

Андрей Беляков
«9 необходимых условий
профессионального и личностного
роста»

Вступление

Всему в природе свойственен рост. Цветы растут, деревья растут, бизнесы расширяют рынки сбыта и увеличивают оборот, профессионалы осваивают всё новые и новые техники, наука движется вперёд, и так далее.

Рост – это естественное свойство, присущее всему живому и иногда даже неживому в природе.

И именно об этом я хочу поговорить сегодня с Вами.

Рост это хорошо. Если Вы будете расти как личность, это принесёт Вам очень много благ, как материальных, так и относящихся к Вашему внутреннему миру.

Но здесь лежит небольшая проблема. Дело в том, что если цветам и деревьям не нужно делать что-то, чтоб расти, и трудно представить, чтоб это не происходило с ними, у людей всё обстоит несколько иначе.

Нельзя сказать, что все вокруг вовсю растут и развиваются. Хотя рост является естественным свойством человека, тем не менее это свойство почему-то оказывается проявленным у меньшинства людей. Удивительно, но факт – сколько-нибудь постоянное развитие является в нашем обществе скорее исключением, чем правилом.

Мне известны многие люди, которые в **40** лет продолжают слушать ту же музыку, что они услышали в **20** лет. И хотя сам по себе этот факт не является поводом для негативных заключений, давайте копнём поглубже.

Часто данная приверженность является всего лишь небольшим симптомом того, что и в остальных областях люди остаются на том же уровне развития, что и **20** лет назад.

Обучение людей научным дисциплинам обычно заканчивается с окончанием университета, хотя так и не должно быть. Но если присмотреться, мы увидим, что тогда же обычно заканчивается и **обучение жизни**.

В школе и университете люди могут позволить себе делать глупости, совершать ошибки, пробовать что-то абсолютно новое (как без этого, если даже предметы в расписании постоянно меняются). У них есть свободное время и определённый уровень

беззаботности, которые дают им возможность развиваться. Кроме того, всё вышеперечисленное кажется им нормальным.

После окончания образования, когда, казалось бы, настоящая жизнь и настоящее обучение только должны начаться, происходит кое-что совсем другое.

Люди полностью переключают своё внимание на работу, устройство быта и прочие «серьёзные» занятия, которыми они теперь «должны» заниматься.

Именно так. В восприятии очень многих переход из детства во взрослую жизнь равнозначен замене «хочу» на «должен».

Ошибки и глупости, а вместе с ними – и обучение, больше не приветствуются людьми, входящими во взрослую жизнь. Начинается время «серьёзности и постоянства».

Один мой знакомый, выпускник, считает, что я должен радоваться тому, что пока учусь в университете. «Ничего лучше потом не будет» – сказал он.

Конечно, такое ненормальное отношение к жизни не приносит людям абсолютно ничего хорошего. Жизнь их становится неподвижной, скучной и утомительной.

Рост, будь то личностный, профессиональный или какой-то ещё, должен быть неотъемлемой составляющей жизни человека. Именно тогда жизнь не закончится после университета, также как не закончится и обучение. Они только начнутся по-настоящему.

Но, как Вы уже успели понять, нам, в отличие от растений, придётся поработать, чтоб обеспечить собственный рост.

Конечно, речь не идёт о том, чтоб пинками и руганью принудить себя к развитию. Не получится. Развитие – это процесс естественный, а значит насильственными методами его вызвать нельзя.

Как же тогда?

Всё просто. Нам нужно создать условия, в которых мы будем расти естественным образом. Именно о создании таких условий я и расскажу Вам в данной книге.

Наблюдая и анализируя жизни других людей и собственный опыт, я пришёл к набору идей, который должен помочь Вам создать такие условия.

В том, чтобы освоить их, нет ничего сложного. А вот применение порой может быть весьма затруднительным. Не потому, что в этом действительно есть что-то трудное. Просто любую простую вещь мы можем сделать для себя сколь угодно трудной.

Если такое произойдёт, вспомните о том, что на самом деле ничего сложного и трудоёмкого ни в чём из описанного в этой книге нет. Это может Вам только казаться. После этого можете спокойно действовать.

Давайте же перейдём к рассмотрению принципов, на которых базируется личностный и профессиональный рост.

Внутренние и внешние аспекты жизни и карьеры

О чём мы обычно думаем, когда слышим о карьере и продвижении?

Мы думаем о должностях, окладах, связях, автомобилях, домах, деньгах на счету в банке и подобных материальных вещах.

Суть карьеры заключается в том, что человек занимает всё более крупные должности и получает всё более высокую зарплату. Так ведь? Суть «раскрутки» бизнеса заключается в том, что какое-то предприятие становится всё более известным и доходным. Так ведь?

Ну, на мой взгляд, не совсем так.

На самом деле, суть заключается в том, какие изменения происходят внутри с самим человеком.

Все те материальные вещи, которые были перечислены несколькими абзацами раньше, можно потерять. Случается всякое.

Однако то, что изменилось внутри Вас, останется с Вами. Можно потерять улов, но если Вы умеете ловить рыбу, то поймаете ещё.

Именно в этом и заключается суть любой карьеры и любого другого вида продвижения человека в жизни. В том, что этот человек меняется внутри.

Почему так важно помнить об этом?

Потому что, понимая, что в действительности происходит, Вы сможете делать только то, что действительно приносит результат.

Обычно люди направляют все свои усилия на достижение перемен в окружающем материальном мире, но при этом не заботятся о внутренних переменах. Делая так, они

- а) совершают много бесполезных усилий;
- б) сильно проигрывают в плане стабильности, так как работают не с причиной а со следствием.

Правильное понимание того, что же является причиной, а что – следствием, даст Вам большое преимущество. Направив максимум усилий на работу со своим внутренним миром, Вы

создадите мощный фундамент для стабильного жизненного роста.

Знания и опыт

Какие же конкретно внутренние изменения обеспечивают позитивные перемены во внешнем положении человека?

Как Вы думаете?

Наверное, в первую очередь Вам в голову придут знания и опыт.

По мере того, как растут Ваши знания и опыт, появляется больше вещей, которые Вы можете себе позволить.

Действительно, эти две вещи являются важной составляющей «внутренней карьеры». Именно накопление всё большего количества знаний и опыта обеспечивает переход человека на всё более высокий уровень в той области, в которой он находится.

Новые знания и опыт – это новые возможности. То, что Вам неизвестно, как правило, нельзя использовать. То, что Вам неизвестно, как бы и не существует для Вас. То, что Вы знаете – уже можно использовать.

Говоря о знаниях, мы обычно имеем в виду информацию, облечённую в форму слов. Опыт – это другая форма информации. Можно назвать его «неосознанными» знаниями. Эта информация не оформлена в виде слов, а хранится в нашем мозгу в виде «как есть».

Знания и опыт формируют нашу личность. Если Вы знаете больше, чем минуту назад – Вы фактически уже не являетесь той же личностью, которой являлись минуту назад.

Вам нужно постоянно помнить о том, что именно знания и опыт – это те составляющие Вашего роста в любой области жизни, которые не могут исчезнуть за одну ночь, не подвержены инфляции и способны порождать другие виды ценностей.

О знаниях и опыте, наверняка вспомнит каждый.

Но не думайте, что ими внутренний рост ограничивается. Есть ещё один аспект, который ни чуть не менее важен, но о котором вспоминают гораздо реже.

Убеждения и самовосприятие

Видите ли, знания и опыт – это ещё не всё.

Они – не залог роста. Вы можете накапливать знания и опыт, но что-то будет не так. Вы будете стоять на месте и жить абсолютно так же, как жили раньше. Что-то будет мешать Вашему продвижению дальше.

Это что-то – Ваши убеждения и самовосприятие.

Термин «самовосприятие» был введён в обращение доктором Максвеллом Мальцем, автором книги «Психокибернетика». Самовосприятие - это то, как мы видим себя. Тот образ собственной личности, который существует у нас в голове.

Это может быть образ «тощего, малообщительного человека». Может быть – наоборот образ человека с излишней полнотой. Человек может видеть себя как спортивного или слабо развитого физически, предприимчивого или нерешительного.

Такой внутренний образ и формирует поведение человека в жизни. Он поддерживает определённую стабильность в жизни человека. И именно он может встать на пути продвижения человека, если это продвижение не согласуется с существующим представлением.

Определённое представление о себе человек может приобрести в очень раннем возрасте, но в итоге его жизнь будет похожей на это представление спустя десятилетия, когда ситуация изменилась и старые убеждения уже не имеют под собой никаких оснований. Тем не менее, эти убеждения всё так же будут определять жизнь человека.

В действительности, влияние самовосприятие перевешивает влияние знаний и опыта. Можно сказать, что самовосприятие обладает правом «вето», позволяющим ему отменять любые противоречащие ему мысли и действия.

Порой мы можем ошибочно считать, что какой-то человек достигает высот в своём деле в основном благодаря знаниям и опыту. Но такого человека могут окружать столь же обученные и опытные люди, как и он, но достигающие при этом гораздо меньших результатов. Реальная разница между ними - это самовосприятия.

Стоит сказать, что накопление опыта способствует позитивным изменениям самовосприятия. Если Вы не заработали ни рубля – Вы соответствующим образом и воспринимаете себя. Если же Вы приобрели опыт получения дохода в несколько тысяч долларов за один день, это просто не может не сказаться на Вашем самовосприятии. Точнее, иногда всё-таки может, но редко.

Всегда помните о том, что Ваше самовосприятие и Ваши убеждения относительно собственных способностей – это главный фундамент Вашего жизненного и профессионального роста. Именно о них Вам нужно заботиться в первую очередь.

В свете этого факта Вы сможете действовать иначе, нежели действую большинство людей. И даже когда Вы будете делать то же самое, что и они, в Вашем собственном понимании эти действия приобретут иной характер.

Там где все видят просто способ добиться определённого материально результата, Вы будете видеть возможность улучшить своё собственное самовосприятие.

Не расстраивайтесь, если Вам не совсем понятно, о чём идёт речь. Всё встанет на свои места, когда мы более подробно разберём каждый из принципов, описанных в этой книге, в отдельности.

Давайте начнём.

Условие 1: Меняйте уровень

В любой области деятельности люди находятся на разных уровнях.

Данные уровни могут быть более и менее «материальными», но они всегда существуют. Всегда можно сказать, находится ли тот или иной человек на более высоком или более низком уровне по отношению к другому (или они находятся на одном).

Например, семьи можно разделить на разные «уровни жизни», вроде таких:

- имеющие компьютер;
 - имеющие автомобиль;
 - имеющие иномарку;
- и так далее.

На самом деле, уровни, конечно, являются скорее воображаемыми, чем реальными. В действительности их не существует, но мы создаём их в нашем сознании. Именно в своём сознании мы начинаем распределять людей по разным уровням.

Если на самом деле уровни не существуют, зачем вообще заводить о них разговор. В чём их важность?

Я скажу, в чём. Важность уровней заключается в том, что в них верим мы сами, и более того – в них верят многие другие люди. А то, во что верят многие люди, приобретает большую реальную силу. Взять хотя бы деньги.

Именно поэтому, Вам нужно стараться при возможности переходить на более высокий уровень в любой области. Ведь такой переход, будучи на самом деле не совсем реальным, тем не менее, повлияет на **2** вещи:

- 1)** ваше восприятие самого себя;
- 2)** восприятие Вас другими людьми.

Когда изменится Ваше восприятие самого себя, для Вас станут возможными вещи, которых Вы раньше не делали. А когда изменится восприятие Вас другими людьми, другие люди смогут предложить Вам то, что раньше не предлагали.

Что конкретно можно предпринять, чтоб сменить свой уровень?

Например, начните ходить в более дорогой ресторан.

Или начните покупать более дорогую одежду.

Сделайте какое-то преобразование в Вашем бизнесе, которое делают только люди, находящиеся на более высоком уровне.

Конечно, не надо пытаться «перепрыгнуть» через уровень, и начать делать то, что Вам не по средствам. Развитие должно идти постепенно.

Однако почти всегда у Вас уже есть возможности повышения своего уровня, которые Вы ещё не используете. Поищите их, и Вы обязательно их найдёте.

Многие люди боятся менять свой уровень. Им кажется, что они ещё не готовы для этого, что они этого недостойны, вызовут осуждение других людей и так далее. В итоге они сами сдерживают своё развитие.

Они держатся за старое восприятие себя и стараются всячески подкреплять его собственными действиями.

Конечно, делая шаг на новый уровень, Вы, весьма вероятно, будете испытывать дискомфорт. Это скорее хороший показатель, говорящий о том, что Вы действительно растёте, а не стоите на месте. Просто действуйте, несмотря на этот дискомфорт, и вскоре он пройдёт.

Самое главное – помните. Если Вы не шагнёте на следующий уровень, Вы никогда не подниметесь ни на один из тех, что следуют за ним.

Условие 2: Расширьте «зону комфорта»

Вы можете мне не верить, но до начала моего интернет-бизнеса я боялся общаться с людьми даже по электронной почте.

Страх контакта с незнакомыми людьми в реальном мире – это вещь довольно распространённая. Но очень многие очень застенчивые в реальной жизни люди ведут себя вполне уверенно при общении в Интернете с помощью электронной почты или чатов.

Но у меня всё было хуже. Мне было страшно даже общаться в чате. Пару раз, когда я заходил в чат, я боялся написать любую фразу, потому что постоянно лихорадочно прикидывал в уме, что могут подумать обо мне другие его посетители. И это притом, что я был под вымышленным именем, которое мог никогда больше не использовать, и никто никогда не узнал бы, что это был я.

Можно сказать, что я был не просто застенчивым, а гипер-застенчивым.

Кроме того, я боялся критики, и поэтому никуда не посылал кино-рецензии, которые писал. Я писал их «в стол», поскольку меня слишком сильно пугала возможность, что кто-то может открыть мне глаза на то, что я плохо пишу.

Сейчас этого уже нет. Но если бы я с тех пор не изменился – у меня сейчас были бы большие проблемы, и не только с заработком.

Постепенно я расширил свою «зону комфорта» и то, что раньше доводило меня до ужаса, теперь стало выглядеть вполне приемлемым.

Так и должно происходить. Вполне нормально, что какие-то новые виды деятельности изначально сильно пугают Вас. Вполне возможно, что когда-то в далёком детстве Вас пугала возможность в одиночку дойти до ближайшего магазина. Как видите, с тех пор Вы смогли привыкнуть к этому. Также привыкнете и к тому, что может вызывать в Вас панический страх сейчас.

Похоже, единственный способ расширять свою «зону комфорта» – это делать те дела, которые пока что пугают Вас. Конечно, не надо переходить сразу к самым страшным делам, начните с

малого – выберите деятельность, которая максимально близка к тому, что Вы уже привыкли делать постоянно.

Расширение «зоны комфорта» должно быть постепенным.

На практике, когда человек пытается расширить свою «зону комфорта», часто возникают проблемы. Просто оказывается слишком трудным продолжать свои усилия по её расширению достаточно долго, чтоб это принесло плоды.

Чтоб избежать этого явления – вот мой совет. По возможности не занимайтесь расширением «зоны комфорта» отдельно от своего бизнеса или других повседневных занятий. Используйте свою деятельность, как возможность для расширения зоны.

О чём я говорю? Сейчас поясню.

Давайте вернёмся к моменту, когда я боялся общаться с людьми даже через интернет. Как я мог поступить тогда, чтоб разобраться с этим страхом.

1) Я мог просто начать делать своего рода «упражнения» на общение. Я мог начать заходить в чаты и писать там сообщения, писать письма разным людям и так далее. В этом случае моё начинание было бы почти полностью обречено.

Почему? Потому что сколько-нибудь долгое занятие такими тренировками потребовало бы от меня слишком больших волевых усилий. Первое время мои ощущения были бы абсолютно ужасными, я бы каждый раз испытывал дискомфорт, и мне каждый раз нужно было бы заставлять себя вылезать в интернет и что-то там писать.

В общем, я бы сделал это дело для себя максимально трудным. И хотя такой подход неразумен, почему-то очень многие люди выбирают его, когда перед ними встаёт вопрос о том, чтоб развить в себе какое-то новое умение.

Есть и второй вариант действий, которому я мог бы последовать.

2) Я мог бы сделать расширение комфортной зоны частью того, чем я уже занимаюсь. Причём эта часть была бы необходимым условием для достижения какой-то важной для меня цели.

То есть я мог бы поставить себя в такие условия, когда мне бы просто **пришлось** расширять комфортную зону, чтоб достичь того, чего я очень сильно хотел. Причём делать это мне было бы

нужно строго в рамках моей обычной повседневной деятельности.

И я так и сделал! Ещё не поняли, как?

Всё просто – я занялся интернет-бизнесом. Я создал ситуацию, в которой мне НЕОБХОДИМО было каждый день писать электронные письма или отвечать на них. Это было необходимо для достижения важных для меня целей – продвижения бизнеса и получения дохода. И это являлось неотъемлемой частью бизнеса. Мне не нужно было выделять дополнительное время и прилагать дополнительные усилия для того, чтоб тренировать уверенность. Напротив, мне ПРИХОДИЛОСЬ это делать для поддержания на плаву моего бизнеса.

Именно такую ситуацию, когда расширения комфортной зоны станет ЕСТЕСТВЕННОЙ и НЕОТЪЕМЛЕМОЙ частью какой-либо Вашей повседневной деятельности, к тому же НЕОБХОДИМОЙ для достижения важных для Вас целей, Вам и необходимо создать.

Тогда Вы действительно сможете расширять комфортную зону, причём достаточно постоянно. А уже это одно само по себе может стать достаточным условием для Вашего быстрого и стабильного роста – как личности и как профессионала.

Условие 3: Если Вы выросли из старой обуви, от неё нужно избавиться

Вот очень важный, я бы сказал, критически важный момент для роста.

Скажите мне, что Вы делаете, когда чувствуете, что старая обувь стала для Вас слишком тесной?

Вы явно покупаете новую обувь, а от старой избавляетесь тем или иным способом, и больше никогда её не носите.

Применительно к обуви данное действие выглядит более чем простым и естественным. В то же время очень и очень многие всю старательно избегают его в жизни.

Иногда наступает момент, когда что-то, что было вполне нормальным для Вас раньше, начинает мешать Вашему росту. И тогда от этого чего-то нужно срочно избавиться, иначе Ваш рост остановится на одной отметке на неопределённый срок.

Иногда пора уйти с той работы, на которой Вы находитесь. Иногда нельзя больше ездить на той машине, на которой Вы ездили раньше. Иногда старый образ жизни становится абсолютно неприемлемым.

И тогда люди начинают изо всех сил сопротивляться подобным необходимым переменам. Они всеми своими силами вцепляются в «старые ботинки», и ни за что не хотят от них отказываться.

Такое явление – отнюдь не редкость и не исключение из правила. Скорее – это правило для подавляющего большинства людей. Посмотрите вокруг себя, и Вы увидите множество людей, которые абсолютно не довольны своей нынешней работой. Они могут жаловаться на плохие условия, низкую зарплату и нудную, изматывающую деятельность **10** лет подряд.

Но вот когда заходит разговор о том, чтоб сменить работу, эти люди начинают испытывать очень сильный страх и сопротивление. Они полагают, что они могут не найти ничего лучше.

Человеку свойственно верить только в то, что находится у него перед глазами. Именно поэтому, похоже, описанные выше люди не готовы поверить в то, что есть куча рабочих мест гораздо лучше во всех отношениях, чем занимаемое ими сейчас. Они просто не видят этих рабочих мест воочию. И именно поэтому

они всю жизнь держатся за то, из чего они уже давно выросли, сдерживая своё развитие на одном уровне годами, а иногда и всю жизнь!

Люди, которые подобным образом гробят свою жизнь и свой потенциал, сами порой считают, что просто поступают «умно» и «предусмотрительно». Они считают, что бросать работу – глупо, а полагать, что можно найти работу лучше – наивно. Что ж, давайте позволим этим людям ощущать себя умными. В конечном итоге это может быть для них единственным утешением в жизни.

Но Вы должны понять, что Вам необходимо нарушить данный стереотип, и научиться на регулярной основе, быстро и решительно отказываться от того, что явно превратилось в «привет из прошлого». И ещё одно. Вам необходимо понять, что в действительности в таком процессе нет АБСОЛЮТНО ничего страшного или трудного.

Конечно, я не призываю Вас в обязательном порядке сегодня же писать заявление об увольнении, как только Вы почувствуете, что работа Вам надоела. Возможно, что такое действие будет неразумным, если, например, в ближайшее время Вам не на что себя содержать, кроме доходов от работы.

Если это так, то для начал подойдёт просто внутреннее решение сменить работу (желательно установить примерный срок, в который Вы хотите это сделать, чтоб дело не легло в «долгий ящик»). Если же, поразмыслив, Вы осознали, что можете спокойно бросить нелюбимую работу прямо сейчас – обязательно сделайте это не откладывая.

Конечно, сделать первый шаг будет болезненно. Вас могут осудить окружающие люди. Эмоции могут говорить Вам, что Вы поступаете неправильно. Но если разумный анализ ситуации показал, что Вы в действительности ничего не потеряете, а только выиграете от такого решения – действуйте быстро и без колебаний.

Позвольте мне рассказать, как это было у меня.

Летом **2005** года я вместе с другом делал несколько интернет-проектов и управлял рекламной кампанией в Интернете одной из крупнейших ярославских производственных фирм.

В один прекрасный момент я начал ощущать, что тот уровень стресса, давления, неопределённости и отсутствия контроля над

своим доходом, который я имел на этой работе, и который КОГДА-ТО казался мне нормальным, теперь не устраивает меня.

Я явно хотел большего, и чувствовал, что теперь уже вполне способен достичь большего. Больше свободы, большего контроля, большего удовлетворения от собственного занятия.

И я решил уйти с работы. Я разумно взвесил это решение, и понял, что ничего не потеряю, а только приобрету от него. Я не рисковал остаться вообще без денег и сесть на «сухой паёк», да и других РАЗУМНЫХ причин оставаться на старом месте не было.

И всё-таки это было очень неприятно и болезненно. Потому что я, можно сказать, отказывался от «синицы в руках» ради «журавля в небе». Не было понятно, чем зарабатывать дальше, подобный заработок казался туманной возможностью, которая маячила где-то в будущем.

Зато отказывался я от вполне конкретных проектов, которые либо уже приносили, либо должны были вот-вот начать приносить деньги. Причём в эти проекты я сам вложил немало усилий и времени.

Почти все люди, узнавшие о моём решении, сказали мне, что я поступаю глупо. Не то, чтобы меня это сильно волновало, но и более комфортной ситуацию явно не делало. И, тем не менее, я быстро выполнил своё решение, не обращая внимание на собственные внутренние возражения, так же, как и на возражения окружающих меня людей.

Остальное – история. Уже через день у меня была идея, что делать дальше, и эта идея принесла мне всё, о чём я мечтал, уходя со старой работы, и продолжает приносить до сих пор. Идея была – начать собственный информационный бизнес в интернете.

Только не поймите меня неправильно. Не нужно отказываться от всего подряд. Но иногда кое от чего отказаться жизненно необходимо – если Вы видите, что это мешает Вам двигаться дальше в Вашем развитии.

И нужно делать это смело, быстро, и абсолютно наплевав на то, что окружающие Вас «умные» и «предусмотрительные» люди будут вертеть пальцем у виска. Я в таких случаях всегда припоминаю пословицу: «Хорошо смеётся тот, кто смеётся последним». Чего и Вам желаю.

Подумайте, есть ли что-то подобное в Вашей жизни сейчас. Если да – прямо сейчас прикиньте, как Вы можете избавить свою жизнь от этого сдерживающего фактора прямо сейчас.

4. Разберитесь с Вашими «болячками»

Бесспорно, что наряду с сильными сторонами у каждого человека есть и слабые стороны: те качества, которые мало развиты, те области, в которых человек не чувствует себя достаточно уверенно. И это вполне нормально. Исправление всех своих слабых сторон и превращение их в сильные – процесс, конечно, тешащий самолюбие, но довольно мучительный и бессмысленный.

И всё-таки...

Бывают такие недостатки, с которыми абсолютно необходимо разобраться, чтоб идти вперёд.

Какое-то время, когда Вы стоите на месте, они могут не тревожить Вас и быть незаметными. Но вот когда Вы начинаете развиваться, расширять Ваши возможности, и расти – Вы можете снова столкнуться с этими недостатками лицом к лицу. И от того, как Вы поведёте себя при этом, зависит то, будете ли Вы продвигаться дальше, или остановитесь.

Например, излишняя нервозность при общении может не казаться Вам проблемой, если Вы постоянно сидите дома, или занимаетесь работой, не требующей особенно много общаться с новыми людьми. Но, начав расти, Вы можете в один прекрасный момент обнаружить, что сменили работу, расширили круг своих увлечений, и неожиданно недостаток уверенности при общении стал серьёзным препятствием для полной реализации Ваших планов.

Тогда эту проблему необходимо разрешить. От Вас не требуется становиться мастером коммуникации, но поднять свои умения в плохо освоенной Вами области хотя бы до «троечного» уровня абсолютно необходимо.

Именно умение устранить вопиющие недостатки и некомпетентности (повторюсь, речь не идёт о каких-то супер-достижениях) отличает людей, которые по-настоящему прогрессируют в жизни, от тех «обычных и невыдающихся» людей, которых Вы можете встретить каждый день.

На самом деле эти люди тоже имеют большой потенциал. Скорее всего, когда-то на пути развития своего потенциала эти люди столкнулись со своими «болячками», которые никак не давали им идти дальше. Пережив этот неприятный опыт, они зареклись когда-либо соваться в те области, которые ими не освоены.

Интереснее всего то, что такой неудачный опыт часто имеет место в ранней молодости, если не в детстве. Но даже спустя годы, когда человек гораздо сильнее эмоционально, интеллектуально и во многих других сферах, и способен легко разрешить проблему, которая раньше приводила его в ужас, он всё равно страшится совершить «вторую попытку».

Задание:

Подумайте о том, какие сферы жизни являются для Вас проблемными.

Задайте себе вопрос: не встаёт ли какая-то из них на пути развития Ваших сильных сторон. Если нет – очень хорошо, Вы можете просто забыть о них.

Если же какая-то из слабых сторон сильно мешает полному воплощению Вашего потенциала, Ваша задача – исправить данную проблему, даже если для этого Вам придётся сделать что-то очень «страшное».

Помните о том, что, скорее всего, негативный опыт, который Вы имели в прошлом, может быть уже совершенно не актуален сейчас. Вы уже другой человек, Ваши возможности, скорее всего, сильно увеличились, и если Вы потерпели поражение в прошлом, это значит, что возможно, сейчас – лучшее время попробовать заново. Ведь каждое поражение делает Вас более компетентным и эмоционально устойчивым.

Чтоб научить блох в блошином цирке прыгать не выше определённой высоты, их на время помещают под банку. Ударившись о крышку несколько раз, такие блохи начинают прыгать не выше, чем располагалась крышка. Они продолжают делать это и тогда, когда никакой крышки над ними уже нет.

Рыбы, которые провели много времени в аквариуме, продолжают плавать кругами, после того, как их выпускают в океан. Они боятся удариться о стенку аквариума.

Я уже писал о том, что множество людей уподобляются этим блохам и рыбам. Но Вам так делать не нужно. Помните о том, что «аквариум», возможно, уже не существует, и больше нет никаких препятствий для того, чтобы развить хотя бы до среднего уровня те качества, которые раньше не дотягивали до твёрдой оценки «два». Конечно, при условии, что без такого развития нельзя расти дальше. Если же всё и так нормально и

устранение «слабых сторон» Вам ничего не даст – поберегите своё время на что-нибудь другое.

Какая слабая сторона может причинять наибольшие проблемы людям при реализации их потенциала?

Я думаю, что с большим отрывом от соперников в этой категории лидирует слабо развитый «эмоциональный интеллект» или умение контролировать свои эмоции.

Только не ошибитесь. Под словом «контролировать» я не имею в виду «подавлять». Я не говорю о наличии огромной силы воли и способности постоянно «преодолевать себя», действуя вопреки своим эмоциям. Дело в том, что такой «тупой» подход, который люди некомпетентные считают действенным, способен вызвать множество проблем от простых нервных срывов до серьёзных психических заболеваний.

Это как плотину на реке ставить. Поначалу Вам покажется, что всё хорошо, но учтите, что давление будет постоянно возрастать, и однажды плотина Вашей «силы воли» окажется слабее, чем напор накопившихся подавленных эмоций. И весь Ваш труд рухнет за один день, как картонный домик.

Под выражением «контролировать эмоции» я подразумеваю умение выявлять свои эмоции, понимать их, выражать конструктивным способом, и уметь ослабить их влияние до такого уровня, когда Вы сможете сами принимать решения. Вам не нужно постоянно сдерживать свои эмоции. Спокойно выражайте их, но выбирайте способ выражения С ПОМОЩЬЮ РАЗУМА. Например, если Вам плохо – не режьте вены. Поразмыслив рационально, Вы придёте к выводу, что гораздо разумнее, например, записать свои эмоции на бумагу.

Научитесь принимать решения и осуществлять выбор, с помощью разума. Если говорить кратко, под умением контролировать эмоции я подразумеваю умение самому не находиться под их контролем. Делать выбор самостоятельно. Вот и всё, ничего сложного.

Данное умение не выработаете за одну ночь и фактически его можно развивать постоянно. И чем лучше Вы научитесь действовать, основываясь на **собственных** решениях, а не на **приказах** Ваших эмоций, тем легче и результативнее станет всё, чем бы Вы ни занимались.

Не помню, кто сказал, что все испытывают страх, но смелые люди просто не делают его своим советчиком. Это касается не только страха. Вам не нужно спрашивать совета о том, что Вам делать у жадности, гнева, грусти и других эмоций.

Ещё раз повторяюсь, я не имею в виду, что эмоции вообще не нужно учитывать в процессе принятия решения. Ваши ощущения очень важны, порой даже важнее, чем логические выводы. Просто «взвешивайте» свои решения, пусть даже принятые на основе эмоций, с помощью разума, хорошо?

Иметь сносную способность контролировать свои эмоции – это залог успеха. Если у Вас есть эта способность, то Вы будете иметь в **10** раз больше контроля над своими действиями (и одновременно – понимания себя), чем другие люди. Если Вы разовьёте её у себя, я уверен, что Вы довольно легко и быстро устраните любые другие «болячки», которые могут мешать Вашему прогрессу.

Условие 5: Ставьте цели

Есть такая точка зрения, что цели вредны. Что ни фига они не сбываются, зато только вносят в жизнь человека страдания от того, что ему чего-то недостаёт. Что всегда не знаешь, что получишь, а когда поставлена цель, только лишнее напряжение испытываешь, сравнивая свои результаты с целью. И расстраиваешься, если они не совпадают, даже если достигнутое – и так самом по себе хорошо.

Согласен со всем этим до определённой степени. Многим людям постановка целей жизнь совсем не улучшает, а даже напротив – вносит нервозность, стресс, неудовлетворённость порождает, снижает аппетит. Но в то же время хочу сделать оговорку. Все эти явления вызваны не самим фактом постановки целей, а неправильным к целям отношением.

Люди думают, что раз они поставили цель, то должны теперь на ней помешаться и буквально всё сделать для того, чтоб в кратчайшие сроки цель воплотить. А любые накладки в процессе воспринимаются людьми как удар по собственному самолюбию и свидетельства несправедливости мира.

А цели нужны совсем не для этого. Цель нужна не для того, чтоб записать её с точными деталями, а после этого каждый день ломать голову над тем, как бы побыстрее реализовать её, впадать в ступор от любых несоответствий запланированному, и другими способами портить свою жизнь.

Цель вообще в первую очередь предназначена не для сознания, а для подсознания. То есть после того, как цель поставлена – лучшее, что можно сделать – это вообще про неё забыть, причем чем быстрее, тем лучше. Подсознанию Вы свои пожелания уже сообщили, оно их приняло к сведению, и либо исполнит, либо нет. В любом случае, Вы уже ничего больше сделать не можете. Поэтому после того, как цель поставлена, расслабьтесь и просто спокойно займитесь своим делом.

Я рекомендую цели записывать. На бумаге яснее становится, чего Вы конкретно хотите, а что на самом деле не так уж важно. Легко проследить логические противоречия в целях и неточности. Да и вообще, кажется, подсознание письменную речь воспринимает гораздо лучше.

В общем, как только цель, отредактированную и приведённую в приемлемый вид, Вы записали, отложите её подальше и забудьте о ней вообще, где-нибудь на год желательно. Таким

образом, Вы все нежелательные волнения сведёте на нет, а Ваше продвижение вперёд это только ускорит, говорю точно.

Насчёт того, что цель не воплощается в точности, и это является причиной лишних расстройств, скажу следующее. Здесь налицо присутствует явное непонимание того, зачем вообще цели ставятся. Естественно, что всё в точности, да ещё и в указанные Вами сроки и указанным Вами способом, вряд ли сбудется. Но и цель нужна не для того, чтоб, «приказывать» себе и миру, как должны произойти события.

Цель нужна в первую очередь для того, что просто задать себе направление. Понятное дело, что любая формулировка цели – по определению черновик, она несовершенна и может быть (и будет) подкорректирована. Но в этом нет ничего страшного. И именно так к ней и нужно относиться – как к предположительному запросу, черновому и несовершенному варианту пункта назначения.

Ведь совершенный вариант Вы рассчитать не сможете, а какая-то цель нужна для того, чтоб у Вас было хотя бы какое-то направление. Потому что без направления любой рост приобретает характер слишком уж хаотичный и необязательный.

Цель – это всего лишь азимут, который Вы используете, чтоб продвигаться примерно в том направлении, которое Вам нужно. Ключевое слово здесь – «примерно». Точно в жизни ничего не известно, это факт, и с этим фактом нужно считаться, чтоб не создавать проблем адекватного восприятия мира.

Достаточно поставить цель, и Ваше движение станет направленным, пусть и не строго прямолинейным, а извилистым. Записывайте цели, храните их, и просматривайте хотя бы раз в год, чтоб удивиться тому, как интересно Ваши запросы были реализованы на практике.

Ещё одна важная деталь, о которой нужно помнить при постановке целей – цели должны исходить *изнутри* Вас. Они должны базироваться на реально существующих у Вас внутренних потребностях. Как правило, средний человек довольно смутно представляет себе эти самые потребности. Поэтому ему трудно ставить цели, да и вообще в жизни он совершает очень много поступков, об истинной подоплёке которых мало что знает.

В своих внутренних потребностях нужно разбираться. Нужно постоянно спрашивать: почему я хочу именно этого? Что мне это даст? Зачем мне это?

Потому что, не имея представления о своих потребностях, Вы всё время будет ставить неправильные цели, которые будут представлять не то, чего Вам **действительно** хочется. Шансы достичь таких целей будут в результате гораздо ниже, а их достижение не принесёт Вам реального удовлетворения и ощутимой пользы.

Например, Вы говорите, что хотите иметь серебристый **BMW Z3**. Зачем Вам она? Почему именно серебристый? Почему именно **BMW Z3**? Что Вам даст обладание этой машиной? Какие ощущения Вы хотите получить от него? Короче - зачем Вам это?

Подумайте над реальными ответами на эти вопросы, и, возможно, в результате Вы поймёте, что ни марка машины, ни цвет, ни вообще её **наличие** для Вас не являются самым важным. Возможно, Вы хотите просто чувствовать себя свободным и преуспевающим человеком. Я вполне допускаю, что, поняв такую потребность, Вы можете обнаружить другие, более подходящие пути её удовлетворения, которые раньше не приходили Вам в голову.

Обязательно запишите цели, хорошенько подумав над ними. Отложите их где-нибудь на год. Этого уже достаточно для того, чтоб задать направление своему росту. Конечно, Вам может понадобится поменять или дополнить свои цели раньше, чем пройдёт год. Конечно, со временем Вы будете учиться делать цели более точными и личными, а старые цели начнут казаться Вам поверхностными, бессмысленными и продиктованными ожиданиями других людей (поверьте мне, это будет именно так).

Но главное - составив первый список целей, Вы положите начало процессу направленного движения, который продлится всю Вашу жизнь.

Условие 6: Не позволяйте голосу разума командовать (а вот голос интуиции пусть говорит)

Помните, в главе про «болячки» я говорил, что нельзя позволять эмоциям командовать Вами и необходимо принимать решения, используя разум.

Сейчас Вам покажется, что я противоречу сам себе, но теперь я утверждаю, что голосу разуму тоже нельзя позволять командовать.

Вы уже запутались? Если ещё нет, подождите, и скоро это обязательно произойдёт. Но я действительно считаю, что ни эмоции не разум не должны диктовать наши решения.

Стоит уточнить, о чём я веду речь. Разум – это хорошая вещь. Особенно мне нравится в нём то, что он способен допускать даже не вполне разумные вещи, если этого требует дело. По-моему, Паскаль сказал, что ничто так хорошо не согласуется с разумом, как его недоверие к самому себе.

Вот оно. Именно об этом я и хочу сказать. Пользуйтесь разумом, принимая решения, но пусть Ваш разум имеет определённую степень «недоверия к самому себе».

Разум должен быть Вашим слугой, а не хозяином. Используйте его, но не позволяйте ему использовать Вас. Говоря это, я имею в виду, что Вы не должны быть рабом логики, и принимать решения только на основе того, что «кажется разумным».

Дело в то, что кроме сознания у нас есть ещё и подсознание. Многократные исследования доказали, что подсознание в десятки раз мощнее, чем сознание и способно выдавать решения, гораздо более взвешенные и просчитанные. Кроме того, многие теории утверждают, что подсознание имеет доступ к невидимой сети, связывающей всех людей, то есть оно способно ещё и черпать огромное количество информации извне.

Учитывая то, что подсознание гораздо МОЩНЕЕ разума, весьма разумно будет следовать его подсказкам, даже если они НЕ ВЫГЛЯДЯТ логичными, не так ли?

Большинство гениальных изобретений, крупнейших и самых успешных бизнес-проектов, величайших произведений искусства – стали возможными благодаря людям, которые

позволили руководить своей интуиции, не дав разуму раскритиковать её решения.

Вы конечно, в праве делать только то, что кажется разумным, но тогда Вы можете рассчитывать только на результаты «в разумных пределах». Если же Вам нужны результаты «за пределами разумного» - почему бы не обратиться за помощью именно за этим пределы.

Помните, в прошлой главе мы говорили, о том, что постановка целей задаёт направление нашей жизни. Ставя цели, мы как раз даём запросы нашему подсознанию.

Если Вы ставите цели, это одно уже может означать, что Вы используете свои подсознание и интуицию в своей жизни и работе. Ведь подсказки подсознания могут быть незаметны – они могут казаться разумными, логическими решениями.

Однако подсознание незаметно управляет нашим внутренним диалогом, задавая ему определённое направление. Именно поэтому мы часто совершаем действия, которые не кажутся нам правильными. Это не всегда хорошо, так как иногда подсознание может содержать в себе негативные убеждения, но в целом действия подсознания всегда конструктивны, даже если нам так не кажется.

Как получить сигналы от подсознания?

Вот мои советы:

- 1) Расслабляйтесь.**
- 2) Прислушивайтесь к ощущениям в Вашем теле.**
- 3) Если Вы получили сигнал, действуйте.**
- 4) Делайте то, что Вам хочется, даже если это глупо**
- 5) Ловите момент и будьте счастливы.**

Давайте пройдемся по каждому совету подробнее.

1) Расслабляйтесь

Ничто так не способствует отличной работе интуиции, как глубокое физическое расслабление и внутренний покой. Чем более Вы расслаблены физически, тем спокойнее Ваш разум. А чем спокойнее Ваш разум – тем чувствительнее Вы к мягким и

тихим ощущениям, с помощью которых подсознание пытается направить Вас ну нужный путь.

2) Прислушивайтесь к ощущениям в Вашем теле

Расслабьтесь, и через некоторое время в Вашем теле родятся какие-то ощущения, а в голове могут появиться какие-то идеи. Попробуйте понять, куда Вас направляют эти идеи и ощущения.

И как только Вы поняли это – действуйте предельно быстро.

Ощущения, или неожиданные озарения могут возникать у Вас не только в минуты расслабления. Они могут появиться абсолютно в любой момент. Когда бы это ни произошло – обратите на них внимание и перейдите к действию, как можно быстрее.

3) Если Вы получили сигнал, действуйте

Почему это важно? Потому что действуя на основании сигнала интуиции, Вы создаёте положительную обратную связь. Вы как бы сообщаете Вашей интуиции о том, что её подсказки не бесполезны и они используются.

Поэтому в будущем Вы получите ещё подсказки. Используйте и их.

Если же Вы не будете использовать подсказки, будете постоянно откладывать их реализацию и забывать о них, Вы наоборот своими действиями сообщите о том, что подсказки в действительности Вам не нужны. В результате в будущем Вы будете получить их меньше, или вообще перестанете получать.

Это не значит, что интуиция пропадёт. Просто данный канал закроется для Вас, и Вам нужно будет заново открыть его, чтоб начать получать подсказки снова.

4) Делайте то, что Вам хочется, даже если это глупо

Ваше стремление делать что-то – прямое указание не то, что Ваши интуиция подсказывает Вам именно этот путь.

Проблема в том, что ограниченный разум часто начинает критиковать такие занятия, так как они кажутся ему глупыми.

За примерами далеко ходить не надо. Например, мне разум много раз говорил, что глупая затея – написание этой книги. Тема казалась ему вымученной и неинтересной. Он говорил мне,

что у меня нет необходимых знаний, чтоб написать книгу на данную тему. Что она получится слишком обобщённой, слишком короткой, или слишком теоретической.

Если бы я прислушался к его голосу, я бы уже бросил эту книгу.

Как видите, я не сделал этого, и продвинулся в написании книги довольно далеко, и вряд ли остановлюсь до конца. Но самое главное – сейчас я уже вижу, что книга получается гораздо лучше, чем я ожидал изначально.

Мну нужно было сразу же довериться своей интуиции, так как интуитивные догадки не приходят без причины, и на то, чтобы следовать им, всегда есть серьёзные причины, которые пока что могут быть невидимыми для Вашего разума.

Поэтому, каким бы глупым, идиотским, отсталым или наивным не кажется Вам идея, подсказанная Вашим ИНТУИЦИЕЙ и ОЩУЩЕНИЯМИ, и вызывающая у Вас ЭНТУЗИАЗМ и ВОЗБУЖДЕНИЕ, Вам стоит заняться ей.

В конце концов, многие глупые занятия по крайней мере являются весёлыми, поэтому Вы, скорее всего, неплохо проведёте время. Скажите себе это и приступайте к делу.

5) *Ловите момент и будьте счастливы*

Привычка жить в будущем и постоянно чего-то ожидать присуща большинству людей.

Чтоб на полную задействовать интуицию, Вам нужно избавиться от этой привычки, и выработать новую – ловить момент и наслаждаться настоящим.

Поймите, что постоянно думать о своих планах на будущее – бессмысленно. Отдайте эту заботу своему подсознанию, а сами максимально сосредоточьтесь на настоящем моменте – тогда Вы без труда сможете и вовремя уловить сигналы интуиции, и быстро сделать то, что они подсказывают.

К тому же Вы станете гораздо более счастливым, удовлетворённым и психически здоровым человеком, что создаст оптимальные условия для личностного и профессионального роста.

Вам всё равно нужно чем-то занять своё сознание – так пусть это будет настоящее, а не заботы о будущем, над которыми в данный момент гораздо результативнее трудится подсознание.

Условие 7: Не работайте

Томас Эдисон был человеком весьма плодовитым. Он основал компанию **General Electric** и изобрёл множество устройств, без которых невозможно представить современную цивилизацию.

Думаю, если Вы последуете по стопам этого человека, Вам не нужно опасаться того, что Вы останетесь без денег или не реализуете свой потенциал и бесполезно проведёте свою жизнь, не так ли?

Так вот, Томас Эдисон говорил, что он «никогда в жизни не работал, а только развлекался».

Конечно, Томас Эдисон не бездействовал всю свою жизнь, но ведь и никто не способен на абсолютное бездействие. А факт остаётся фактом – Эдисон никогда в жизни не делал чего либо, что он воспринимал бы как «работу».

А что вообще ассоциируется в голове человека со словом работа?

То, за что Вам платят. То, что Вы никогда не стали бы делать, если бы Вам не платили. То, что Вы ДОЛЖНЫ делать, хотя не хотите. То, что Вы делаете для других, а не для себя. То, что нужно делать, независимо от Вашего к этому отношению. То, что необходимо делать, даже если Вам это неприятно. То, что вообще не должно приносить удовольствия, так как делается не для удовольствия, а ради дохода.

Вот что такое «работа». Да, конечно, определение слова «работа» в словаре не включает того, что перечислено в предыдущем абзаце. Но подавляющее большинство людей, с которым Вы встречаетесь на протяжении дня, подразумевают под словом «работа» ИМЕННО это!

Поэтому я стараюсь, НАСКОЛЬКО ВОЗМОЖНО, избегать слова «работа». Ваши занятия, пусть даже приносящие доход, совсем не обязательно постоянно определять этим словом, имеющим так много скрытых негативных ассоциаций.

Почему так важно заниматься тем, что является для Вас скорее развлечением, чем «работой».

Вот несколько причин. Ваши результаты в этом занятии будут гораздо выше. Вы не будете уставать, и сможете заниматься этим делом дольше. Вы не будете испытывать стресса и жалеть

своём времени, которое Вам приходится отдавать за деньги. Но самое главное – Вы создадите нормальные условия для своего роста. Потому что удовольствие – абсолютно необходимая составляющая роста в любой области.

Помните об этом.

Пока Вы не найдёте такое основное занятие, которым спокойно сможете заняться в выходные, чтоб развлечь себя, Вы не можете рассчитывать на нормальный, естественный, стабильный рост в этом занятии. Да и вообще Ваш рост как личности будет под большим вопросом.

Потому что залог роста – это условия, в которых он будет **естественным**. Рост нельзя форсировать, он происходит помимо нашей воли, сам собой. Мы сами только создаём для него условия.

Абсолютно обязательным является условие, которое мы только что рассмотрели – получать удовольствие от того, чем Вы занимаетесь.

Задание

Ответьте на следующие вопросы:

1. Чем бы Вы занимались, если бы были миллиардером?
2. Чем бы Вы занимались, если бы Вам осталось жить **6** месяцев?
3. Какое занятие Вы бы выбрали, если бы Вам пришлось после этого заниматься им каждый день по **12** часов без выходных?

Ответы на эти вопросы помогут Вам прояснить, чем бы Вы **действительно хотели** заниматься. Если эти ответы не соответствуют тому, чем вы зарабатываете на жизнь сейчас – пора что-то делать!

8. Помните, что мышцы растут между тренировкам

Хотя я понимаю, что по мне это не заметно, но я действительно когда-то ходил в тренажёрный зал. Качком я не стал, но по крайней мере развил свою силу до сравнительно здорового уровня (до тренажёрного зала я не мог подтянуться на турнике ни разу).

Вот важная идея, которую я запомнил с тех времён, и которая применима не только к силовым тренировкам. Любой тренер по бодибилдингу подтвердит, что рост мышц, ради которого и затеваются все эти тренировки, происходит не во время самих тренировок, а после – когда Вы расслабляетесь и восстанавливаетесь.

Абсолютно то же самое справедливо и для любых других видов «тренировок».

Ваша деятельность заставляет Вас продвигаться вперёд, но сам рост происходит во время перерывов, когда Вы отдыхаете и восстанавливаетесь.

Вы читаете книгу, а реальное усвоение изложенных в ней идей Вашим разумом происходит уже после чтения. Вы проводите какое-то мероприятие и получаете результаты, но смысл их становится Вам ясен, как правило, гораздо позже.

Это вроде бы очевидно, не так ли? Но несмотря на это, множество людей, которые очень много работают, и должны, по идее, быстро расти как профессионалы, растут и развиваются слишком медленно. Всё дело в то, что они постоянно «тренируются» и не выделяют себе достаточно времени для отдыха и расслабления. А рост происходит именно в это время.

Вы уже наверняка догадались, почему так происходит. После того, как Вы поработали в тренажёрном зале, Ваш организм начинает в спокойном темпе работать над укреплением Ваших мышц. Не дайте ему этого времени, начните тренировать одни и те же мышцы каждый день, и Вы не только не увидите прогресса, но, возможно, скоро ощутите регресс, так как резервы Ваших мышц будут истощаться.

Абсолютно то же самое происходит с Вашим сознанием. Когда Вы учитесь – Вы даёте определённую нагрузку на свой мозг. Когда после этого Вы отдыхаете, Ваше подсознание может в спокойном режиме заняться анализом полученной информации и приведением её в удобоваримый вид.

Попробуйте загружать Ваш мозг без перерывов, и вскоре Вы так засорите его информацией и опытом, что он откажется нормально работать на Вас.

Поэтому старайтесь отдыхать как можно больше и чаще. Если у Вас есть возможность трудиться не больше **4** часов в день – воспользуйтесь ей. Конечно, иногда можно заниматься делами и по **20** часов подряд, если это интересно и позволяет лучше войти в курс дела, но не делайте из этого ежедневной традиции.

Как достичь этого, если Вы выше головы завалены делами?

Что ж, если для Вас данный вопрос действительно является сложным, то я Вас обрадую. Сейчас Вы узнаете ответ, который навсегда избавит Вас от проблем с перегруженностью работой. Ответ не имеет ничего общего со способом выполнения дел или способностью делать дела во много раз быстрее.

Он связан с пониманием простой истины, о которой большинство «трудоголиков» либо не знают, либо почему-то не принимает в расчёт.

А заключается она в следующем. Согласно знаменитому «закону **20/80**» **20%** действий в любом деле обеспечивают **80%** результатов. Остальные же **80%** дел дадут Вам в лучшем случае **20%** результатов.

Теперь, просматривая список текущих дел, будь то на бумаге или в воображении, каждый раз вспоминайте о том, что на **80%** из этого списка абсолютно незачем тратить своё время, если Вы, конечно, не страдаете от скуки. А действительно необходимо сделать совсем немного – всего лишь пару дел из десяти.

Что, уже стало легче?

Если Вы привыкнете себе такой подход, Вы можете из вечно загруженного человека превратиться в спокойного и весьма преуспевающего человека, у которого всегда есть свободное время.

Как выделить **20%** самых главных дел?

Просто запишите все дела, и подумайте о том, какое дело Вам было бы абсолютно необходимо сделать, если бы Вы могли сделать только одно дело из списка. Когда Вы обнаружите такое

дело, подумайте об ещё одном из оставшихся, которое бы Вы сделали после этого, если бы осталось время.

Таким образом Вы и выделите сверх-полезные дела из списка, на **80%** забитого непродуктивной рутиной.

Уже слышу возражения. «А как быть, если я работаю на работе, где вообще не ценится эффективность и где от меня требуют просто выкладываться на полную, даже если это не принесёт работодателю никакой прибыли».

Отвечу: «Что же, в таком случае похоже на то, что ВСЁ, что Вы делаете на работе, относится к тем самым **80%** почти бесполезных дел. А если это так, Вам стоит не особенно стараться на работе, а приложить все усилия для выполнения других **20%** дел, в которые могут входить поиск новой работы, создание дополнительных источников доходов, или просто любая Ваша деятельность, которая хотя бы приносит Вам удовольствие».

Какой бы не была та отдача, которую Вы хотите получить – материальной, или моральной, Вы получите её только тогда, когда будете уделять много внимания малому количеству дел, и мало внимания – большому.

Можете отнестись к содержанию этой главы как Вам угодно. Но помните об одном – если Вы хотите РАСТИ в личностном и профессиональном плане, а не проживать один и тот же год много раз подряд, Вам обязательно нужно изыскать возможности много отдыхать и делать только действительно важные дела.

Условие 9: Замечайте и отмечайте свой рост

Если Вам хочется расти и развиваться, то очевидно, что Вам хочется ещё и видеть какие-то результаты этого процесса, ведь так?

Именно поэтому, очень важно замечать и отмечать рост, который происходит. Ведь если Вы не видите того, что выросли, это означает, что фактически роста и не существует. По крайней мере, для Вас.

Кроме того, если Вы не отмечаете рост, Вы вряд ли сможете развиваться достаточно долго и целенаправленно. Если Вы находитесь в открытом океане и не отмечаете местоположение (хотя бы предположительное) Вашего корабля на карте, Вы, скорее всего, повернёте в противоположном направлении как раз тогда, когда берег уже собирался появиться на горизонте.

Точно так же, любая крупная цель, к которой Вы стремитесь, обычно предполагает достижение нескольких более мелких промежуточных целей. Например, невозможно заработать миллион, не заработав сначала тысячу долларов. И если Вы не будете отдавать себе отчёта в том, каких промежуточных целей Вы достигли, у Вас вряд ли хватит терпения, чтоб продолжать двигаться в том же направлении, пока Вы не достигнете большой цели.

На каждом этапе Вашего продвижения Вам необходимо чётко представлять, ГДЕ Вы находитесь. Это особенно важно в начале пути, но не теряет актуальности в любых его пунктах. Очень важно иметь реалистичное представление о том, что достигнуто, а что нет.

Действие без такого представления похоже на хождение в полном тумане и очень маловероятно, что такое хождение в итоге приведёт Вас в нужное Вам место.

Каким образом Вы можете отмечать свой рост?

Чтоб отмечать то, как растёт наше тело, мы часто делаем отметки на дверном косяке. Также, чтоб отмечать рост другого рода, нужны какие-то ориентиры, с которыми мы можем сравнить себя.

Лучшее, что можно сделать для того, чтоб фиксировать свой прогресс – это ведение дневника. Просматривая такой дневник спустя время, Вы можете чётко увидеть, как меняются

обстоятельства Вашей жизни, но что ещё важнее – как меняется Ваше восприятие. Первое интересно, но второе свидетельствует о самых важных переменах – тех, которые происходят внутри Вас, которые и инициируют перемены внешние.

Ещё один хороший способ заметить свой рост я называю «возвращение в старые места».

На самом деле это не обязательно действительно возвращение в какое-то МЕСТО. Суть этого метода заключается в том, что Вы снова возвращаетесь к какому-то месту, человеку, фильму, книге, тому же самому дневнику, событию – и наблюдаете за тем, как изменилось Ваше отношение.

Приведу пример. Одного моего знакомого, с которым я вместе учился, я терпеть не мог. Манеры и поведение этого человека настолько выводили меня из себя, что мне приходилось выговариваться другим людям, жалуясь на него, чтоб почувствовать себя лучше.

Потом я расстался и долго не встречался с этим человеком. В то же время я начал заниматься новыми видами деятельности и работать над собой. Внутри меня произошли, может быть, и небольшие, но довольно важные внутренние изменения за это время.

И вот я снова встретился со старым знакомым – спустя почти год. Пообщавшись с ним, я понял, что он не только не раздражает меня, напротив – общаться с ним было теперь легко и приятно.

Почему это произошло, и какой вывод я могу сделать из этого? На самом деле моё постоянно раздражение по отношению к этому человеку было отражением каких-то моих внутренних проблем. Отчасти я завидовал этому человеку, то есть видел в нём отражение собственных желаний, которые я подавлял и осуждал. Отчасти – я видел в нём отражение тех СУЩЕСТВУЮЩИХ у меня черт, которые я тоже осуждал и не хотел признавать у себя.

Интересно, но в общем можно было сказать, что истинная причина осуждения мной этого человека было моё осуждение самого себя.

Другой пример. Многие фильмы, которые когда-то были моими любимыми, сейчас я не могу смотреть. Анализируя причины, я всегда могу определить, как изменились мои собственные

взгляды и почему в результате старые фильмы перестали с ними резонировать.

Всё это может выглядеть слишком просто и банально – но не спешите с выводами. На практике данные способы представляют Вам очень хорошую возможность действительно понять, что движет Вами на разных этапах жизни, и какие перемены у Вас внутри со временем. Причём открытия, которые Вы можете сделать в итоге, могут оказаться для Вас полной неожиданностью

Отмечайте Ваш рост, внимательно следите за ним, и Вы добьётесь постоянного, долгосрочного и направленного развития Вашей личности.

Заключение

Книга подходит к концу. Все 9 условий профессионального и личного роста рассмотрены.

Как видите, ничего сложного, трудоёмкого или труднопостижимого в них нет.

Я вполне допускаю, что 9 советов, содержащихся в этой книге, могли показаться Вам слишком обобщёнными. Может быть, прямо сейчас Вы ещё не имеете чёткого представления о том, как использовать их на практике в Вашей жизни и в Вашей сфере деятельности.

Это нормально. Принципы универсальны, их применение может быть очень разным, поэтому без некоторой обобщённости и даже размытости при их описании было не обойтись.

Но в этом есть и большой плюс. По мере того, как Вы будете на практике постигать способы приложения данных принципов, Вы будете находить всё больше совершенно разных мест, где они могут сослужить Вам хорошую службу.

Самое главное условие, которое поможет Вам обеспечить себе хороший и максимально беспрепятственный рост как личности и профессионала – просто ЗНАТЬ об этих принципах. Уже тот факт, что Вы ОТДАЁТЕ СЕБЕ ОТЧЁТ в их существовании, изменяет Ваше мышление. Только за счёт одного этого Вы будете несколько по-новому смотреть на старые ситуации, у Вас будут рождаться новые идеи, Вы будете видеть новые решения проблем.

Не ленитесь открыть эту книгу и ещё раз пересмотреть содержащиеся в ней рекомендации, когда Вам вдруг покажется, что Вы завязли и слишком долго не двигаетесь вперёд.

Желаю Вам лёгкого, естественного и беспрепятственного роста.

По любым вопросам, или если просто захочется пообщаться, пишите мне на ящик andrey@andreybelyakov.com.

Всего доброго!

**- Андрей Беляков,
Ярославль, 26 июня 2006 года**

Об авторе



Андрей Беляков – первый в России учитель успеха-минималист, автор «самого дорогого из коротких и самого короткого из дорогих» интернет-бестселлера– **«Создай Мозг На Миллиард Долларов!»**.

Он прочёл более **112** классических и редких книг по психологии успеха на русском и английском языках, и это число постоянно растёт. Он провёл десятки собственных экспериментов и исследований, некоторые из которых вылились в его авторские электронные книги.

Андрей создаёт краткие и сжатые материалы по психологии успеха, так как свято верит в том, что чем короче, тем эффективнее.

«Вы можете купить книгу, содержащую сотни всевозможных техник, но Вы же не верите всерьёз, что всё это освоите!» – говорит Андрей, - «Нужно быть реалистами и понимать, что только очень простые и краткие инструкции люди пустят в дело, а всё остальное – будет годами пылиться на полках».

Вот что говорит об Андрее пионер интернет-маркетинга в русском интернете, создатель культового проекта <http://coolwebprofits.com>, Азамат Ушанов:

«Андрей способен выразить ключевую, самую главную практическую мысль при помощи одного ёмкого предложения. Краткость, простота и доходчивость – это главные качества Андрея. Он не будет тратить лишнее время на «болтологию».

*Вместо того, чтобы грузить вас **123** разнообразными приёмами, он элементарно, на пальцах объяснит **3** реально действующих приёма и наглядно покажет, как применять их на практике, чтобы вы пошли и сделали это прямо сейчас! Если вы будете иметь дело с Андреем, то будьте готовы к переменам в своей жизни в лучшую сторону!»*

Андрей Беляков в настоящее время живёт в Ярославле.

Чтоб прочесть множество его бесплатных статей, а также подписаться на бесплатную **e-mail**-рассылку «Дорога к Вашим мечтам с Андреем Беляковым», посетите его сайт

<http://AndreyBelyakov.com>.

«Если Вам понравилась эта книга...»



...Вам также может быть интересен эксперсс-отчёт Андрея Белякова «**Создай Мозг На Миллиард Долларов!**» .

В нём Андрей впервые раскрывает свою революционную технологию обогащения **вообще без усилий**. За **23** минуты чтения Вы научитесь, КАК заставить Ваше подсознание делать Вас богаче **24** часа в сутки. От Вас потребуются только слушать плеер.

Чтоб узнать больше подробности и прочитатть мнения разных людей об этом отчёте – жмите сюда –

<http://mozg.AndreyBelyakov.com>.

Авторские права

© **2006** Андрей Беляков

Идея, разработка, дизайн © **2006** Андрей Беляков

Все права на данную книгу зарегистрированы и защищены.

Данная книга защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории России, стран СНГ и Балтии, Ближнего и Дальнего Зарубежья.

Воспроизведение всей книги или любой её части, даже абзаца, запрещается без письменного разрешения автора. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Книга предназначена для личного использования и поставляется в виде «как есть».

В книге выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение автора может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни автор этой книги, ни издатель не несёт любой ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после прочтения этой книги, а также за неверную интерпретацию содержания.

Читатель книги принимает ответственность за использование материалов этой книги на себя.