-9

Вы держите в руках долгожданное продолжение. «Другая книга, которой нет» – прямой последователь дебютной работы и вторая часть заявленной трилогии. В ней читатель получает «ящик с инструментами» по саморазвитию – 20 наиболее эффективных и многократно апробированных на практике методов личностного роста. Все написано в формате пошагового чек-листа – читай и внедряй. Новая работа Новака – настоящий Клондайк для неординарных личностей, стремящихся реализовать свой потенциал. Красной линией сквозь произведение проходит идея наследия – сотворения человеком своего следа в истории. Автор поставил своей целью сделать так, чтобы каждый читатель успел в своей жизни создать нечто Великое, благодаря чему его (читателя) будут помнить с благодарностью еще многие века.

ISBN 978-5-496-02425-9

© Новак А., 2016

© Питер, 2016

Содержание

Введение	6
Глава 1. Пять сегментов саморазвития	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Алекс Новак
Другая книга, которой нет. 20 наиболее
эффективных инструментов саморазвития
© ООО Издательство «Питер», 2016

* * *

Введение

Вы не должны довольствоваться малым. Я говорю о жизни вообще. Современное общество транслирует своему среднестатистическому члену следующее сообщение: *«Ты должен быть как все. Будь в толпе. Не высовывайся. Не бери на себя ответственность»*. И многие соглашаются. На практике это означает, что, по сути, большинство современных людей не могут позволить себе высококлассный уровень жизни: дорогие автомобили, отдых на престижных курортах. Это удел звезд, на которых мы смотрим по телевизору, которых видим на обложках глянцевого журналов и т. д. Я не говорю о том, что каждый должен иметь все богатства мира, нет. Но каждый должен знать, что может себе их позволить при необходимости.

На самом деле все, разумеется, далеко не так. Но если человек сознательно или неосознанно все же выбирает минималистический стиль жизни, то именно так все и будет. У вас наверняка есть парочка знакомых, которые говорят: «Я не хочу всю эту карьерную гонку, мне достаточно моей работы, пускай и малооплачиваемой, зато стабильной». «Чистые погонны – чистая совесть» – слышали такое? Это еще один отказ от ответственности. Также они могут сказать, к примеру, следующее: «Я не хочу отдыхать или путешествовать, я лучше буду защищать свою копейку, потому что за те деньги, которые просят турфирмы, дома можно такой пир устроить, что закачаешься». Однако при этом никто и никогда этот пир не устраивал, обращали внимание?

Эти люди сознательно отказываются от своих ярких целей и проживают незаметную жизнь. Я не берусь судить, хорошо это или плохо. Наверное, для сохранения баланса и такие люди в этом мире нужны. Но я хочу с радостью поприветствовать вас, уважаемый читатель, на страницах своей книги, потому что вы явно не из их числа. Потому что люди, которых мы называем минималистами, никогда не возьмут в руки книгу, посвященную саморазвитию. Им жалко времени на такого рода досуг. Им не понять, что это и не досуг вовсе, а постоянная работа – работа над собой.

Для чего нужна эта книга и в чем она может быть полезна? Первое и самое важное – она помогает вам успевать больше в единицу времени. Личная продуктивность на профессиональном уровне. Это, в свою очередь, позволяет смело ставить и, главное, уверенно достигать *ярких целей*. Позже мы подробнее остановимся на этом понятии, поскольку оно требует детальной расшифровки. А пока знайте, что яркая цель – это та цель, при мысли о которой у вас загораются глаза.

Люди могут достигать ярких целей по разным причинам. Кто-то хочет это сделать для себя. К примеру, один человек решил сбросить 15 килограммов. Ему это нужно прежде всего, чтобы исчезли проблемы со здоровьем. Это его жизнь, и он хочет вывести ее на качественно новый уровень. Он хочет, чтобы ему снова нравилось отражение в зеркале. И диета, помноженная на регулярные занятия спортом, – та цена, которую он готов заплатить. Его яркая цель – сбросить лишний вес – зажигает в нем огонь.

Другие могут достигать ярких целей для своих близких. К примеру, отец троих детей проворачивает на работе успешные сделки, приносящие большую прибыль, чтобы дать своим отпрыскам хорошее образование. Результат (образование) достается не самому человеку, но он испытывает удовлетворение от осознания того, что именно благодаря ему это стало возможным.

Наконец, кто-то может достигать своих целей для чужих людей, как бы это странно ни звучало. К примеру, человек низкого роста может взять в жены девушку с длинными ногами, которая, соответственно, намного выше его. При этом он идет на встречу одноклассников, чтобы там все попадали от зависти. Да, такое бывает. К примеру, он может быть продюсером, а его жена – начинающей актрисой. Наши комплексы иногда могут сослужить нам

добрую службу – они гонят нас вперед в стремлении их компенсировать. Если эту энергию обратить на благо, можно извлечь из этого пользу.

Об этом мы еще поговорим подробнее. Для начала нужно понять, что путь достижения цели – это системное саморазвитие. Оно означает, что вам нужно действовать сразу в нескольких направлениях, чтобы получить результат. Ибо если прикладывать усилия только в одном направлении, одномоментно вы, конечно, можете получить выигрыш, но стратегически вы окажетесь ни с чем, потому что сильных мест у вас мало, а судьба и ваши противники, словно сговорившись, всегда будут бить как раз в слабые места.

Эта книга рассказывает о пяти сегментах, работать над которыми вам нужно будет комплексно. И конечно, книга, которую вы держите в руках, расскажет вам о мане – о той энергии, без которой замыслы остаются лишь мечтами. Если вы читали первую мою книгу, то помните пример, ярко иллюстрировавший роль маны. У вас есть автомобиль, и то, куда вы можете уехать, зависит от количества топлива. Чем больше бензина в бензобаке, тем более долгий путь вы можете себе позволить. То же самое в жизни: чем больше у человека маны, тем более яркие цели он способен достигать.

Эта книга – продолжение моей предыдущей работы «Книга, которой нет». Я пишу ее так, чтобы понять ее мог каждый, даже тот, кто предыдущую книгу не читал. Судьба – хитрая штука, и эта книга может попасть в руки случайному человеку. Моя задача заключается в том, чтобы даже тот, кто ничего не знает об авторе и его произведениях, прочтя ее, мог получить практически моментальный и, главное, заметный результат.

Еще одна важная мысль этой книги, которой я должен поделиться с вами: недовольство – двигатель эволюции. Мы всегда стремимся сделать так, чтобы оставаться в зоне комфорта. Чтобы сохранялось состояние покоя и стабильности в нашем нестабильном мире. Озарение приходит тогда, когда становится ясно, что стабильность иллюзорна. Ее не существует в принципе. Можно лишь на время ее себе купить или сотворить, но когда иллюзия рушится, падать еще больнее. Поэтому мы всегда должны быть немного недовольны тем, что происходит в нашей жизни.

Мы немного говорили об этом в предыдущей работе, но сейчас я хочу, чтобы вы были недовольны тем состоянием, в котором пребываете сегодня. Это не даст вам зазнаться и подстегнет для дальнейших действий. Я имею в виду скорее спортивную злость, чем ярость. Потому что сытый и довольный спортсмен никогда не показывает своих лучших результатов. Только со спортивной злостью внутри атлет способен на многое. Он не ненавидит соперника, он просто злится на него и хочет его превзойти. То же самое и здесь. Только в роли спортсмена, которого вы собрались превзойти, будете вы сами до прочтения этой книги.

Тем людям, кто читал первую книгу, я хочу сказать спасибо за отзывы, которые приходят на мою почту: write_to_novak@mail.ru и на сайт alex-novak.ru. Благодарю тех, кто оставляет комментарии в социальных сетях. Позже будут отзывы и на эту книгу. Я понимаю, что не у всех получится оценивать не текст, а самого себя. На момент старта работы над книгой вы находились в одном положении, потом будете в другом. Качество «Другой книги, которой нет» в первую очередь измеряется тем рывком, который делает читатель. Поэтому я попрошу вас побольше анализировать собственные мысли и присылать мне на почту свои истории успеха. Возможно, в следующие издания книги я включу ваш рассказ о том, чего удалось добиться, работая над собой.

В завершение введения хочу сделать небольшое предупреждение. Я отдаю себе отчет, что некоторые читатели после этих слов закроют книгу и отложат в сторону. Но не сказать об этом было бы несправедливо. Я хочу сообщить, чтобы вы прямо сейчас отчетливо осознали, что на протяжении работы над книгой вам придется работать над собой. И вы должны терпеть некоторые ограничения. Что это значит? Все ваши действия в жизни привели к тому, что вы находитесь сейчас в том положении, в котором есть. Если вы хотите что-то изменить в своей

жизни, то вы должны меняться сами. Возвращаюсь к уже озвученному примеру: если вы хотите похудеть, то вы должны изменить питание. И полумеры здесь не помогут. Вы либо должны меняться полностью, либо останетесь на месте. Третьего не дано.

Яркие цели, которые вы будете себе ставить, подразумевают, что прямо сейчас достигнуть их вы не можете, иначе это была бы не яркая цель, а просто задача на ближайшее время. Яркая цель тем и хороша, что кажется далекой, но ее свет мотивирует и манит к себе. И чтобы путь к ней оказался успешным, каждый из нас должен пойти на определенные ограничения. Банальная фраза «выйти из зоны комфорта» не совсем отражает то, что я имею в виду. Выходить из зоны комфорта означает входить в некий дискомфорт, а ограничения, которые вы будете сами на себя накладывать, наоборот, будут вводить вас в «продвинутую зону комфорта». То есть вы можете испытывать некоторые лишения, но от чувства приближения к своей цели вас не будет отпускать ощущение, что наконец-то вы делаете все правильно. Именно так, как нужно для достижения результата.

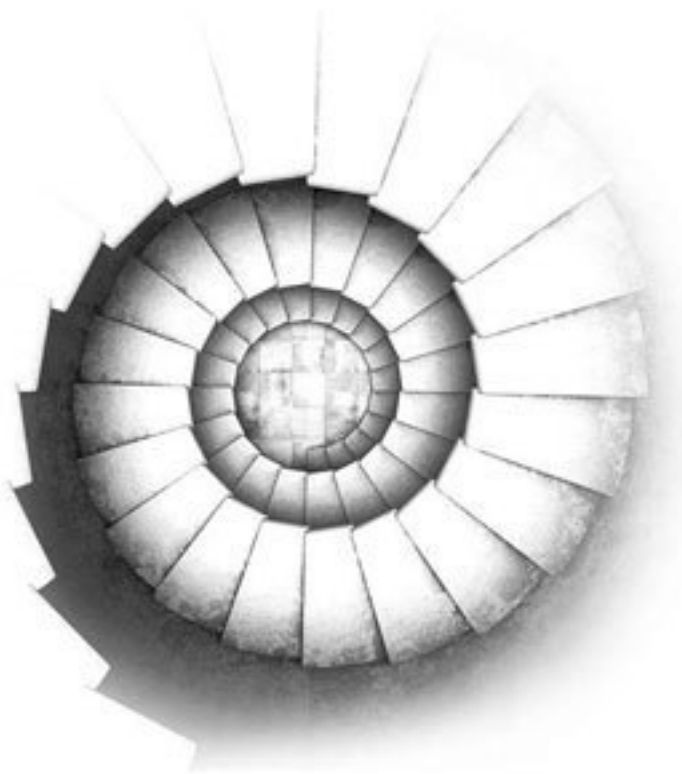
Я дам вам три обещания по поводу этих ограничений. Первое – ограничения вы будете ставить сами. Ни я, ни кто-либо другой не волен властвовать над вашей жизнью. Каждый из нас делает сознательный выбор ежедневно и по многу раз. И здесь вам также придется сделать самостоятельный выбор. Те ограничения, которые вы будете на себя накладывать в рамках достижения цели, будут исключительно вашего собственного авторства.

Второе – ваши ограничения будут терпимыми. Не придется геройствовать, к примеру, голодать 30 дней, отказываться от всех привычек, коренным образом менять свою жизнь (скажем, подавшись в отшельники). Но определенные лишения на каких-то этапах вы испытывать все же будете. И мое обещание заключается в том, что вы справитесь. При желании и небольшой толике силы воли вы сможете пройти этот путь – получите от этого удовольствие.

И третье мое обещание: все лишения будут временными. Все, что вы задумаете, вы осуществите и после этого вернетесь в свой обычный ритм жизни. Ну, если захотите, конечно.

Вот такая информация от меня на старте. Я хочу пожелать вам удачи на вашем пути, она вам обязательно пригодится. И непременно пишите отзывы мне на почту: [write to novak@mail.ru](mailto:write_to_novak@mail.ru) после того, как прочтете книгу.

Глава 1. Пять сегментов саморазвития



Сегмент саморазвития – это направление, работая в котором человек становится сильнее духовно. А соответственно, и успешнее по жизни.

Я считаю, что существует пять сегментов – направлений, работая в которых человек будет развиваться всесторонне. Что это за пять направлений? **Первое – наследие, второе – деньги, третье – образование, четвертое – семья, пятое – здоровье.** Каждый пункт равен всем другим по силе, не обращайтесь на их очередность, здесь нет скрытого смысла. Один сегмент решает одну задачу, но вместе они дают возможность развиваться комплексно. Это как в футболе. Если у команды отличный вратарь, можно за нее только порадоваться. Но для победы в чемпионате требуется также игра на высоком уровне от других игроков, нападающих, к примеру. Поэтому тренер всегда уделяет внимание одновременно каждому звену коллектива. Только так можно рассчитывать на успех в долгосрочной перспективе. Так и у нас: невозможно надолго достигать чего-то значимого в одном из сегментов, проваливая работу в остальных. К примеру, семья развалится без денег. Даже если человек успешно развивает отношения со своими близкими и у него идеальная семья, но, скажем, при этом нет денег, рано или поздно возникнут проблемы. Еще один пример – когда при отсутствии здоровья невозможно заниматься образованием или зарабатывать деньги. Надеюсь, идея ясна.

Вы должны регулярно делать шаги в каждом из пяти направлений. Каждый день следует совершать минимум три шага. Таким образом, работая по этой системе, вы сделаете двадцать один шаг за неделю. Можно больше. Но не торопитесь, иначе можете выгореть. Поначалу работайте хотя бы над этим минимумом – его достаточно. Получается, что каждый день вам предстоит три действия в различных сегментах. В каких именно – вы выбираете самостоятельно. Но помните, что по каждому из пяти в неделю должно быть не меньше трех шагов.

Не бойтесь, если сейчас вы чего-то не поняли. Это только на первый взгляд может показаться непонятным. Читайте дальше.

Давайте подробнее остановимся на сегментах. Если вы инертны, то ваш распорядок повторяется. Один день похож на другой. Среда похожа на пятницу, а февраль – на март. Все происходит в рамках одного постоянно действующего автопилота. Такие люди заказывают одни и те же блюда в одних и тех же ресторанах, по телефону говорят одинаковыми фразами и подсознательно считают, что в этом их стабильность и спокойствие. Проблема в том, что стабильности быть не может. Она в хаосе. Но так уж устроены некоторые люди – ищут тихой гавани всеми силами вместо того, чтобы отправиться в путешествие.

Это неправильная стратегия, на мой взгляд. Так человек отгораживается от остального мира и закрывает для себя новые возможности. Более грамотный подход заключается в том, чтобы пробовать что-то новое (в разумных пределах), но при этом не изменяя себе. Оставаясь последовательным, потихоньку открывать для себя что-то еще. Проще говоря, если вас не возбуждает мысль о прыжке с парашютом, то не нужно этого делать только для того, чтобы доказать самому себе, что, мол, я способен на поступки. Но если вы не умеете плавать и периодически жалеете об этом, то нанять инструктора и научиться – как раз то, что нужно.

Приятно смотреть на сегодняшних пенсионеров, которых дети отправляют отдыхать за рубеж. Советские люди, как известно, не привыкли отдыхать за границей. Максимум, куда они вылетали в те годы, – советские курорты, и естественно, что уровень сервиса там был не самым высоким. А когда сейчас, накопив денег или получив подарок от детей, люди после шестидесяти летят за рубеж, чтобы почувствовать все прелести качественного отдыха, то на них любо-дорого посмотреть, потому что они (пусть даже и в преклонном возрасте) сумели открыть для себя что-то новое. А если бы они не смогли переступить через себя, например, пожалели денег, то так бы и остались копаться на дачных грядках или сидеть на скамейках во дворах – и лишились бы огромного количества впечатлений. Улавливаете идею?

Пять сегментов переведут жизнь с автопилота на ручное управление. У вас появится яркая цель, в соответствии с которой вы вынуждены будете меняться и менять свой распорядок.

Если вы ленивы. Есть люди, которые хотят изменить мир, достичь чего-то стоящего, но только на словах. У вас наверняка имеется парочка знакомых, которых можно назвать пустомелями. Возможно, кто-то из читателей узнает в этих строках самого себя. Человек действительно настроен на работу над собой, он хочет изменить мир и сделать что-либо полезное для общества, то есть его намерения реальны. Но при этом он лишен способности действовать. Он может только рассуждать. Такие люди необязательно стремятся выглядеть умными, решительными и стойкими в глазах других – в основном они просто испытывают недостаток маны. В них нет энергии для того, чтобы попробовать что-то сделать. Их разговоры так и остаются пустой болтовней. Если вы замечаете за собой такую особенность, то пять сегментов вам помогут. Вы сможете систематизировать свои цели и начать двигаться в сторону их достижения. Более того, вы перестанете распространяться об этом налево и направо.

Если вы заносчивы. У вас с большой долей вероятности есть знакомые, которые считают себя важными людьми, которые любое, даже незначительное свое достижение стараются показать всем вокруг. Человек сел на диету и в первый же день заявил об этом всем окружающим. Кто-то решил стать вегетарианцем – и тотчас все его друзья в социальных сетях узнали об этом. При этом он может дать слабину и на третий день в кафе съесть пару бургеров, но писать об этом не будет. У него просто пропал запал.

В эту категорию можно отнести и тех, кто гордится, что не смотрит телевизор. При этом человек может не вылезать из смартфона или планшета, но постоянно всем твердить, что считает телевизор кладбищем информации. А десятки часов, потраченные на просмотр такой же бесполезной информации на просторах Интернета, почему-то не учитываются.

Еще нельзя не сказать о тех, кто работает сам на себя и любит указывать знакомым (которые продолжают работать по найму), что они работают на дядю, не способны открыть свой бизнес, в отличие от него. Такие люди могут испытывать похожие финансовые затруднения, как и все остальные. Они могут прослушать какую-то аудиокнигу и заработать свои первые сто рублей – и уже указывать всем остальным, что те живут неправильно. Я называю подобную публику псевдоважной. Справедливости ради стоит отметить, что нечто подобное иногда происходит внутри каждого из нас. Пять сегментов помогут избавиться от этого – они собьют с вас спесь (это очень отрезвляет).

И наконец, все мы знаем людей, которые не дружат с финансами. Кто-то писал, что непомерные траты можно назвать финансовым недержанием. Еще мне нравится определение «рак кошелька». Это когда человек безудержно тратит деньги на все подряд, получая удовольствие от самого процесса, а не от тех вещей, которые приобретает.

В жизни каждого из нас бывали случаи, когда хотелось потратить деньги на что-то непонятное, то, что в реальности не нужно, но чего очень хочется. Кто-то копил, другие занимали, третьи брали кредиты. Но с финансами нужно обращаться на «вы». Потребительские кредиты, импульсивные покупки, необязательные траты, отсутствие учета расходов – все это ведет к уменьшению ресурсов.

Пять сегментов помогут систематизировать и этот вопрос. Поэтому если вы любите спустить деньги на ненужные вещи, обязательно читайте дальше.

Если вы решили чего-то достичь, а чего – не знаете. Мне часто пишут: «Помогите мне выбрать цель. Я с удовольствием применяю ваши практики, и у меня получается. Но я не могу поставить перед собой цель. Мне нужна сторонняя помощь». На самом деле сторонняя помощь никому не нужна – следует просто провести глубокий самоанализ. Эта книга поможет вам и в этом вопросе.

А зачем все это нужно самому Алексу Новаку? Зачем помогать людям, наводить порядок в их головах, для чего нужно системное саморазвитие?

У меня тоже есть своя глобальная цель. Я иду своей дорогой, и наше с вами взаимодействие – часть моей миссии. Поэтому данная книга – своего рода общение в формате монолога. Мой путь диктует свои условия – я должен помогать людям вокруг. И я улыбаюсь, когда знаю, что вы со мной согласны.

Чем отличается успешный человек от неуспешного?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно дать определение понятию успеха. И что же это такое? На первый взгляд хочется сказать, что успех – это деньги, статус, положение в обществе или популярность. Но это не совсем так. Есть множество успешных людей, которые не имеют всего (или почти всего) вышеперечисленного.

Я считаю, что успех – это прежде всего признание заслуг перед самим собой. Что это значит на практике? То, что вы можете заниматься любой деятельностью независимо от того, что о вас говорит общество, и давать своим действиям высокую оценку. Хотите вы этого или нет, но вы так или иначе оцениваете свою деятельность. И если вы считаете, что все делаете правильно, это и есть ваш личный успех. Себя трудно обмануть, внутренний стержень тяжело согнуть – в глубине души вы все равно понимаете, на верном вы пути или нет. И даже если все вокруг вроде так, как надо, внутренний голос может противиться.

Сердце никогда не врет, и если вы считаете, что добились чего-то стоящего, значит, так оно и есть. Если же вы в глубине души понимаете, что заслуга не ваша (скорее это стечение обстоятельств), надо быть предельно честным с самим собой.

В этой книге вы натолкнетесь на мысли, которые помогут вам предельно точно давать оценку вашей деятельности. А пока нужно понять, что самая важная оценка, которая существует, – это ваша оценка. Много судеб разрушилось из-за того, что люди переоценивали мнение окружающих. Иногда, услышав критику от близких людей, человек прекращает навсегда

заниматься тем, что ему нравится. Если, к примеру, девушка хочет поступить в театральный и стать звездой сцены, а родители, посетив один из школьных спектаклей, где она играла, раскритиковали ее – у нее могут опуститься руки, потому что их мнение для девушки важно. Но на самом деле если у человека есть цель и внутренний стержень, то даже мнение самых близких людей не может разрушить мечту и сбить с пути.

Тех, кто колеблется и чувствует зависимость от мнения окружающих, могу утешить: мнение близких людей не всегда является компетентным. И если ребенок имеет силы понять это, то он может достигнуть своей цели. И той девушке из примера нужно прежде всего задать вопрос самой себе: действительно ли я хорошо выступила? Как я могу оценить свои актерские способности? Кроме того, необходимо учитывать и сторонние факторы, влияющие на оценку вашей деятельности. В данном случае это может быть нехватка опыта, которая восполняется с течением времени, а также сильное волнение, возникающее на сцене. Стресс часто довлеет над человеком – и представители творческих или спортивных профессий могут перегореть во время выступления, не показав своих лучших результатов. Такая ошибка свойственна новичкам, и при оценке своей деятельности важно это учитывать.

Более того, я думаю, если эта гипотетическая девушка будет откровенна сама с собой и честно оценит свое выступление, найдя в нем ошибки, то получит повод не бросать театральные занятия, а лишь работать над собой дальше. Самосовершенствованию нет предела. Если человек будет искать ошибки в своей деятельности, то это даст отличную возможность подтянуть слабые места. В перспективе такая привычка приведет к мастерству.

Можно смело утверждать одно: если критика поступает от людей, на которых вы не хотите быть похожими, то к ней можно не прислушиваться. И даже если бы на вышеупомянутом школьном спектакле присутствовал народный артист России, который также негативно оценил выступление девушки, то и его мнение можно было бы не учитывать. Ибо на него могут влиять сторонние факторы: артист мог быть в плохом настроении – и ему захотелось испортить день кому-нибудь еще. Или он склочный и завистливый человек, что и повлияло на его оценку.

Если вы чувствуете, что делаете все правильно, то мнения посторонних людей можно игнорировать. Конечно, не нужно впадать в другую крайность и при любой ситуации себя нахваливать. Иногда нужно и поругать. Часто родителям рекомендуют все время хвалить ребенка, даже если он ничего не достиг. Представьте: ваш сын на соревнованиях по плаванию пришел последним, но вы подходите к нему и говорите, что гордитесь им. Очевидно, что вы неискренни в этот момент (чем же тут гордиться-то?), а дети очень чутко чувствуют фальшь, более того – начинают действовать так же. Вокруг них разыгрывается театрализованное представление, к которому они начинают привыкать. В данном случае можно просто похвалить ребенка за то, что он нашел в себе силы выйти на старт, а затем подвести к тому, что перед ним открывается большое поле для развития: если он до этого тренировался раз в неделю, то настало время перейти к двухразовым тренировкам. Если они длились час, то пора взяться за двухчасовые занятия. Может, имеет смысл поменять школу, тренера или попробовать плавать в другом стиле. Ребенку нужно сказать, что теперь он должен взять на себя ответственность, и развиваться вместе с ним дальше. Пустые похвалы к продвижению вперед никогда не приводят.

Итак, теперь о том, чем все-таки успешные люди отличаются от неуспешных. Во-первых, успешные люди всегда готовы к ограничениям. Они понимают, что для достижения своих целей должны меняться сами, менять мир вокруг и пытаться менять людей, если это нужно. В любом случае это сопровождается определенной сменой модели поведения. А это означает, что человек должен отказываться от чего-либо и/или приобретать новые привычки. Иными словами, жить по-другому. Пускай и частично, но он постоянно должен что-то в себе менять. Мы по природе своей инертны и стремимся постоянно пребывать в состоянии покоя, поэтому наше нутро будет против нововведений. Успешный человек понимает это и знает, на что он

идет. Когда он вводит ограничения и начинает работать над собой, то получает удовольствие. Ведь он понимает, что ограничения терпимы, но они приведут его к успеху, позволят возвыситься в своем развитии.

Во-вторых, успешные люди решают мелкие дела сразу. Мы постоянно загружены огромным количеством задач, которые нужно решать. С каждым днем жизнь становится быстрее, а это значит, что увеличивается и количество дел. Так появляются мелкие дела, которые любят забирать наше время. У большинства людей есть привычка откладывать незначительные дела на потом. Во многих случаях это сиюминутные задачи – их можно решить в течение нескольких минут: переслать письмо по почте, отнести в соседний отдел флешку с документами и т. д. Раз эти дела несрочные и их можно решить в течение дня, мы их откладываем. Но они психологическим грузом ложатся на наши плечи. И когда накапливается большое количество этих грузиков, их вес становится настолько ощутимым, что мы уже не можем работать над остальными задачами.

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.