

ЧУТЬ-ЧУТЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ



ИГОРЬ МАНН

АЛЕКСАНДР ГОРБАЧЕВ

Александр Горбачев

**Чуть-чуть эффективнее.
12 векторов стать лучше**

«PushBooks»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Горбачев А. Г.

Чуть-чуть эффективнее. 12 векторов стать лучше /
А. Г. Горбачев — «PushBooks», 2023

ISBN 978-5-906084-66-8

Личная эффективность — краеугольный камень всего. Невозможно построить успешную карьеру, бизнес и, что важнее — саму жизнь, если у вас не хватает энергии, мотивации, умения распоряжаться своим временем. Однако большинство пособий на эту тему призывают стать супергероем: монстром производительности, гуру результативности. Другими словами, перенапрячь все свои силы... и выгореть. В отличие от подобных рекомендаций авторы данной книги предлагают идти постепенно, небольшими шажками. Они выработали собственную уникальную методику: «Система-12». Такой комплексный подход применен впервые в мире. Он охватывает все области личной эффективности, не оставляя белых пятен. Внедрять эту систему можно (и нужно!) поэтапно: например, в течение года, по одному шагу в месяц. Через год вы сами будете поражены, насколько сильно изменилась ваша жизнь. И без всякого напряжения! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

ISBN 978-5-906084-66-8

© Горбачев А. Г., 2023
© PushBooks, 2023

Содержание

13 причин прочитать эту книгу	5
Для кого эта книга	6
Вступление Игоря	7
Вступление Александра	9
1. Цель	11
Быть	12
Быть правильными	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Игорь Манн, Александр Горбачев

Чуть-чуть эффективнее. 12 векторов стать лучше

13 причин прочитать эту книгу

1. Книга без «воды».
2. Это первая книга с системным и понятным подходом по теме личной эффективности. Мы назвали ее «Система-12». Она охватывает все области личной эффективности, не оставляя белых пятен на карте.
3. Эта система – одновременно формула максимальной личной эффективности.
4. Книга будет для вас атласом личной эффективности – вы будете знать, что делать и как делать в дальнейшем.
5. Книга не будет требовать от вас быть/стать маньяком/монстром/супергероем производительности или роботом и вкалывать везде, постоянно и сразу. Просто выберите для начала одно направление из двенадцати и улучшите его. А потом беритесь за следующее направление.
6. Эта книга – отражение опыта авторов, которые с удовольствием им делятся. Суммарный стаж авторов в теме личной эффективности – 60+ лет. Мы рассказываем всё-всё, что знаем об этой теме. Нам правда не жалко! Как любит шутить Игорь: «Вы всё равно ничего не сделаете».
7. Мы занимаемся не только темой личной эффективности, но и другими – это плавание, маркетинг, ремонт, клиентоориентированность... и почти всё успеваем.
8. Мы предприниматели. У нас самые разные бизнесы – и онлайн, и офлайн. То, о чем мы вам расскажем, в своей работе применяем ежедневно.
9. Мы прочитали 700+ книг на тему личной эффективности – на русском и английском языках. Без преувеличений. Вот вам бомба-факт: в 2021 году Александр прочитал 585 (!) книг. С оглядкой на прочитанные книги с уверенностью можем сказать, что наша книга и наша «Система-12» – уникальны. Такой нет. В мире нет.
10. В приложении мы даем список лучших книг на эту тему.
11. Есть отличная шутка «Весь смысл тренингов и книг по личной эффективности сводится к тому, что Джон из Калифорнии предлагает Ивану из Тюмени выйти из зоны комфорта». Мы, авторы, из «Тюмени».
12. Мы писали эту книгу три года. Мы очень старались. Делали не «тяп-ляп», не книгу ради книги. Смотрели на написанное со стороны, давали книге отлежаться, сами жили по ней, вели по ней наших учеников и клиентов. Убедились – отлично работает!
13. Книгу прочитали 82 рецензента, каждый из них дал свои комментарии, благодаря которым удалось сделать книгу лучше.

Для кого эта книга

Для ответа на этот вопрос отлично подходит фраза «для широкой читательской аудитории».

Мы слышим вопрос «Как стать эффективнее?» и от учеников старших классов, и от студентов, и от собственников бизнесов, и от госслужащих высокого уровня.

Нам задают этот вопрос при личных встречах, на офлайн- и онлайн-выступлениях и в наших социальных сетях.

Тема интересует всех!

Книга для вас, если вы:

- студент;
- спортсмен;
- консультант;
- фрилансер;
- агент или брокер;
- сотрудник сетевой компании (компании прямого маркетинга);
- менеджер;
- топ-менеджер;
- предприниматель;
- собственник бизнеса;
- инвестор;
- госслужащий.

Можно смело сказать (и мы смело говорим): если вы учитесь или работаете – книга ваша. Она вам поможет, она выручит и сделает вас эффективнее.

Книга ответит на многие ваши вопросы.

Затронет темы и области, о которых вы не думали.

Задаст направления работы на ближайшие годы – а может, и на всю жизнь.

Для нас тема личной эффективности – дело жизни.

И если вы прибавляете в личной эффективности даже чуть-чуть, жизнь становится лучше.

Попробовать точно стоит.

Мы писали книгу так.

Разделили главы по интересам между собой, написали каждый свое и потом совместно вычитывали получившийся материал.

Мы разные, и ценность материала заключается в опыте каждого из нас, который удалось объединить в одной книге. Внимательный читатель заметит различия в стиле написания – характер каждого автора.

Важно. В нашей книге нет ссылок на первоисточники и исследования.

Мы не диплом и не диссертацию пишем, где ссылки обязательны.

Если вам понравится то, что мы предлагаем, – начните практиковать. И вы получите свои первоисточники – свой опыт.

Опыту можно верить на все сто процентов.

Вступление Игоря

В начале 2020 года мне прилетел срочный запрос от моего любимого клиента, компании Yamaguchi (любимого по двум причинам: учатся они постоянно и, главное, всё применяют и внедряют) – нужно было обучить личной эффективности команду топ-менеджеров.

С темой «Номер 1» перед ними я уже выступал, повторяться не хотелось – и я решил создать (по аналогии с формулой «Номер 1») формулу максимальной личной эффективности (а нужна была именно максимальная, так как менеджеры компании уже опытные и прокачивали их не раз и не два).

Показанная мной формула зашла «на ура».

После этого тренинга я неоднократно выступал с этой темой онлайн и офлайн.

И, выступая, понял три вещи.

Раз. Моя концепция, формула эффективности заходила всем слушателям – системный подход всегда лучше воспринимается и запоминается.

Я прочитал много книг на тему личной эффективности, личного роста – формул и моделей, которые бы мне понравились, я не встречал.

Много слов, много букв, много эмоций – логики не было.

Два. Максимальная (именно максимальная) личная эффективность на деле оказалась востребована немногими – заниматься ею интенсивно, на высоких оборотах, выкладываясь на полную, хотели буквально единицы.

Слушали, благодарили все – а дело делали единицы.

Никто не хотел (я сейчас цитирую названия некоторых книг и курсов) быть монстром производительности, титаном эффективности, атлантом или гуру результативности, выходить из зоны комфорта, тайм-драйвить, жить на высоких оборотах, улетать в космос, осваивать джедайские техники...

Точнее, хотели многие – но только хотели.

А вот тема «большей эффективности по чуть-чуть» заходила всем.

Тут что-то сделал...

Тут слегка подкрутил...

Тут напрягся немножечко...

Вот это наш, русский подход! Это по-нашему!

Я большой сторонник подхода «кайдзен» – когда по чуть-чуть, понемногу, но постоянно. Как говорят в Японии, быстро – это медленно без перерывов.

Только японцы берут и делают.

А мы лежим на печи и мечтаем, что вот поймаем щуку – и она по нашему «велению-хотению» всё сделает... но даже с печи не встаем, чтобы поймать эту щуку.

Три. Пообщавшись с экспертами по этой теме, прочитав с полсотни книг, я осознал, что формула неполная.

Особенно мне понравился разговор с Александром Горбачевым, экспертом в тайм-менеджменте.

Он и помог мне дополнить мою модель, и с ним я решил написать эту книгу. Считаю, у нас получился отличный альянс!

Если укрупненно, широкими мазками, то большая личная эффективность каждого человека – производная одиннадцати факторов минус один фактор: цели + время + настрой + энергия + расписание + списки + место + приемы + «железо» + софт + люди – ограничения.

Так родилась эта книга, в которой – вполне логично – 12 глав.

И это неслучайно.

Мы с Александром считаем, что эффективно прокачивать себя лучше не спеша, ежемесячно в течение года.

Январь – цели...

Февраль – время...

Март – настрой...

...

Декабрь – ограничения.

Мы еще дождем эту тему – цикличность здесь неспроста.

На тему личной эффективности, тайм-менеджмента, управления временем, энергией, жизнью и проектами написаны сотни книг – но ни в одной я не видел подобной формулы.

«Система-12» сделает вашу работу над собой осмысленной и системной.

Вы разложите хаос, который сейчас царит в вашей жизни, по 12 полочкам.

Дисклеймер: наша книга не заменяет другие книги.

Чем больше хороших книг на эту тему вы прочитаете, тем лучше будет для вас.

У вас будет больше бизнесхаков, лайфхаков, идей, советов, приемов, тактик и инструментов – и, возможно, у вас появится своя система личной эффективности. И вы станете еще эффективнее.

Игорь

@mann_igor в социальных сетях

igor-mann.ru

Вступление Александра

Больше 30 лет своей жизни я практикую тайм-менеджмент.

Каждый день.

25+ лет своими наработками повышаю эффективность специалистов разных профессий.

Моя профессиональная сфера – это обучение людей персональной, а компании – командной эффективности.

На сегодня я прочел ВСЕ – без преувеличения! – книги на эту тему, изданные на русском, и пару десятков на английском.

В 2021 году, вдохновленный рекордом Игоря «553 деловые книги за год», я поставил себе цель прочитать 555 книг по личной эффективности – от первой страницы до последней. Прочитал 585.

Все прочитанные мной книги я бы поделил на 4 группы.

Выйти из зоны комфорта и «убиться», достигая высот. Эти книги сносят башню. Призывают вас совершить квантовый скачок. А потом следующий скачок... и до конца дней скакать на новый уровень. Постоянно потреблять и растить до безумия свои желания. Не жить – а развиваться, расти нон-стоп. Консюмеризм, одним словом.

Не надо напрягаться, всё хорошо. Эти книги убеждают читателя, что не нужно никуда физически стремиться, нужно просто менять картинку в голове и довольствоваться тем, что имеешь.

Личная история. Тут очень широкий разброс – от «убиться» до «пофигизма». Эти истории всегда очень личные. Авторы таких книг не столько думают о читателе, сколько изливают душу, рассказывая о наболевшем. Эпистолярная психотерапия (умное слово – гуглите). Они не заботятся о вас. Они заботятся о себе. «У меня внутри напряжение – и я пишу, избавляя себя от этого». Если вы больны так же, как автор такой книги, – советы вам зайдут.

Реферат. Автор прочел 10–20–30+ книг по теме и написал свою книгу. Их легко определить – такие книги выглядят как цитатник Мао Цзэдуна. Ссылки и страницы цитат из прочитанных книг. Повтор историй. Водяная вода.... Такие книги – винегрет умных мыслей, которые автору понравились. Авторских мыслей порой нет вообще. Просто словесные связки цитат с цитатой. Ценность такой книги минимальна.

В своей практике я заметил, что люди улучшают себя надрывами. Постоянно устраивают революции и перевороты своего образа жизни.

Например, сядут на диету – неделю-две мучаются и бросают. От этого чувство разочарования – снова объедаются.

Аналогично и с тайм-менеджментом. Начинают с безумия – вести ежедневный хронометраж. Через пару дней, когда видят, что большую часть времени занимались ерундой или ничем – бросают хронометраж. До следующего раза, пока снова кто-то или что-то их не сподвигнет на очередной подвиг в теме личной эффективности.

Как родилась эта книга? Игорь позвонил в начале 2020 года и предложил сделать онлайн-курс по тайм-менеджменту для платформы BossClass.Online.

Я в это время занимался ремонтом квартиры и поделился опытом создания хорошей атмосферы в доме (в частности, как улучшить качество воздуха – Игорь живет в центре столицы).

Через пару недель мы встретились, я показал датчик качества воздуха – рассказал, как влияет атмосфера на КПД (коэффициент полезного действия) умственной деятельности. Слово за слово, Игорь показал свой слайд максимальной эффективности. Я высказал свое мнение. Завязался диалог, который закончился предложением совместно написать книгу (свежий воздух творит чудеса:) Сказано – сделано.

Оказалось, что за десятки лет работы мы в 80 % случаев и ситуаций пришли к одинаковым выводам и правилам. Выявили схожие закономерности режима дня. Выбирали одни и те же приемы и гаджеты.

Оставшиеся 20 % были «индивидуальными» настройками системы эффективности.

Общим было то, что мы считаем: жизнь менять нужно шаг за шагом. Хотите заметных изменений? Делайте маленькие шаги.

Мы оба не сторонники постоянного выхода из зоны комфорта, квантовых скачков в развитии и космических перегрузок в работе. Да и кто сторонник?

Оказывается, можно плавно – шаг за шагом – улучшать свою эффективность. Делать это приятно, с удовольствием.

А прочитав эту книгу – заниматься системно. Мы так и назвали наш подход – «Система-12».

Прочитайте книгу залпом.

А потом выберите направление, которое, по вашему мнению, даст максимальный эффект, и прорабатывайте его!

Получив прирост вашего КПД, снова пробегитесь по направлениям нашей системы и вашим задачам.

Выбрали очередное направление и задачу – сделали несколько шагов.

И так далее.

В путь!

Александр

@gorbachev_tm в соцсетях

@agg1976 – телеграм

1. Цель

Один из нас любит говорить: «Какая цель – такая и жизнь!»

Ровно то же самое можно сказать и про личную эффективность. Какие цели – такая и личная эффективность.

Наша система складывается из разных элементов, и каждый шаг можно разложить на составляющие. Нам кажется, это будет удобно для системно мыслящего читателя.

Итак, формула целей:

Цели должны = быть + быть правильными + быть на виду

Давайте рассмотрим каждую составляющую подробно.

Быть

С обязательностью наличия цели нам всё понятно. Она должна быть.

Это аксиома. Почему?

Нет цели – нет вектора (направления работы).

Нет работы – нет запроса на повышение личной эффективности.

Здоровое психическое состояние человека возможно только при наличии смысла жизни. То есть целей.

Человек должен или искать цель – или достигать цели. Тогда он Homo Sapiens (человек разумный).

А когда целей нет или он их не ищет – человека одолевают безделье, апатия, депрессия.

Поэтому постановка целей – первое и главное условие высокого уровня энергии и больших достижений человека!

Вот вам 8 «ЗА» в пользу постановки целей

1. Цель дает ориентиры, куда двигаться. Чтобы попасть туда, куда хочется, нужно прицелиться именно туда.

Когда цель определена, зачастую маршрут становится понятным.

Цель – это маяк, направляющий вас и ваши ресурсы в конкретное русло.

2. Цель дает энергию движению. Если цель правильная и, главное, своя – она заряжает.

Уже само наличие цели дает прилив сил, хочется жить и двигаться в сторону ее достижения.

И наоборот. Если поставленная цель не заряжает – значит, цель слабая. Не ваша. Не родная. Чужая. Навязанная.

Используйте параметр «заряжает/не заряжает» как диагностику качества цели.

3. Цель задает критерий эффективности. Если цель поставлена правильно, то понятно, как ее измерять.

Цель стать миллионером – измеряем в деньгах.

Цель отдохнуть – измеряем в количестве сил после отдыха.

Когда нет цели – непонятно, куда двигаться. Соответственно, неясны критерии эффективности.

4. Цель позволяет «оцифровать» ценности. Практикуя постановку целей, вы раз за разом прописываете свои глубинные ценности. Это помогает лучше понять себя. «Оцифровывайте» то, что действительно ценно для вас, – и используйте эти знания для корректировки своей жизни.

5. Цель увеличивает КПД деятельности. Во-первых, потому что легко оценить, что работает на цель, а что нет. Есть метрика эффективности, и ненужные действия отсеиваются.

Во-вторых, наличие цели позволяет сосредоточить все ресурсы в одном направлении. Создается эффект синергии. В-третьих, цель дает фокусировку.

А фокус, в работе или жизни, всегда увеличивает КПД!

6. Есть цель – будет здоровье. Давно замечено, когда есть за чем жить – меньше болеешь. Целеустремленные люди обладают большим здоровьем. Так что ставьте цели – и будете меньше тратиться на докторов. И опять же, здоровье – к росту эффективности.

7. Цель дает смысл жизни. Если потеряли смысл жизни – поставьте цель. Наличие цели прекращает «метания души» – и вы не тратите силы на раздумья «быть или не быть». Смысл жизни дает концентрацию сил.

Жизнь со смыслом – энергетически эффективна!

Элтон Трублад (философ, писатель) много лет назад с огромной проницательностью заметил: «Человек в состоянии выносить всяческие неудобства, как физические, так и духовные. Но есть одна вещь, которой ему не вынести никогда, – отсутствие смысла жизни. Мы должны придать нашей жизни какое-то значение, иначе нас поразит безумие».

8. Цель делает жизнь проще. Это как выбрать носить только черные футболки и джинсы. Не надо тратить время на множественные принятия решений – определившись раз в период, двигаешься к выбранной цели каждый день в рамках спринта/года/жизни.

Аксиома аксиомой (цели должны быть, если вы забыли) – а откуда вообще появляются цели?

Про источники появления целей нам с вами нужно серьезно поговорить.

Есть люди, которые думают, как всё успеть, и есть те, кто думает, чем бы себя занять.

Для первых вопрос с целями решен – они уже заряжены, они в движении, вопрос повышения личной эффективности у них в приоритете.

Вторая категория людей и рада бы поставить цели, только где их взять и какие? Давайте попробуем помочь.

Источники целей

Внешний мир: обстоятельства (нужда, проблема, форс-мажор) и другие люди (начальник, клиент, родитель, товарищ). Это обширный и неиссякаемый источник целей.

Родители ставят цели детям.

Учителя – ученикам.

Руководители – сотрудникам.

Как-то на одном тренинге женщина-босс рассказала, с чего началось ее целеполагание. «Когда был кризис, я не смогла ребенку купить фруктов, на которые моя дочь смотрела такими глазами! В тот момент я сказала себе: умру, но у моего ребенка всё будет!»

Была нужда – появилась цель.

Теперь у нее собственная компания, и она Большой босс.

Минус таких целей – можно заразиться модными или чужими целями. Вы потратите энергию, время и деньги на их достижение – но в результате всё равно не будете удовлетворены.

Помним мудрость: когда у нас нет своих целей, мы работаем на цели других.

Зависть. Самая быстрая техника поиска желаний. А иногда даже их прародитель. Сначала чей-то Rolls-Royce или полет частным джетом вызывают непонимание и вынуждают глазные яблоки закатываться, а спустя год выясняется, что это и твоя мечта тоже, просто ты ее стеснялся. Где зависть, там эмоции. Где эмоции, там энергия. Проведите ревизию того чужого, что вызывает у вас энергетический всплеск, и найдете там подсказки для своих желаний.

Личная история Александра: Однажды моя сотрудница сказала: «Вы генеральный директор. Почему без машины?» Я задумался. Действительно, у всех директоров вокруг меня были автомобили, а у меня не было. Слова сотрудницы ели мой мозг пару месяцев. И в одной из командировок я принял решение купить автомобиль.

Прямо в командировке и купил. Проехал на нем от Иркутска до Москвы за два месяца. Получилось путешествие + работа. Проезжал крупные города – проводил в них выступления и тренинги. Редкий случай, когда «навязанная» цель оказалась приятной и полезной.

Месть. Негативный источник цели. Сделать назло, отомстить, уделат и т. д. Очень энергетически сильный источник, особенно для предпринимателя.

Можно назло бывшему вредному начальнику начать свой бизнес.

Доказать бывшему работодателю, что он зря тебя уволил, и т. д.

Но мы надеемся, что месть не будет основным источником ваших целей.

Желание. Когда ну очень хочется! Как-то Александр услышал от психолога: если чего-то хочется – сделай это. Если есть какое-то желание – переформулируй его в цель.

Ваши желания, хотелки и мечты – отличный источник для создания списка целей. Зафиксировали – распределили приоритеты – приступили к выполнению.

Хочешь – делай!

Сознательный поиск целей. Часто цель у человека появляется после того, как он прочитал книгу, прошел онлайн-курс или тренинг. Книга или автор курса заставляет задуматься: а чего ты хочешь? Какие у тебя цели?

Часть людей с помощью этого способа находят цели. Но многие «тужатся», но не знают, что ответить. Не помог поиск? Не беда – есть другие способы.

Предназначение. Или икигай. В переводе с японского ики – жить, гай – причина. Это главная, смысловая цель жизни.

У каждого человека свои таланты, свое предназначение. И если его найти, точно есть из чего формировать цели.

А как найти свое предназначение? Вопрос, для ответа на который потребуется отдельная книга.

Но если вы осознанно идете по пути реализации своего предназначения – мы уверены: с наличием целей у вас полный порядок!

Пример тестера книги Алексея Лихобабина (Международная школа плавания «Полное погружение» (Total Immersion)):

– Основными векторами роста стали Цели + Время + Списки + Приемы + Люди. Начиная с небольшой ИТ-компании в Рязани. За несколько лет практики удалось: 1) запустить Школу плавания в Москве и Питере; организовать выездные плавательные лагеря на Бали, в Мексике, Турции, Сочи; 2) создать ИТ-сервис для автошкол, а позже распространить его на 53 региона РФ; 3) появилось новое хобби – альпинизм, удалось получить спортивный разряд и подняться несколько раз на Эльбрус и Казбек.

Так открылась одна из граней предназначения. Алексей хотел обучать других людей, но не мог выбрать между тренингами личностного роста и бизнес-тренингами. С детства занимался плаванием, но считал, что это слишком просто. А потом он познакомился с методикой, которая через плавание позволяет эффективно обучиться многому другому. Начал пробовать – и понял: это именно то, чем он хочет делиться с другими.

Чья это цель?

Еще один важный момент – как понять, что цель моя, а не чужая?

Например, человек думает, что его цель – купить трехкомнатную квартиру, иметь офис в центре города, купить крутую тачку...

Поставив такие цели и достигнув их, человек зачастую всё равно остается неудовлетворенным. Вроде всё, что хотел, есть – а удовлетворения нет. Почему?

Потому что это совсем не то, чего на самом деле нужно было достигать.

Те цели были навязаны его окружением: приятелями, телевизором, соцсетями и т. д. Такие цели можно назвать мусорными – они засоряют жизнь, заставляют тратить годы и состояние на их достижение, а счастья не приносят.

На своих тренингах Александр рекомендует упражнение «муха ЦеЦе», которое как раз помогает определить: а ваша ли это цель?

Его суть в том, что другой человек (приятель, коллега, коуч) должен заставить вас докопаться до истинного ответа на вопрос: «какова Цель вашей Цели?».

Пример участника тренинга Сергея М.

«Подходит ко мне сын-подросток и просит купить ему новый айфон. А я только с тренинга пришел, узнал про „муху ЦеЦе“. Дай, думаю, проверю. Спрашиваю сына:

– Зачем тебе айфон?

– У всех есть, а у меня нет...

– Когда ты его получишь, что произойдет?

– Тогда у меня будут шансы общаться с новой одноклассницей. Потому что я единственный парень в классе, у кого нет айфона.

– То есть на самом деле ты хочешь общаться с девушкой?

– Да.

Тут я понял, чего именно хочет мой сын. Дал ему дельные советы, как выделиться среди одноклассников без айфона. К слову сказать, через две недели она выбрала моего сына, и он меня поблагодарил за то, что вместо покупки айфона поработал с его целями. „Батя, ты представляешь, никто из сверстников не может понять, как я смог привлечь ее внимание без модной игрушки“.

Еще бы! Батя знает секреты обольщения! И они гораздо дешевле айфонов, а главное – я убедился в силе упражнения по поиску истинности цели».

Если делать это упражнение самостоятельно, то нужного результата не получить. Нужно, чтобы вопрос вам задавал другой человек. И попросите его задавать вопрос до тех пор, пока не найдется в этой цели выгода для вас. Не для семьи, не для компании, не для мира. А для вас.

Это упражнение позволит вам отделить истинные личные цели от навязанных.

А то, как говорится, забежишь на десятый этаж и только там поймешь, что зашел не в тот подъезд.

Итак, цель появилась. Как убедиться, что она правильная?

Быть правильными

В этом разделе поговорим о видах целей, масштабах целей и критериях их оценки.

Виды целей

Цели лучше разделять на личные и профессиональные.

Всё, что связано с работой, карьерой, – профессиональные цели.

А всё, что связано с личной жизнью, – личные.

Такое разделение целей поможет держать баланс.

Мы начинаем балансировать колеса автомобиля, как только машину начинает «колбасить». Почему мы не делаем это с жизнью? Не чувствуем вибраций?

Лучшее, что придумано для баланса, – колесо жизни. В него, как правило, включают восемь сфер: здоровье, финансы, карьера, личностный рост, духовность, отдых, отношения, семья.

Есть отличное [приложение LifeWheel](#) («Колесо жизни») для Андроид, где вы за пять минут (десять, если будете долго думать) сможете оценить, насколько хорошо сбалансирована ваша жизнь.

В этом приложении оценка делается по 8 направлениям: деньги, отношения, яркость жизни, саморазвитие, вещи, семья и друзья, здоровье и карьера.

Чтобы жить хорошо сбалансированной жизнью, нужно сначала не ошибиться с направлениями (что важнее: бизнес или личное?), а потом с приоритетами.

Кстати, наша книга – ваше колесо баланса личной эффективности. 12 глав – как 12 спиц колеса. В идеале хорошо было бы прокачать каждую из 12 сфер «Системы-12».

Масштабы целей

Не каждый человек может стать новым Уорреном Баффетом, Биллом Гейтсом, Илоном Маском или олимпийским чемпионом.

Думаем, это единственная книга в мире, в которой мы честно говорим читателю: не каждый добьется успеха. Но каждый имеет возможность быть максимально реализован и счастлив.

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.