

Олег Небогатов



ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ
УСПЕШНОГО
ЧЕЛОВЕКА

То, что, казалось бы, Вы и так
знали, но почему-то так
и не применили

Олег Небогатов

**Прописные истины успешного
человека. То, что, казалось бы,
Вы и так знали, но почему-
то так и не применили**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20614892
ISBN 9785448310591*

Аннотация

Эта книга может стать Вашим проводником в мир свободы от стресса и напрасных переживаний. Она напомнит Вам о таких важных, а главное прикладных вещах, как планирование времени, проведение деловых переговоров, постановка и реализация целей. Расскажет, что же такое «быть полноправным хозяином своей жизни», каждый день принимая решения, которые способны изменить Вашу жизнь к лучшему.

Содержание

Предисловие	5
Часть первая. Повелитель времени	7
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Прописные истины
успешного человека
То, что, казалось бы, Вы
и так знали, но почему-
то так и не применили**
Олег Небогатов

© Олег Небогатов, 2016

ISBN 978-5-4483-1059-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В ваших руках книга, в которой Вы не найдете для себя ничего нового. Читая ее, Вы то и дело будете восклицать, «*Да это же и так ясно!*» или «*Я это знаю!*». И это будет правильно. Конечно же, вы и так все знаете. Никто не смеет оспаривать тот факт, что и без этой книги Вы остаетесь умным, рассудительным и верным себе человеком. Но, давайте зададимся всего одним вопросом. «*Почему до сих пор Я не применил эти знания на практике?*» Ответ прост: Для того чтобы применить свое знание – необходимо ЗНАТЬ, в какой ситуации его применить и попросту УМЕТЬ это сделать.

С течением жизни человек постоянно узнает что-то новое, однако, к сожалению, он забывает «положить» полученное знание на соответствующую тому «полку» в своей голове. Полезная информация попадает в «чулан» подсознания и, в процессе чтения этой книги, будет бережно доставаться оттуда и, протертая от пыли, укладываться на подходящее для того место. Потому-то Вы и станете утверждать, что все прочитанное и так прекрасно знали – это будет означать лишь одно. Цель нашей книги успешно достигнута!

Ежедневно, ежечасно, ежеминутно тысячи людей выходят на улицы в поисках лучшей жизни для себя и своих близ-

ких. Они недовольны работой, уверены, что достойны большего, нежели стандартный ежемесячный оклад с упованием на хоть какую-то премию, или внезапное повышение. Многие из них действительно достойны большего, но еще большее количество людей попросту не знают, как именно им этого добиваться? «Еще большее» количество людей потому, что многие из них, доселе не обладающие определенной базой для взращивания успеха при одном лишь желании смогут реализовать свои амбиции и значительно улучшить состояние своей жизни. Саморазвитие – это путь, имеющий начало и не имеющий конца. Это дорога, по которой Вы вольны идти ровно столько, сколько сами того пожелаете.

Посему, стоит повториться, что в книге, спокойно лежащей в ваших ладонях, написано то, о чем Вы уже давно знали. Или хотя бы догадывались, волей мимолетных размышлений. Однако именно здесь, в этой книге, Вы найдете умельца, способного «по полочкам» разложить в вашей голове эти знания. Разместить их так, чтобы не пришлось долго искать. Научить Вас пользоваться ими в наиболее подходящей для этого ситуации. Не только в бизнесе, но и в семье. Среди родных и близких, к которым, как ни странно, тоже порой приходится подбирать нужные «ключи».

Часть первая. Повелитель времени

Ах, эта волшебная наука – тайм-менеджмент. Искусство организации собственного времени так, чтобы выжать из дня максимально возможный результат. Преуспеть, сделать больше, поставить новые цели и задачи для их достижения. И, что немаловажно, сохранить при этом свои нервные клетки в целостности и сохранности. В духе фантастических романов времен Роберта Говарда, первая часть нашей книги называется «Повелитель времени». Время – это невозстановимо истощаемый ресурс нашей жизни. Оно бежит, когда мы работаем – оно не останавливает свой бег, когда мы спим. Каждый день, день ото дня, год за годом. Вы выходите на свой законный обеденный перерыв, и вот уже целый час пролетает на подкрепление сил. Час, который уже не вернуть – но, это единственные оправданные 60 минут вашего рабочего времени, которые нельзя причислить к рангу «прожигания жизни». Как говорится «Война войной, а обед по расписанию» и мы с вами с этим полностью согласимся. Что же касается остального Вашего времени – особенно того времени, что Вы ежедневно уделяете своей работе – это и будет темой для первой части нашей с вами книги.

Помимо многочисленных формул, теорий и правил тайм-менеджмента, с рядом которых стоило бы согласиться, рав-

но, как и отказаться от немалой их доли, существует несколько «секретов», способных привести распорядок дня к максимальной эффективности в использовании собственного рабочего и свободного времени. Из них мы рассмотрим наиболее интересные.

«Если Вы сидите без дела более семи минут – Вы впустую прожигаете свой потенциал!»

Волшебная цифра «семь». Многие считают это число счастливым. Быть может отчасти поэтому, мы и возьмем за аксиому данное количество минут, отведенных на отдых. Преимущественно в рабочее время, сидя без дела дольше семи минут, Вы с уверенностью можете заявить, что бессовестно прожигаете собственную жизнь, губите потенциал и теряете бесценные годы. Почему здесь написано «бесценные годы», а не «молодость»? Признаюсь честно, в миф о тридцати годах я не верю. И Вам не советую. Особенно, если Вы уже перевалили через границу кризиса среднего возраста, в который, кстати, я тоже не рекомендую Вам верить. Подобные мифы и теории направлены только на одно – заставить Вас чувствовать себя духовно и материально неполноценным человеком, опустить руки, отрастить пивной живот и бесцельно переключать каналы телевизора, протирая дыру на подушке старенького дивана. Нет, господа, это не про нас!

«Не говорите о том, что у вас нет времени.»

Времени у вас ровно столько же, сколько его было у Микеланджело, Леонардо да Винчи, Томаса Джефферсона, Пастера, Хелен Келлер и Альберта Эйнштейна» Джексон Браун

Отнеситесь к «семи минутам» с должной ответственностью, и тогда, поверьте, ваша жизнь обрстет новыми яркими красками. А задачи начнут отщелкиваться от вас, как семечки от сидящей во дворе на лавочке бабы Дуси. Равно, как повидавшая Власть Советов бабушка Дульсинея отщелкивает шелуху с чуть подгоревших семян подсолнуха, Вы поразитесь быстроте решения собственных задач и проблем. А построению целей, к достижению которых и будут направлены наши решения, мы еще отведем немалую главу в нашей книге.

Итак, если находясь на работе, Вы заметили за собой беспрецедентное безделье, длящееся более семи минут – займите себя рабочими вопросами. Найдите задачи, которые нужно решить и решите их!

«Если то, что нужно сделать, требует менее пяти минут Вашего времени – сделайте это без промедления!»

Помните, что любая малая задача, требующая от вас совсем немного времени – это составная часть одной большой, направленной на достижение ваших целей, задачи. Это звено

в цепи освобождения от проблем – их окончательного и бесповоротного решения – достижения поставленной цели.

Рассмотрим небольшой пример на бытовой основе: Утро. Вы слышите трель будильника и открываете глаза. Звук не из приятных и посему, Вы поднимаетесь с постели и шлепаете босыми ногами по холодному полу в сторону будильника. Ваша малая задача – отключить звук будильника, чтобы прекратить раздражающую трель. Вы идете в ванную комнату. Ваши малые задачи – умыться, почистить зубы, принять душ, побриться. После ванной, вы отправляетесь на кухню, чтобы выпить кофе и позавтракать. Малая задача ясна. И все они – составляющие решения одной большой задачи – приехать на работу вовремя, опрятным и готовым к труду. И шаг на пути к достижению одной большой цели – карьерному росту, повышению зарплаты и тому подобному.

Но, что произойдет, если Вы не станете решать одну из изложенных выше задач? К примеру, завтракать. Вы поедете на работу голодным. Ваши мысли будут не о выполнении собственных обязательств перед начальством или подчиненными, а о скорейшем обеденном перерыве.

«Время летит – это плохая новость. Хорошая новость – вы пилот своего времени» Майкл Альтшулер

Что же касается «семи минут», если бы вы захотели еще чуть-чуть полежать в своей постели после того, как отключи-

ли будильник – за семь минут, Вы бы попросту снова уснули. Либо потеряли бы более пяти минут, которые могли быть направлены на непосредственное решение какой-либо из задач, стоящих на вашем пути.

«Умение правильно расставлять приоритеты ускорит процесс достижения Ваших целей!»

Что же такое **приоритет**, и как он способен усовершенствовать наши временные затраты? Это понятие, определяющее во времени первенство выполнения тех или иных задач. Представьте перед собой полноценный сбалансированный обед. Перед вами легкий салат, на второе горячий ароматный суп и аппетитная курочка с рисом на третье. Ну и, конечно же, десерт. Любой, на Ваш выбор. Но я бы предпочел аккуратные шарики сливочного, фисташкового и карамельного мороженого, посыпанные сверху мелкой крошкой настоящего швейцарского шоколада. Итак, нам предстоит съесть эту прелесть, но, конечно же, в порядке своей очереди. Расстановка приоритетов ясна, еще в детстве нам ее рассказали родные. Сперва мы подготавливаем желудок легкой закуской, затем идет суп, а после уже что-то поглубже, например та же курочка. И самое главное, что десерт оказывается перед нами в самом конце. Он – это наша награда за грамотно расставленные приоритеты – задача легкая, понятная и приятная в своем исполнении. Но, что случится,

если мы захотим начать наш обед с десерта? Захотим ли мы приступить к горячему, когда сладкое бесповоротно испортило нам аппетит? Следующий пример расскажет про одного мальчика, который, как и большинство детей, не любил расставлять приоритеты и попусту прожигал свое время.

Представьте себе маленького мальчика, который по дороге из школы домой, решил купить в ларьке шоколадку. Он прекрасно знает, что дома его ждет обед, и что шоколад перебьет его аппетит. Но все же, мальчик решает рискнуть, потому что очень любит шоколад. Он приходит домой и тридцать минут копается ложкой в тарелке с супом. Суп остывает, мама расстроена, мальчик ни съел не ложечки. Вечером малыш отправляется с родителями в кино, поэтому мама отправила его в свою комнату, чтобы тот подготовил домашнее задание на завтра. Мальчик уходит в свою комнату, но ему так сильно хочется играть с фигурками «Спайдер-мена» и «Черепашки Ниндзя», что он раскладывает на письменном столе учебники и тетради, открывает их, эмитируя рабочий процесс, а сам принимается за игру. В итоге пришел вечер, а уроки так и не сделаны. Малыш резонно приходит к выводу, что после просмотра фильма сядет за уроки и все подготовит. Родители со своим сыном возвращаются из кинотеатра. Мальчик настолько впечатлен просмотренной картиной, что ему хочется плясать, играть и веселиться. Он забегает в свою комнату, хватает модели машинок и но-

сится с ними по комнате, пытаясь голосом подражать реву автомобильного двигателя. Учебники и тетради так и лежат на столе открытыми. А наш малыш вскоре устает, начинает зевать, его глаза слипаются, а мягкая постелька манит обещаниями крепкого и сладкого сна. В комнату заходит отец, поинтересоваться, готов ли мальчик к завтрашнему учебному дню? «Конечно, пап!», отвечает малыш, отец тоже сильно устал, ведь перед походом в кино он весь день провел на работе. Он смотрит на письменный стол, на разложенные учебники, кивает, улыбаясь, и говорит, чтоб мальчик прибрался, укомплектовал портфель и ложился спать. Малыш знает, что уроки не сделаны. Его гложет совесть, ведь это неправильно! Тогда незадачливый ученик средней школы решает пойти на волевое решение. Он ставит будильник на пять утра, вместо шести тридцати, решив, что встанет пораньше и решит все задачи прямо перед походом в школу. Мальчик спокойно ложится спать и просыпает. Мама быстренько собирает его в школу, дает с собой яблоко, извиняется, что не разбудила, за ней подобного не замечалось никогда, видимо тоже очень устала со всеми домашними хлопотами. В итоге наш герой получил в школе «двойки» по всем нерешенным предметам.

Описанная выше ситуация характерна для поведения детей и даже прощительна в поведении подростков. Они с трудом учатся расставлять приоритеты, глядя на будущие жиз-

ненные перспективы. Мальчика обязательно простят, и быть может, он даже чему-то научится, исходя из своей ошибки. Однако подобное никогда не простилось бы в мире взрослых.

Научитесь разделять свои задачи по степени значимости. Пусть неотложные, но легкие дела станут вашей «закусочкой». Дела, требующие больших затрат сил и времени – вашим «вторым», самые тяжелые и трудоемкие – «третьим блюдом», а на «десерт» оставьте самое простое. Это может быть подготовка вопросов будущих периодов, помощь коллегам или контроль выполнения задач Вашими подчиненными. И еще один важный момент. ***Ваша максимальная продуктивность – это время от начала рабочего дня и до обеда.*** Старайтесь «разделаться с курочкой» до того, как настанет время действительно подкрепить Ваши силы.

«Всегда записывайте свои планы и составляйте расписание дня!»

Сколько раз Вы ловили себя на мысли, что хотели что-то сделать, но забыли об этом? И в этом, поверьте, несколько нельзя винить собственную рассеянность. Да и такого понятия, как «рассеянность», по нашему мнению, просто не существует в природе. Ведь мозг человека эмпирически не способен надолго удерживать в голове мимолетные мыс-

ли. Ученые установили условный порог актуальности, размером всего в восемнадцать секунд! Спустя восемнадцать секунд, ваша идея или размышление отходит на задний план и исчезает в «чулане» подсознания. Из вышеизложенного проистекает, что все вокруг, включая и нас самих, страдают этим мифическим «заболеванием» – рассеянностью. А ведь это совсем не так! Посему очень важно, чтобы Вы держали при себе тетрадь или ежедневник, в котором записывали зародившиеся в голове планы, идеи и распорядок грядущего дня. Либо использовать для этих целей «гаджет», который всегда находится при вас – например планшет или телефон. И желательно хорошенько проштудировать и дополнить свои записи перед сном. А если хорошие идеи приходят к вам в голову ночью – не поленитесь встать и записать их. В противном случае, к утру, вы даже и не вспомните о них, как и о том, что таковые попросту приходили к вам в голову.

«Составляйте распорядок дня даже на выходные!»

Запомните, что Ваш заслуженный отдых начинается с момента окончания рабочего времени. Ваш отпуск – это не только установленное законодательством количество дней в году, но также и выходные. Праздничные дни тоже заслуживают вашего особого внимания. И главное, чтобы полученное время было организовано с максимальной пользой для вас и ваших близких. В семейном быту существуют

свои собственные – внутренние обязанности. Свои задачи и цели.

Эмпирически доказано, что для отдыха человеческому мозгу достаточно четырех часов крепкого сна. Человеческому телу достаточно восьми часов. Однако невозможно доказать, но мы примем это за аксиому, что человеческий мозг отдыхает не только во время сна, но и при смене «направления своей деятельности». Например, когда после рутинного разбора документации, Вы возвращаетесь с работы домой, садитесь на диван и открываете любимую книгу. Либо отправляетесь в театр на хороший спектакль, или на романтический ужин с возлюбленной. Однако, подобный отдых все равно не способен заменить хороший крепкий сон. Но многократно увеличивает состояние духовного и физического расслабления.

«Вы никогда не сможете „найти“ время для чего-то, что Вы хотели. Если вам нужно время, просто возьмите его» Чарльз Бракстон

Помимо умственного труда, Вам будут крайне полезны физические нагрузки. Утренняя или вечерняя пробежка укрепляет сердечнососудистую систему, оберегает Вас от болезней сердца. Утренняя зарядка, посещение тренажерного зала, активные виды спорта – все это вклад в Вашу последующую продуктивную работу и благоприятное настроение в офисе и в кругу семьи.

Составленный распорядок дня, включающий в себя выше изложенные мероприятия, в полной мере поспособствует Вашему полноценному отдыху в свободное от работы время.

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.