

ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

ИЗМЕНИ СВОЮ
ЖИЗНЬ. 21 МЕТОД
ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ
ЭФФЕКТИВНОСТИ

БРАЙАН ТРЕЙСИ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

Оглавление

Предисловие	9
Предисловие автора	11
Введение. Съешьте лягушку	19
Глава 1. Сервируйте стол	27
Глава 2. Заранее планируйте каждый день	35
Глава 3. Всегда следуйте правилу «80 на 20»	43
Глава 4. Всегда думайте о результатах	49
Глава 5. Творческий подход к отсрочке дел	61
Глава 6. Метод ABCDE	67
Глава 7. Основные показатели деятельности	73
Глава 8. Закон трех задач	83
Глава 9. Тщательно подготовьтесь перед началом работы	95
Глава 10. Продвигайтесь поэтапно	101
Глава 11. Повышайте свою квалификацию	107
Глава 12. Используйте свой уникальный талант	113

Глава 13. Определите свои слабые места	119
Глава 14. Оказывайте на себя давление	127
Глава 15. Мобилизуйте все силы	133
Глава 16. Ищите стимулы к действию	141
Глава 17. Не становитесь рабом технологий	147
Глава 18. Ломтики задачи	159
Глава 19. Обеспечьте себя запасом времени	165
Глава 20. Развивайте в себе ощущение неотложности	171
Глава 21. Единственная задача	177
Заключение	183
Сведем все вместе	183
Об авторе	188

*Моей замечательной дочери Кэтрин —
дивной девочке с необыкновенным складом ума,
перед которой открывается удивительное будущее*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Предисловие

Моя профессия — бизнес-тренер. Последние 20 лет я провожу различные семинары и тренинги, общаюсь с людьми, которых интересуют вопросы личной эффективности и мотивации. Все они — без преувеличения — задаются одним вопросом: «Что делать?» На своих мероприятиях мы говорим о контексте, создании определенного настроя, изменении отношения к происходящему и о многих других составляющих успеха. Но каждый раз, снова и снова, я слышу: «Нет, ну все понятно! А делать-то что?»

Книга, которую вы держите в руках, на мой взгляд, является наиболее четким и понятным ответом на этот вопрос. Здесь вы найдете простые и конкретные шаги, с помощью которых вы действительно сможете добиться поставленных целей. Это в буквальном смысле слова руководство к действию. За последние годы мне довелось прочитать немало литературы на

эту тему. Однако именно эта книга привлекла мое внимание своими понятными рекомендациями, написанными доступным языком. Думаю, во многом это связано с тем, что автор собирал эти знания на протяжении долгого времени, и затем, используя этот метод, добился выдающихся результатов в своей жизни.

Многих по-прежнему интересуют ответы на два главных вопроса. Если задуматься, то «Кто виноват?» является скорее утверждением, что виноват не я, а кто-то другой. Остается только один вопрос «Что делать?» И если вы все еще ищете на него ответ, считайте что поиск окончен. Книга у вас в руках!

С уважением,
Владимир Герасичев
www.gerasichev.ru
www.b-r.ru

Предисловие автора

Благодарю всех, кто приобрел эту книгу. Надеюсь, вы сумеете воспользоваться изложенными в ней идеями, ведь когда-то они пошли на пользу мне и до сих пор помогают многим. И мне хочется, чтобы они навсегда сделали вашу жизнь другой. У вас никогда ни на что не хватает времени, хотя вы разрываетесь на части. Семейные обязанности, каждодневная работа, планы, кипы ждущих своего часа журналов, я уж не говорю о книгах, до которых вечно не доходят руки.

Ваши надежды вряд ли оправдаются, поскольку вы *никогда* не справитесь со всеми делами, *никогда* не воплотите всего задуманного, *никогда* не станете регулярно изучать новые публикации, *никогда* не сможете перелистать все отложенные для изучения книги и даже элементарно отдохнуть — для этого нужно время, которого вам вечно не хватает.

И пожалуйста, выбросите из головы идею решать проблему нехватки времени за счет увеличения нагрузок. Вы способны освоить любой метод повышения собственной продуктивности, однако у вас всегда будет больше дел, чем вы в состоянии переделать.

Есть лишь один путь: поменять строй мыслей, изменить подход к работе, приобрести навык правильно реагировать на нескончаемый поток каждодневных обязанностей — и тогда вы станете хозяином своего времени и своей жизни. Вам предстоит научиться отказываться от каких-то дел в пользу тех, которые на самом деле значимы для вас.

Более тридцати лет я исследую проблему планирования времени и, естественно, досконально изучил труды Питера Друкера, Алека Маккензи, Алана Лакейна, Стивена Кови и многих других. Я прочитал сотни книг и тысячи статей по вопросам индивидуальной производительности и эффективности. Результатом этой работы стала моя книга.

Всякий раз, обнаруживая полезную идею, я проверяю ее действие на себе — пригодится ли она мне в работе и личной жизни. Если она оказывается плодотворной, то я включаю проверенный мной метод в тему лекций и семинаров, чтобы рассказать о нем

своим слушателям. «Человека нельзя ничему научить, можно лишь помочь ему найти это в себе», — писал Галилей.

Возможно, многое в этой книге не станет для вас открытием — все зависит от вашего опыта и знаний. Однако я стараюсь так подавать знакомые всем положения, что вы обязательно перейдете на новый уровень их осознания. Весь ход вашей жизни изменится в лучшую сторону, когда вы освоите и начнете внедрять в практику предлагаемые ниже приемы.

ПРОСТО ЗАДАЙ ВОПРОС

Позвольте мне отступить и рассказать немного о себе и об истории создания этой книги. В самостоятельную жизнь я вступил, не обладая особыми достоинствами, — разве что был любознателен. Я не слишком хорошо учился в школе и бросил ее, не сдав выпускных экзаменов, поэтому в течение нескольких лет мне пришлось выполнять самую разную неквалифицированную работу. Мое будущее явно не выглядело многообещающим.

И все-таки мне повезло. Меня, совсем молодого человека, взяли в команду грузового судна, и я повидал

мир. За восемь лет плавания я посетил огромное количество стран, потом начал странствовать самостоятельно и в конечном счете побывал более чем в восьмидесяти странах на всех пяти континентах.

После, не сумев найти ничего похожего на свою предыдущую работу, я подался в торговые агенты, которые стучат в каждую дверь, предлагая товар, и работают за комиссионные. Сначала дела шли неважно и я с трудом сводил концы с концами. Но со временем начал присматриваться к коллегам, стараясь понять, почему у них торговля идет лучше.

А потом я решился на шаг, перевернувший всю мою жизнь: принялся выяснять у более удачливых агентов, как они так работают, что зарабатывают большие деньги. Некоторые откликнулись на мою просьбу и посвятили в свои тайны. Я последовал их советам, и объем продаж стал расти. В результате я настолько преуспел, что меня сделали управляющим по сбыту. В новом качестве я придерживался той же линии поведения, то есть продолжал расспрашивать — но теперь более опытных управляющих, — что они делают, чтобы достигать успеха. Все повторялось по старой схеме: люди делились со мной разными методами, а я применял их

в собственной работе. И мне удалось довольно быстро догнать своих учителей.

Процесс обучения на примере других, а главное, внедрение узнанного в собственную практику переменили мою жизнь. Меня до сих пор поражает простота и очевидность этого приема. Выясни, как поступают те, у кого работа идет лучше, и делай так же, пока не добьешься высоких результатов. Надо учиться у мастеров своего дела. Класс! Великолепная идея!

УСПЕХ ПРЕДСКАЗУЕМ

Проще говоря, есть люди, поступающие всегда как нужно и выполняющие все правильно, благодаря чему они добиваются большего. Именно преуспевающий человек, а не обычный среднестатистический обыватель ведет более благополучную и счастливую жизнь. В годы юности, не имея за душой ни образования, ни квалификации, я ощущал себя намного ниже любого среднестатистического человека; в итоге во мне укоренилось представление о собственной неполноценности и несостоятельности. Я был убежден, что те, кто добивается лучших результатов, превосходят меня во всем. В подобную ментальную ловушку попадают многие; к счастью,

я смог из нее вырваться, как только усвоил, насколько ошибочна моя предпосылка: успешные люди не лучше и не умнее меня — просто они *научились* иначе работать, а значит, я тоже могу этому научиться!

Оказывается, я в состоянии изменить свою жизнь, нужно лишь выяснить, как действуют в соответствующих обстоятельствах другие, и самому поступать таким же образом. Для меня это стало настоящим откровением, так меня вдохновившим, что я до сих пор живу под его впечатлением.

Через год я стал лучшим торговым агентом, через два меня сделали управляющим по сбыту, а через три назначили вице-президентом. Я руководил отделами продаж в шести странах, под моим началом находилось девяносто пять сотрудников. Мне было тогда двадцать пять лет.

За свою жизнь я достиг многого: занимал высокие должности; создал несколько компаний; защитил диплом в одном из ведущих университетов страны; выучил несколько языков; преподавал; моими услугами консультанта воспользовались в общей сложности более тысячи компаний. В настоящее время я провожу семинары и выступаю с лекциями по всему миру, собирая огромные аудитории.

ПРОСТАЯ ИСТИНА

На протяжении жизни я не раз заново открывал для себя одну и ту же истину. Она очень проста: способность целиком сосредоточиться на важнейшей задаче и хорошо ее выполнять от начала до конца — ключ не только к успеху, но и к всеобщему уважению, высокому положению и счастью в жизни.

Этой мысли я предан всей душой и ради нее писал свою книгу. Мне важно показать вам, каким образом можно преуспеть в работе и обогатить свой внутренний мир. Вы прочитаете о методах, призванных помочь вам повысить свою эффективность. Их всего двадцать один — наиболее мощных инструментов из найденных мной. Все они проверены на практике и дают быстрые результаты.

Для экономии времени я не останавливаюсь подробно на объяснении психологических причин, почему люди плохо распоряжаются своим временем и медлят начинать важные дела; также я отказался от пространных экскурсов в теорию и обсуждения новейших исследований. Здесь вы узнаете для себя нечто более важное: какие действия приведут вас к желаемому результату, то есть как научиться работать лучше и быстрее и стать счастливее. Практические советы,

содержащиеся в книге, посвящены исключительно повышению вашей личной производительности, работоспособности, результативности и общей ценности того, что вы делаете. Многие советы применимы и к личной жизни.

Каждый способ вполне самостоятелен, и все вместе они необходимы. Какие-то из них эффективны в одной ситуации, какие-то — в другой, но, собранные воедино, они образуют что-то вроде «шведского стола»: блюда на любой вкус, доступные в любое время и в любом сочетании. Вы лишь выбираете то, что вам кажется наиболее целесообразным на данный момент.

Нужно действовать — в этом главное условие успеха. В предложенной мной системе повышения продуктивности используются принципы, приносящие быстрые и прогнозируемые результаты. Я гарантирую: чем скорее вы освоите предлагаемые способы и начнете их применять, тем стремительнее будет ваш карьерный рост.

Съешьте лягушку! Но только научитесь это делать по правилам — и ваши возможности станут поистине безграничными.

Брайан Трейси

www.briantracy.com



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

