

Брайан Трейси
Don't worry, be happy, или Живи проще. Как легче пережить
стресс, отбросить суету и держать свою жизнь под
контролем

21 ступень к успеху –

«Don't worry, be happy, или Живи проще. Как легче пережить стресс, отбросить суету и держать свою жизнь под контролем»: SmartBook; Москва; 2007
ISBN 978-5-9791-0069-2

Аннотация

Хочешь быть счастливым — будь им! Стоит ли метаться из крайности в крайность, совершать массу ненужных и неверных поступков, изводить себя негативными переживаниями?

Достаточно просто остановиться, задуматься и направить свои мысли в правильное русло. Как это сделать — давно известно. Теперь Вы тоже сможете изменить свою жизнь, обрести душевный покой, стать уверенным в себе и успешным в делах. Это проще, чем вы думали!

Брайан Трейси — один из ведущих американских специалистов по проблемам социальной психологии предлагает читателю взглянуть на себя и свою жизнь под иным углом зрения, посмотреть на вещи проще и рациональнее. Книга представляет интерес для всех читателей с активной жизненной позицией.

Брайан Трейси
Don't worry, be happy, или Живи проще. Как легче пережить
стресс, отбросить суету и держать свою жизнь под
контролем

Введение

Как сделать проще свою жизнь? Это, пожалуй, самый насущный вопрос для каждого современного человека. На сегодняшний день не только состояние здоровья и долголетие играют роль в том, насколько простой и комфортной является ваша жизнь, но и то, насколько эффективно вы реализуете свои возможности, какой у вас доход, какие отношения складываются с окружающими людьми.

К счастью, ответ на этот вопрос неустанно искали и нашли умнейшие люди современности. Много лет я занимался изучением их трудов и идей, и хочу поделиться с вами лучшими из них. Некоторые из этих идей вы сможете применить сразу, некоторые не сможете применить никогда; какие-то из них окажутся для вас очень полезными, а какие-то ненужными. Но я расскажу обо всех, представлю вам столько идей, что вы сможете великолепно справляться с различными задачами и с легкостью решать разнообразные жизненные проблемы.

Глава 1. Определитесь со своими ценностями

Каждый человек должен определить то, что для него по-настоящему важно, — свои истинные ценности. Это является ключевым моментом для того, чтобы ваша жизнь стала

осмысленной, плодотворной и, как это ни странно, более простой.

Первая и основная причина, по которой наша жизнь перестает быть сбалансированной, — это то, что мы пытаемся успеть все, делаем слишком много дел, и подавляющее большинство этих дел не являются для нас сколь-нибудь важными. Потому нам и необходимо определить свои истинные ценности, остановиться и спросить себя: «Что для меня является по-настоящему важным?».

Что для вас является по-настоящему важным? Что действительно заботит вас? Что страстно интересует? Что вы действительно любите в своей жизни?

Если бы целый день вы могли делать только одно дело, какое дело вы бы выбрали? Чем вы интересуетесь больше всего в жизни? Будь то религия, политика, литература, музыка, спорт, бизнес, что угодно — вы будете счастливы и успешны, у вас будет комфортная жизнь только тогда, когда вы постепенно будете заниматься все меньшим и меньшим количеством дел и все больше и больше концентрироваться на тех нескольких вещах, которые больше всего обогащают вашу жизнь.

Иногда на своих семинарах я предлагаю слушателям поразмышлять вот о чем: представьте, врачи сказали, что вам осталось жить всего шести месяцев. Как бы вы распорядились этим временем? Как бы вы прожили эти месяцы? Это очень важный вопрос, потому что он непосредственно связан с ценностями.

Задавая его, вы заставляете себя задуматься над тем, что для вас в жизни является по-настоящему важным. Вы пришли домой, и распланировали эти оставшиеся вам шесть месяцев. А потом снова пошли в больницу, где вам сказали, что произошла ошибка, цифры перепутали: вам осталось жить не шесть месяцев, а шесть недель. А на следующий день вам позвонили из больницы и сказали, что снова произошла ошибка: осталось не шесть недель, а всего только шесть дней. И вот вы раздумываете: «Времени мне остается все меньше и меньше. Что бы я хотел успеть за это время сделать?». Поверьте: в первую очередь вы подумаете о близких вам людях. Мало кто подумает, что нужно вернуться в офис и отвечать на телефонные звонки. Вам захочется провести как можно больше времени с дорогими вам людьми, с людьми, которые являются для вас самыми важными. Когда мы загружены делами, мы не думаем об этом, и это большая ошибка.

Кстати, чем вы талантливее, чем более умны и амбициозны, чем более творческим человеком вы являетесь, тем вероятнее, что в какой-то момент ваша жизнь выйдет из-под контроля и превратится в сущий бардак. Вы станете думать: «Если кто-то может сделать это, значит, это могу сделать и я». И вы приметесь делать дела одно за другим без разбору, словно пытаетесь выиграть гонку с самим собой. Как ученик начальной школы, вы будете тянуть вверх руку и повторять: «Я сделаю это, я сделаю то, потому что я такой талантливый, способный и энергичный». Но чем более опытным, энергичным и творческим человеком вы являетесь, тем в большей степени вы должны сконцентрироваться на выполнении тех немногих дел, которые действительно могут кардинальным образом изменить вашу жизнь.

Итак, вопрос: **что является вашими основными ценностями?**

Основных ценностей может быть от трех до пяти. Это могут быть любовь, свобода, творчество, благотворительность. Это, конечно же, может быть предпринимательство или успех. На самом деле не важно, что вы для себя выбрали, потому что ценности — это словно цвет глаз или рост. Они индивидуальны и неизменны. И именно ценности лежат в основе ваших поступков. Нет ценностей правильных и неправильных. Весь вопрос заключается в том, осознаете вы их или нет.

Вот что интересно: ваши убеждения и ваши истинные ценности всегда выражаются в действиях, которые вы совершаете. Они всегда отражаются в вашем поведении, во взаимоотношениях с людьми. Особенно четко ваши ценности проявляются под влиянием стресса, в экстремальных ситуациях. Именно в такие моменты вы демонстрируете, что вам действительно дорого и кем вы понастоящему являетесь.

Задайте себе два вопроса. Первый: «Как я действую в стрессовой ситуации, что в такой ситуации заботит меня более всего?». И второй вопрос: «Что доставляет мне наибольшее

удовольствие и радость, что делает меня по-настоящему счастливым?».

Знаменитый психолог Абрахам Маслоу называл это опытом чрезвычайной интенсивности или предельным, вершинным опытом. Какие переживания стали предельным опытом для вас? Оглядываясь назад, размышляя о своем прошлом, подумайте, что сделало вас понастоящему счастливым? Это укажет на то, чем вы должны заниматься сегодня. Это и будет тем, что вы по-настоящему любите делать.

Единственная причина, по которой вы не занимаетесь тем, что действительно любите делать, — это страх. Но все ваши страхи, между прочим, не имеют в большинстве случаев никакого отношения к вашему прошлому или настоящему. Почти все ваши страхи основываются на опасениях по поводу того, что может произойти, если вы сделаете или не сделаете что-либо. Одним словом, ваши страхи — это иллюзии. Они всегда основываются на размышлениях о том, что может произойти в будущем. **Но нам известно, что 99 % вещей, которых мы боимся или о которых беспокоимся, никогда не случаются, никогда не становятся нашей реальностью.**

Поэтому один из основных вопросов, связанных с истинными ценностями и с тем, кем вы в действительности являетесь, и ответ на который поможет вам существенно упростить свою жизнь, — «Чем бы я занялся, что бы я изменил в своей жизни, если бы я ничего не боялся?». Представьте, что у вас есть волшебная палочка, и вы можете взмахнуть ей и стать тем, кем хотите, делать то, что хотите, и получить в жизни все, что вы хотите. Если бы вам был на 100 % гарантирован успех во всех делах и начинаниях, как бы изменилась ваша жизнь? Что бы вы стали делать?

А сейчас я предлагаю вам выполнить великолепное упражнение, которое было придумано в стенах Стэнфордского университета. Оно также поможет вам прояснить, чем бы вы на самом деле хотели заниматься в жизни. Упражнение называется «20 + 10». Что бы вы стали делать, если бы у вас было 20 миллионов долларов в банке, но жить вам бы осталось только 10 лет?

Если у вас на счету 20 миллионов долларов, но есть всего 10 лет жизни — что бы вы стали делать? Что бы вы хотели успеть прежде, чем уйти? Что бы вы хотели сделать для других людей? Какие слова вы бы хотели услышать от людей, когда вы покинете этот мир? Что вы хотите оставить после себя, какое наследие?

Один из моих друзей говорит, что **в жизни каждого человека есть четыре цели: первая — жить, вторая — любить, третья учиться и четвертая — оставить наследие.** Поразмышляйте над этим. Кого вы любите и как бы смогли наиболее полно проявить свою любовь? Как вы живете и как бы могли сделать свою жизнь яркой, такой, чтобы в ней нашлось место большему количеству удачных опытов и не было бы места ограничениям и страхам? Чем бы вы занялись и чему бы научились?

Нам известно следующее: **чтобы достичь чего-то, чего вы прежде никогда не достигали, вам нужно научиться тому, чему вы никогда не учились.** Вы должны использовать и развивать такие свои способности, которые вы не развивали и не использовали прежде.

И, наконец, какое наследие вы бы хотели оставить после себя? И что бы вы хотели услышать от близких вам людей о себе после того, как вы уйдете? Что они будут говорить, вспоминая вас? Как бы вам хотелось, чтобы они описывали вас?

Много лет назад я прогуливался по пляжу в Австралии. Как известно, австралийские пляжи тянутся вдоль всего побережья этой страны, так что идти можно до бесконечности. Тогда я задумался, чего бы мне на самом деле хотелось в жизни? Что является моими истинными ценностями? И я понял, что больше всего меня тревожит то, как будут отзываться обо мне мои дети, когда меня не станет. А также то, что другие люди будут рассказывать обо мне моим детям, говоря: «О, я был знаком с твоим отцом. Я многое могу о нем рассказать».

Что первое придет им на ум, особенно когда они будут знать, что перед ними стоят мои дети? «О, я встречался с ним пару раз! И вот, что я о нем помню...». И что же мои дети

услышат? Когда вы задаете себе эти вопросы и отвечаете на них, то попадаете в 5–10 % лучших людей нашего общества, потому что большинство людей никогда не останавливаются, чтобы задуматься над подобными вопросами. Наивысшим достижением человеческого разума, **самой важной из всех ценностей является идея душевного спокойствия**. Все мировые религии, духовные традиции, философские течения и школы психологии считают эту проблему самой важной. Только тогда, когда вы находитесь в мире с самим собой и с окружающей вас действительностью, вы можете быть по-настоящему счастливы. Поэтому главной целью для вас, главной вашей ценностью должно стать душевное спокойствие. И вокруг этого спокойствия вы организуете свою жизнь и свой мир.

Но сейчас мы живем завтрашним днем. Мы надеемся, что когда-нибудь мы будем безгранично счастливы и у нас будет душевное спокойствие, но пока нам только и остается, что выполнять работу, которая нам не нравится, продолжать отношения, от которых мы устали и которые тяготят нас, и так далее.

Так мы и живем своим «завтра». Вам необходимо остановиться, отступить и спросить самих себя: «Если бы мне хотелось душевного спокойствия и на моем счету было бы достаточно денег, что бы доставило мне настоящую радость, в чем бы я успокоился, что бы мне принесло чувство полного удовлетворения?».

Чтобы сделать свою жизнь простой и легкой, вам необходимо осознанно организовать ее. Не попадайтесь в ловушку оправданий и предлогов. Когда вы ищете предлог или отговорку, чтобы чего-то не делать, вы говорите: «Я бы сделал это, но...». Вы даже не замечаете, как часто сами себе говорите это «но». «Я бы сделал, но у меня нет 20 миллионов долларов», и так далее. Вот эти «но» и являются для вас сдерживающим фактором. Вы прекрасно понимаете, что хотели бы прожить жизнь согласно своим ценностям, с определенными людьми, выполняя определенную работу, но... И это «но» не дает свершиться всему, чего бы вы хотели. Поэтому хватит искать предлоги и оправдания. С этой минуты «но» для вас должно перестать существовать. Отныне никаких «но».

Глава 2. Ваши главные цели

Во время своих семинаров я часто предлагаю участникам ответить на вопрос: «Чего мне на самом деле хочется?». А затем спрашиваю:

«Какие самые главные цели у вас есть в жизни?». Задав этот вопрос, я даю слушателям 30 секунд, чтобы записать ответы на него. Потом я говорю: «Посмотрим, смогу ли я угадать, какие цели вы записали». Разыгрывая из себя иллюзиониста, я закрываю глаза, делаю сосредоточенное лицо, словно пытаюсь прочесть мысли, и восклицаю: «Ха! Я вижу! Самые главные цели в вашей жизни — это финансовое благополучие, здоровье и хорошие взаимоотношения с окружающими людьми». К всеобщему удивлению, 99 % людей говорят: «Господи! Он прав!», а потом все начинают смеяться, потому что на самом деле такими и должны быть главные цели любого нормального человека.

Тремя ключевыми областями нашей жизни являются финансы, здоровье и взаимоотношения с людьми. А еще нам известно, что в основе стресса лежит несбалансированность в любой из этих трех областей. Когда вам кажется, что все летит в тартарары, что у вас ничего не получается, что вам не везет, вам нужно сказать самому себе: «У меня в жизни есть три волшебных цели, и все, чего мне хочется, это сосредоточиться на всех них и на каждой по отдельности».

Спросите самого себя: «Если бы у меня было отличное здоровье, как бы я выглядел? Сколько бы я весил? Какой бы у меня был жизненный тонус? Какой образ жизни я бы вел? Как много и часто я бы занимался спортом? Что бы я ел, если бы у меня было великолепное здоровье?». Произведя оценку своих возможностей и желаний, вы выбираете себе новую цель, более конкретную. Я, например, выбрал вес. Иногда я выделяю определенное количество минут в неделю и трачу их исключительно на занятия спортом. Выбрав нечто как конкретную цель, вы, например, говорите себе: «Я буду заниматься спортом 200 минут в

неделю; я буду каждый день совершать получасовые прогулки; я буду делать гимнастику, и я займусь йогой; а еще я запишусь в фитнес-клуб или стану посещать корт. Я начну регулярно заниматься спортом и постепенно подкорректирую свою диету».

Как-то я прочитал историю об одной женщине, которая весила больше 140 кг, 143, если быть точным. Очень большой вес, но она просто сдалась и не делала ничего, чтобы похудеть. И вот однажды кто-то сказал ей: «Тебе нужно просто немного изменить образ жизни, просто делать немного больше упражнений каждый день и немного меньше есть». За последующий год она сбросила более 50 кг, и они к ней уже никогда не вернуться. Удивительно, не так ли? Но каждый способен на такое!

Или, допустим, вы решили выбрать цель в сфере финансов. Финансовая цель заключается в определенной сумме денег, которую бы вам хотелось зарабатывать, и в определенной сумме денег, которую бы вам хотелось скопить. Это отличная мысль; никогда еще амбициозным, работоспособным и дисциплинированным людям не было так легко стать финансово независимыми, как это можно сделать в наши дни.

Недавно на полках книжных магазинов появилась книга моего друга — Дэвида Баха, которая называется «Автоматически — миллионер». В этой книге автор повествует, как встречался с миллионерами, которые работали инженерами, дальнобойщиками, официантами и заработали свой миллион долларов к 40–50 годам. Встречаясь с этими людьми, он задавал им только один вопрос: «Как вам это удалось?». И все они отвечали примерно одно и то же: «С легкостью! Просто с каждой заработной суммой я откладывал приблизительно 20 % и делал так в течение 20–25 лет. На сбереженные средства в банке шли проценты. Сначала я купил себе дом, потом еще один, а потом стал заниматься инвестированием денег. И так я стал миллионером».

Этим людям удалось войти в высший социальный класс, потому что они методично откладывали по чуть-чуть. Поэтому, если одной из ваших целей является финансовая независимость, выберите конкретную цифру и сделайте ее своей целью. Потом подумайте, сколько у вас есть в данный момент, и спросите самих себя: «Какие шаги я могу совершать каждый день, каждую неделю и каждый месяц, чтобы начать движение к этой цели?».

И, наконец, третьей, самой важной областью вашей жизни являются взаимоотношения с людьми. Остановитесь и спросите себя: «Если бы взаимоотношения с людьми у меня были гармоничными во всех отношениях: замечательными, счастливыми, здоровыми, нежными, то какие люди были бы в моей жизни и как бы я вел себя по отношению к ним?».

Расскажу вам одну коротенькую историю. Жил-был мужчина, и была у него жена, и прожили они в браке 50 лет. Но у жены обнаружилась болезнь Альцгеймера, которая быстро прогрессировала. Женщина становилась все более и более отрешенной, потеряла память, не могла контролировать свои действия и не узнавала своего мужа. Друзья мужчины говорили ему: «Твоей жены больше нет на свете. Это просто тело, но ее разум, ее душа уже не здесь. Почему ты не отправишь ее в специальную больницу? Зачем она тебе дома?». На что муж им отвечал: «Но ведь она моя жена!», — «Она уже не та женщина, на которой ты женился. Она ушла, ее нет!» — возражали друзья. Но он настаивал: «Зато я все еще тот мужчина, за которого она вышла замуж!». Это отличный пример того, какими должны быть отношения, отличный пример выбора истинных ценностей.

Итак, задайте самому себе вопросы: «Чего я действительно хочу в жизни? И если я достигну какой-то цели, как это отразится на моей жизни в целом?». Естественным стремлением человека, которое, тем не менее, только осложняет нашу жизнь, является желание делать много дел и делать их как можно быстрее, чтобы немедленно достигнуть результата и успеха. Мы торопимся, принимаем неверные решения, сшибаем углы, набиваем шишки и неустанно твердим сами себе: «Да, я хочу быть финансово независимым, и я хочу этого прямо сейчас!». Но нам прекрасно известно, что финансовой независимости можно добиться только через 20–25 лет после того, как вы всерьез задумались над своей жизнью.

Чтобы достичь финансовой независимости, чтобы вести такую жизнь, как вам хочется, нужно терпеливо ждать. Но мы часто говорим: «Я не хочу ждать так долго. Я

хочу сделать это и получить то, и поскорее». И в результате мы только усложняем себе жизнь, мы пытаемся успеть сделать сотню разных дел, но у нас так ничего и не получается. А некоторые люди просто и методично каждый месяц откладывают по чуть-чуть; к 40–45 годам они становятся финансово независимыми и начинают вести такой образ жизни, какой им нравится.

Недавно я разговаривал с господином, который после окончания университета, получив ученую степень, пошел работать в большую компанию. Отработав там пять лет, он предложил своему сослуживцу: «Давай откроем собственный бизнес и станем финансово обеспеченными». Сослуживец ответил: «Да! Давай!». Они начали размышлять и обсуждать проект предприятия, составили бизнес-план и вот-вот должны были начать дело, но в последний момент отказались от своей затеи. У этого господина была знакомая, которая решила реализовать их проект и вложила в него свои деньги. И, знаете, она заработала целое состояние, а этому господину так и пришлось работать за одну зарплату.

Не допускайте, чтобы такое же случилось и с вами. Безусловно, очень важно продумать концепцию и бизнес-план, но не менее важно понимать, что **результата не будет мгновенно**. Потребуется много времени, чтобы стать финансово независимым, нужно будет сделать первый шаг, а потом второй. Все должно прийти постепенно. Не следует торопить события. Просто двигайтесь к своей цели потихоньку, но двигайтесь каждый день, каждую неделю и каждый месяц.

Если вы четко определили для себя три цели: гармоничные взаимоотношения, отличное здоровье и финансовую независимость, то необходимо организовать свою жизнь сообразно этим целям и упорно двигаться к ним. И однажды удивительным образом вы поймете, что делаете успехи, что ваша жизнь стала проще и осмысленнее, что в ней не осталось места стрессу и ничто и никто вокруг вас больше не раздражает. Ваша жизнь станет во сто крат проще.

Глава 3. В жизни важен баланс

Решительность удваивает необходимые усилия, но ее не следует доводить до фанатизма. Если вы стали работать, как одержимый, то в этот самый момент вам надо остановиться и отступить. И вот какие вопросы вам необходимо будет себе задать: «Чего я пытаюсь добиться и как я этого пытаюсь добиться?», «Что я пытаюсь сделать сообразно своим настоящим жизненным целям и как я пытаюсь это сделать?». А после необходимо задать себе вопрос вопросов: «Может, есть какой-то другой способ, какой-то более правильный путь?».

Одним из великих открытий является то наблюдение, что в **основе всех ошибок лежат наши предубеждения**. Так что всякий раз удостоверьтесь: «Нет ли у меня каких-либо предубеждений в отношении самого себя или окружающего мира, которые могли бы быть неправдой? Нет ли у меня каких-либо предубеждений в отношении других людей, которые могли бы быть неправдой? И, если у меня есть какие-либо предубеждения и они являются ложными, что мне тогда следует изменить?».

Чтобы жизнь была сбалансированной, нужно чтобы внешние действия и внутренний мир находились в гармонии. **То, что вы делаете, должно быть в гармонии с тем, что вы чувствуете; ваша деятельность должна соответствовать вашим внутренним ценностям**. Чувство подавленности и стрессы возникают тогда, когда ваша жизнь перестает быть сбалансированной.

Представьте себе, что вы ведете автомобиль, у которого одно из передних колес плохо закреплено и имеет сильный люфт. Представили? А теперь подумайте, что случится дальше! Ответ прост: машина начнет трястись и вилять туда-сюда. Если вы, несмотря на это, будете продолжать движение, то в какой-то момент тряска и вибрация сломают ось, на которой держатся колеса.

Когда мы видим автомобиль, который стоит на обочине без колес, зарывшись носом в

землю, что мы думаем? Человек вел машину с несбалансированными колесами, которые отвалились прямо посередине пути.

Если вы чувствуете внутреннее напряжение, если вас трясет, если вы чувствуете раздражение, стресс, возбуждение, неудовлетворенность, страх, беспричинную тревогу, если вы едите слишком много, пьете слишком много, если у вас бессонница или вы поздно ложитесь спать, если вы работаете слишком много — значит, ваша жизнь разбалансирована. Значит, действия, которые вы совершаете, находятся в противоречии с вашими внутренними ценностями, с тем, что по-настоящему для вас важно. Если вас трясет изнутри, то и ваша внешняя жизнь начинает «трястись» и «шататься». Дисбаланс почти всегда проявляется внутренней тревогой и внешними проблемами во взаимоотношениях с людьми.

Лора Хаксли много лет назад написала книгу под названием «Вы не являетесь целью». И вот что она говорит: «Если люди раздражаются и злятся на вас, то причину не нужно искать в себе. Причину нужно искать в проблемах, которые есть в жизни этих людей, и в том, что их жизнь несбалансирована».

Возможно, кто-то скажет: «У меня нет времени остановиться и заняться балансированием своей жизни». Здесь я хотел бы представить вам одно из основных моих правил: **если вам некогда остановиться, если вы постоянно находите какие-то отговорки и предлоги, если вы завалены работой, если вы никак не можете остановиться, значит, пришло время остановиться.** Вот он, тот самый момент, когда вам надо дать по тормозам и отправиться домой, совершить неторопливую прогулку, просто расслабиться, сходить куда-нибудь и не делать ничего из того, что хотя бы как-то связано с работой. Кстати, один из способов упростить жизнь — это сократить количество дел, которыми вы занимаетесь.

Ни в коем случае не забывайте о полноценном отдыхе. Правило выходного дня заключается в том, что вы должны отдыхать целый день, 24 часа, и не работать вообще. Это, получается, что-то вроде еврейского праздника Субботы, когда с вечера пятницы и до вечера субботы человеку запрещается выполнять какую-либо созидательную работу. А лучше просто отдохните с шести вечера пятницы и до вечера воскресенья. Если есть возможность, то возьмите недельный отпуск и не делайте ничего, что хотя бы каким-то образом связано с вашей работой.

И вот что самое удивительное, и я хочу это подчеркнуть: **вы поймете, что ничего не делать — это очень сложно.** Поначалу каждое утро вы будете вскакивать ни свет, ни заря, но потом, постепенно, вы сможете ничего не делать все дольше и дольше, а затем научитесь отдыхать целый день. Это отличный опыт.

Глава 4. Назад в будущее

Один из способов сделать жизнь проще (мой самый любимый способ) **это не раздумывать о том, что случилось в прошлом.**

Но, не заикливаясь на прошлом, начинайте задавать себе вопросы из разряда: «Как бы я поступил, знай я то, что знаю сейчас?». Совершали ли вы в прошлом то, чего никогда бы не совершили сегодня вновь, знай вы то, что знаете сейчас? Есть ли дела, которыми вы бы никогда не стали заниматься, взяли ли бы вы на себя какие-то обязательства, знай вы то, что знаете сейчас?

Однажды у меня была встреча с 200 менеджерами банковской организации, чей капитал составляет 59 миллиардов долларов. И я был удивлен тем, как много людей записывали то, о чем я говорил, потому что я рассказывал о трех ключевых областях жизни, в которых обязательно нужно задавать себе вопрос: **«Как бы я поступил, знай я то, что знаю сейчас?».**

Первая область жизни, относительно которой вы можете задать себе этот вопрос, это **взаимоотношения с людьми** : «Состою ли я в таких взаимоотношениях — деловых или личных, — в которые я бы никогда снова не вступил, знай я то, что знаю сейчас?». И если у

вас есть такие взаимоотношения, то следующий вопрос, который вам необходимо себе задать, это: «Как и насколько быстро я могу прекратить эти отношения?».

Здесь мне бы хотелось подробно рассказать об одном великом правиле, несоблюдение которого сильно усложняет нашу жизнь. А правило это заключается в том, что **люди не меняются**. В нашей жизни мы совершаем множество больших ошибок, потому что слепо верим, надеемся, мечтаем и фантазируем о том, что человек, который нам не нравится, изменится и станет другим. Лучший способ изменить плохие отношения — это добиться того, чтобы второй человек устранился от них или чтобы босс уволил его. И тогда вы поймете, что он не собирался меняться. «Оставайтесь собой» — вот что скажет вам любой психолог. Люди не меняются, и со временем их плохие привычки и поведение только усугубляются.

Взгляните на самих себя: ваш характер и личность стали более-менее постоянными, когда вы достигли возраста 17–20 лет. Сейчас вам может быть 27, 37, 47, 57 и более лет, но вы с тех пор так и не изменились. Если вы пойдете в свою школу или университет на встречу выпускников, то будете поражены тем, что люди, с которыми вы вместе учились в подростковом возрасте, не изменились ни на йоту за все эти годы. **Люди не меняются!**

Если вы работаете с кем-то или на кого-то, кто вам не нравится, вам необходимо помнить, что он не изменится. Если бы каждый менеджер в компании понимал это, то в таком случае попросил бы, чтобы его перевели в другой отдел. Или пошел бы работать в другое место, где был бы счастливее.

Просто помните, что люди не меняются, и **85 % стрессовых ситуаций, усложняющих вашу жизнь, корнями уходят в личные проблемы людей, с которыми вы общаетесь**. Поэтому самое важное, что вы можете сделать, это признать следующее: **«Если я состою в каких-либо отношениях — личных, социальных, деловых, в которые я бы не вступил, знай я то, что знаю сейчас, то мне необходимо покончить с этими отношениями»**. И, удивительным образом, если вы будете честным сами с собой и наберетесь мужества признать это, то ваша жизнь станет более комфортной и простой. Упростите свою жизнь, просто завершив плохие отношения с людьми. Многие из нас уже прекращали плохие отношения или уходили с плохой работы. Спросите себя: «Когда плохие отношения были завершены, когда я ушел с плохой работы, как я себя чувствовал?». И вы вдруг поймете, что чувствовали себя прекрасно!

Когда мы завершаем неудачный отрезок своей деятельности, когда мы понимаем, что это не работает, не получается, и мы это прекращаем, мы чувствуем себя просто великолепно. Так и вы должны чувствовать себя великолепно!

И если в вашей жизни есть нечто или некто, что является причиной вашего стрессового состояния, если вы постоянно ищете отговорки и причины, чтобы ничего не менять, чтобы оставаться в плохой ситуации или продолжать плохие отношения, вам просто необходимо принять волевое решение и прекратить все это.

Вторая область жизни, где вам необходимо применять метод «незаикливания на прошлом», — это **область, которая связана с вашей работой, профессией, бизнесом**. Не корите себя за плохие решения, которые вы когда-то принимали. Вместо этого спросите себя: «Какой именно деятельностью я никогда бы не начал заниматься снова, знай я то, что знаю сейчас?». Есть ли такие деловые операции, рекламные и маркетинговые акции или что-то еще, за что вы бы никогда не взялись в прошлом, знай вы тогда то, что знаете сейчас?

И вот что очень важно: наберитесь мужества и скажите самому себе: «Да, я не идеален!». И начинайте действовать, измените ситуацию. Если вы ответили на этот вопрос положительно, то задумайтесь: «Если все это есть в моей жизни, как я могу это изменить? И насколько быстро?».

Несколько лет назад Американская ассоциация подготовки кадров провела исследование, в ходе которого были опрошены тысячи менеджеров. Их спрашивали: «Какой процент принятых вами решений оказывается неправильным с течением времени?». В результате обнаружилось, что 70 % решений высококвалифицированных, опытных,

амбициозных, образованных и высококонкурентных менеджеров оказываются неверными. Это значит, что по крайней мере 70 % принятых вами решений также окажутся неверными с течением времени.

Когда вы принимали решение, оно было верным или казалось таковым. Оно было основано на том, что вы знали в то время, на вашем тогдашнем личном опыте и уровне знаний. В целом это было неплохое решение. Но информация меняется, ситуация меняется, и вы можете легко понять, что попали в трудную ситуацию, если она вызывает у вас напряжение, делает вас несчастным, если она вызывает у вас тяжелые чувства, если вы думаете и говорите о чем-то как о тяжелой обязанности. Иногда это заставляет вас не спать по ночам, иногда даже доходит до того, что это разрушает вашу семейную жизнь, потому что вы приносите с собой за семейный стол что-то из того, что вас беспокоит и чем вы расстроены.

В такой ситуации всегда нужно остановиться и задать себе вопрос: «Минуточку, а сейчас я стал бы этим заниматься?». И если ответ «нет», то вы немедленно должны озаботиться тем, как выпутаться из сложившейся ситуации, и тем, что сделать это нужно как можно скорее.

Питер Дракер приводит в своих работах интересное наблюдение. Он говорит: **«Если вы почувствовали, что работа тянет вас назад и у вас ничего не выходит, самое лучшее, что можно сделать в такой ситуации, — отрубить хвосты, полностью и немедленно. Просто отрубите их».** Поэтому компании, попавшие в беду и располагающие штатом менеджеров, умудрившихся завести ее в сложную ситуацию и не способных помочь ей выбраться, приглашают сторонних экспертов по выходу из кризисных ситуаций. Кризисный управляющий приносит с собой топор и начинает отрубать зараженные части бизнеса. Он изучает компанию, обращает внимание на каждого работника и на все, что происходит в компании.

И если что-то или кто-то не работает на прибыль, если что-то или кто-то не добивается успеха, кризисный эксперт избавляется от него. Он упрощает и «выравнивает» компанию, и иногда за несколько месяцев компания начинает преобразоваться и снова становится прибыльным бизнесом. Почему? **Просто потому, что удалось избавиться от множества мелочей, которые не участвовали в поступательном развитии, и сосредоточиться на тех областях, в которых наблюдается максимальный уровень прибыльности.**

Что в такой ситуации делать конкретному человеку? Избавляться от всех мелочей, имеющих мизерное значение в жизни, и сосредоточиться на тех двух-трех вещах, которые приносят вам радость, удовлетворение, мир, счастье, гордость, любовь и все остальное. И вы должны приучать себя к таким действиям.

Третья сфера применения принципа «как бы я поступил, зная то, что я знаю сейчас» — **любые вложения средств: времени, денег или личной энергии.** Вы можете потратить уйму времени на что-то, что не работает. Помните, что любое количество вложенного времени имеет свою стоимость, она исчезает и больше не вернется. **Поэтому отпустите эту потерю и займитесь другими делами. Принимайте решение на основании того, какова ситуация сегодня, а не того, какой она была в прошлом или, может быть, станет в будущем.**

Что касается денег, то, если вы сделали плохое вложение, не выбрасывайте новые деньги вслед за «плохими». В какой-то степени это напоминает игру в покер. Один из моих знакомых, большой профессионал игры в карты, говорит об очень интересном аспекте этой игры, применимом к нашей жизни: «Вне зависимости от того, какова реальная ситуация, вы делаете очередную ставку так, будто деньги, которые вы поставили на кон, уже исчезли навсегда. И вы делаете ставку сегодня, основываясь не на том, сколько вы уже вложили, а на том, какая комбинация карт у вас на руках сейчас. Только так можно выиграть!». Именно это — единственный способ быть объективным, а вовсе не то, какие ставки вы уже сделали.

Кто-то думает: «О боже, я должен возместить те деньги, что уже поставил на кон!». Нет, вы уже их потеряли. Если вы потратили деньги, или время, или свою внутреннюю

энергию на какие-то взаимоотношения, они уже потрачены и исчезли навсегда. Их невозможно вернуть.

Очень часто мы значительно усложняем себе жизнь, безуспешно пытаемся вернуть или возобновить что-то, что ушло навсегда, даже если в глубине души мы осознаем, что потеря безвозвратна. Признайте, что вы неправы, если действительно неправы, установите, где вы ошиблись, и продолжайте жить собственной жизнью.

Глава 5. Правило четырех «Р»

Мы подошли к нескольким приемам, которые используются успешными людьми для упрощения своей жизни и работы. Я называю их правилом четырех «Р», потому что название каждого начинается с этой буквы.

Первая «Р» — реорганизация. Вы всегда должны уметь остановиться, посмотреть на все, что делаете, и спросить себя: «Могу ли я распланировать и организовать свое время и свою жизнь более эффективно, чтобы сделать больше за меньшее время? Могу ли я снизить объемы деятельности, требующиеся для того, чем мы тут занимаемся?». Если вы менеджер, вы должны спросить: «Могу ли я перераспределить людские ресурсы и упростить бизнес-процессы? Как объединить несколько операций в одну? Или, может быть, я могу повысить эффективность управления, назначив одного человека ответственным за целый спектр производимых работ?».

Позвольте привести пример. Одна из привычек, отнимающих уйму времени, — распыленность, когда мы делаем немного одного, немного другого, немного третьего. Очень часто мы делаем ошибку, занимаясь чем-то, потом переключаясь на другую работу, потом возвращаясь к первой, потом снова отвлекаясь на другую. Вы можете значительно упростить себе жизнь, если будете делать все, чем занимаетесь, за один раз. Например, если вам предстоит делать покупки в магазинах, стоит учесть местоположение тех точек, которые вы посетите, с тем чтобы за один заход обойти их все.

В области личной эффективности существует определенное накопление опыта, и это очень важно: чем чаще вы выполняете определенную работу, тем эффективнее это делаете. Так, если вы делаете все необходимые телефонные звонки последовательно, и не отвлекаясь на другие дела, то с удивлением обнаруживаете, что среднее время, которое тратите на каждый из звонков в отдельности (равно как время, проводимое в каждом конкретном магазине), сокращается на целых 80 %.

Таким образом, вы можете существенно упростить себе жизнь, сегментируя свою работу и выполняя отдельные сегменты за один присест. Если вы затеяли уборку в доме, уберитесь во всем доме, пройдя по всем комнатам. 80–90 % уборки можно сделать за один проход. Возможно, за один проход вы не везде протрете пыль или уберете не все разбросанные вещи, но это будет намного эффективнее, чем выделение выходных для наведения порядка. Вам необходимо реорганизовать свою деятельность, все время задаваясь вопросом: «Как я могу систематизировать то, чем занимаюсь? Как мне реорганизовать все, что я делаю, таким образом, чтобы значительно упростить себе жизнь?».

Вот один пример из области эффективного управления временем. Если вам нужно выполнить какую-то работу, соберите в одном месте все, что вам понадобится для ее выполнения, до того, как начать. Так, хороший повар раскладывает все ингредиенты на столе прежде, чем начать готовить. Почему? Потому, что таким образом экономится от 50 до 75 % времени по сравнению с тем, как если бы вы уходили для того, чтобы принести нужные инструменты, потом возвращались, потом снова уходили за другими.

Вы можете реорганизовать всю свою деятельность. Вы можете тщательно распланировать все заранее и подготовить все необходимое. Метод, который в данном случае позволяет упростить жизнь, — это написать список всего того, что вам предстоит сделать. Есть одно правило, относящееся к области эффективного управления временем, но вполне применимое и в нашем случае: каждая минута, потраченная на этапе планирования,

экономит 10 минут на этапе выполнения работы. Другими словами, вы на 90 % упростите себе жизнь, записывая все, что предстоит сделать на неделе, за день, в выходные, во время отпуска, прежде чем приступить к выполнению запланированного. Ручка и листок бумаги — наиболее мощные средства упрощения жизни.

Вторая «Р», которую вы можете использовать, — **реструктуризация работы**. В определенном смысле это также относится к реструктуризации всей жизни. Размышляя о том, как вам лучше всего перестроить структуру своей работы, помните, что к ней относится правило «20/80». Это значит, что 20 % ваших действий и затрат принесут 80 % всех полученных результатов. Иногда пропорция смещается еще более и становится ближе к 10/90: 10 % всего, что вы делаете, создает 90 % результатов ваших достижений. Это значит, что 80–90 % всего, что вы делаете, расходуется в значительной степени на пустую работу, которая никому не нужна. Если вы ее не сделаете, никому от этого хуже не станет. Вам необходимо задаться вопросом: «Как мне следует реструктурировать свою работу и свою жизнь так, чтобы выполнять больше задач из ведущих 10–20 % и меньше — из ненужных 80 %?».

Как известно, система научного менеджмента разбивает все виды деятельности, которой можно заниматься в рабочее время, по четырем квадратам:

- 1) «срочно и важно»;
- 2) «срочно, но не важно»;
- 3) «не срочно, но важно»;
- 4) «не срочно и не важно».

Ваша задача — **больше времени уделять заданиям срочным и важным, тем, которые должны быть выполнены немедленно**. Кроме того, помните: большинство вещей, которые важны, но не срочны, содержат в себе наибольший потенциал влияния на вашу жизнь в долгосрочной перспективе.

Реструктурируйте свою жизнь так, чтобы большую часть времени уделять делам, имеющим максимальную важность, и меньше времени — всему остальному. В реальности очень часто бывает, что если вы в течение некоторого времени игнорируете какую-то работу, она сама собой тихо умирает, рассасывается, и уже не требует выполнения.

Одно из самых важных правил упрощения гласит, что **самая бесполезная трата времени — это очень качественное выполнение того, чего вообще не надо было выполнять**. Иногда мы называем это бесполезным, или ненужным, совершенством, когда доводим до совершенства что-то, что не имеет никакого значения вообще.

Третья «Р» — **реинжиниринг собственных проектов**. Вы уменьшаете количество стадий любого процесса. Приведу простой пример. Если вы хотите проехать от точки «А» до точки «Б», то, в соответствии с рекомендациями экспертов, наиболее удобным маршрутом будет тот, на котором меньше всего остановок или светофоров. Один маршрут может быть окольным, но на нем вообще не будет светофоров, а другой маршрут прямой, но на каждом перекрестке висит по светофору. Вы всегда доедете до пункта назначения быстрее, зачастую в два раза быстрее, если выберете маршрут с наименьшим количеством светофоров. Причина в том, что все эти потенциальные остановки или короткие задержки выливаются в пустую трату огромного количества времени: приходится тормозить, останавливаться, ждать вместе с другими, набирать скорость заново и т. д. Человек, продвигающийся без остановок, в целом движется намного быстрее, даже если выбранный им путь намного длиннее.

Пересматривая время от времени собственные проекты, вам следует подумать о том, как снизить число стадий или шагов, участвующих в процессе. Как можно выполнить те же задачи меньшим количеством шагов? Каждый добавляемый шаг приводит к увеличению сложности задачи, необходимого на ее выполнение времени, количества допускаемых при ее выполнении ошибок и т. д. Один из способов добиться желаемого — **задаться вопросом, какие стадии можно объединить и выполнить как одну**. Возможно, вы сможете объединить несколько ступеней в одну и выполнить их все за один раз, как в случае с планированием поездки в магазин.

Следующий вопрос: «Какие стадии я могу поручить кому-то другому?». Одной из самых мудрых стратегий в жизни является постоянный поиск того, кто мог бы выполнить ваши задачи более низкой степени важности. Правило здесь такое — поручить выполнение задач, имеющих для вас низкий приоритет, кому-то, кто специализируется на их выполнении. Возьмем пример с приготовлением пищи. Китайские рестораны работают сутки напролет, семь дней в неделю. Вы можете мгновенно получить еду, вместо того чтобы целый вечер что-то резать, варить, жарить, мыть посуду и т. д.

Гораздо проще поручить приготовление пищи кому-то другому. Поэтому на Западе сегодня до 50 % пищи готовится вне дома — часто эта еда лучше, дешевле и, кроме всего прочего, экономит огромное количество времени.

Другой способ — **делегировать все задачи, которые может выполнить кто-то другой, тому, чья почасовая ставка оплаты ниже вашей.** Делегируйте уборку в доме, стирку, мытье машины, делегируйте работы по набору документов, ксерокопирование, делегируйте все, что только возможно, и упростите себе жизнь. Превратите в игру поиски кусочков времени своей жизни, в течение которых вам не нужно ничего делать. Большинство людей, оказывающихся в ситуации, когда им нечего делать, чувствуют себя виноватыми, поэтому как только им становится нечего делать, они поднимают руку и хватают что-нибудь еще, лишь бы снова начать работать. Ваша задача — кардинально изменить свое мышление, полностью морально перестроить себя, достичь состояния, когда вы можете сказать, что работаете эффективно, перераспределив работу между другими людьми.

И, наконец, подумайте о том, **что вы можете исключить.** Многие из того, что вы делаете регулярно, было важно, когда вы только начинали делать это. Постепенно эти операции теряли свое значение, и вот теперь они окончательно утратили важность. Это то, что вы просто исключаете из своей жизни и больше не делаете. Упростите себе жизнь — **перестаньте выполнять работу, имеющую низкое значение или вовсе не несущую никакого значения, чтобы у вас оставалось больше времени на выполнение того, что реально приносит свои плоды.**

Четвертая, моя любимая, «Р» — это **регенерация**, или **восстановление.** Во-первых, это то, что мы называем «методом перехода улицы». Представьте, что ваш бизнес полностью сгорел. Вы вынуждены «перейти улицу» и начать свой бизнес и свою карьеру с нуля. Но у вас появляется выбор, кого вы хотите взять с собой. Кого из клиентов вы хотите взять с собой? Какой деятельностью хотите продолжать заниматься?

Мои друзья, четыре брата, владели очень хорошим и успешным мебельным магазином. Они унаследовали бизнес от родителей; фирма располагалась в самом центре города, владела очень большими помещениями, привлекала огромное количество посетителей. Однажды случился пожар, и все сгорело дотла.

Конечно же, они были застрахованы. Страховка полностью покрывала восстановительные работы. Они собрались вместе, чтобы решить вопрос о восстановлении здания. Все были «за», но самый молодой из членов семьи сказал: «Подождите, сколько денег мы получим от страховой компании?». Страховка составляла 5 миллионов долларов. Следующий вопрос был: «А сколько прибыли мы получаем за год?». Они получали около 253 тысяч долларов в год, и делили эти деньги на четверых. Они стали думать, что если возьмут страховку и вложат эти деньги в очень хорошую недвижимость, а землю, на которой стоял магазин, продадут, то в результате получат работающий на них капитал в размере от 5 до 10 миллионов долларов. Прибыль от вложения составит около миллиона долларов в год, и всем вместе можно будет просто отойти от дел. В итоге вместо восстановления старого бизнеса они получили страховку, продали дорогую землю в центре города и счастливые вышли на пенсию.

Иногда просто необходимо посмотреть на себя со стороны и подумать о том, как вы сможете восстановить свою жизнь, если завтра ваша карьера внезапно рухнет.

Однажды я прочитал статью Тома Питерса, в которой он говорит, что если вы не

восстанавливаете себя каждые шесть-девять месяцев, ваша жизнь проходит мимо вас. Вы должны осваивать новые навыки, рассматривать новые возможности, присматриваться к новым видам бизнеса, оценивать другие вещи, происходящие вокруг.

Представьте, что вас ничто не сдерживает. Одно из наиболее важных упражнений — «волшебная палочка», о которой мы уже говорили ранее. Представьте, что у вас есть сколько угодно времени и сколько угодно денег, все необходимые знания и навыки, опыт и связи, и вы можете рано или поздно получить от жизни все, что хотите. В чем именно это выразится?

Поэт Олби Нэш писал, что есть два вида греха: «неудача», когда вы делаете что-то, оно не получается и вы страдаете от последствий, и «отказ», когда вы просто отказываетесь что-либо делать. Грех неудачи, говорил Олби, не доставляет нам особого беспокойства, потому что мы что-то сделали, приобрели некоторый опыт или хорошо провели время, пусть в результате ничего и не получилось. По крайней мере, мы старались, а отрицательный результат — тоже результат. Нашу жизнь убивает грех отказа. Это то, чего мы не сделали. То, что мы собирались сделать, хотели сделать, надеялись сделать, но всегда отговаривали себя от конкретных действий.

Вы должны регулярно восстанавливать свой энергетический потенциал, прежде всего в духовном плане. Вы должны остановиться и спросить себя: «Что бы я сделал по-другому, если бы должен был начать свою карьеру заново прямо сегодня? Какие навыки и знания я приобрел бы? Что мне нужно было бы выучить прежде всего?».

Глава 6. Планируйте свою жизнь сами

Несколько лет назад Г. Хамэл и С. К. Прахалд — два самых успешных на сегодняшний день специалиста в области стратегического планирования — написали книгу «Созидая будущее», мгновенно ставшую бестселлером. Основная ее идея состоит в том, что успешные компании смотрят вперед как минимум на пять лет и, оценивая свои позиции на рынке через пять лет, задаются вопросами: «Какие навыки нам необходимы, чтобы лидировать в своей области через пять лет? В каких областях мы должны стать специалистами? Как мы планируем начать вырабатывать необходимые нам навыки, чтобы через пять лет, когда они нам понадобятся, иметь их наготове?»

Это пример чрезвычайно успешной стратегии, которую вы можете применить и к своей жизни. Загляните в будущее на несколько недель, месяцев, лет и задайте себе вопрос: «В чем я должен быть специалистом экстра-класса, чтобы в будущем наслаждаться высоким уровнем жизни?». Поняв это, вы должны перестать делать массу мелких вещей, пожирающих так много времени, и все больше переключаться на выполнение небольшого количества задач, приносящих все больше и больше дивидендов.

Один из наиболее эффективных способов упрощения собственной жизни — заранее планировать свое время. Жизнь большинства современных людей сильнее всего усложняет нераспланированное и неструктурированное время, когда нужно сделать массу разных вещей, которые мы сделать не успеваем. Поэтому применяйте правило — составлять список.

Много лет назад, когда мне было чуть больше 20, я прочитал в одной из самых важных в моей жизни книг по достижению успеха фразу, что все успешные люди думают на бумаге. Не добившиеся успеха полагаются на удачу, воображение или память, а успешные думают на бумаге. Вам необходимо планировать свое время. Вы должны составить планы на год вперед. Планируя свою деятельность на следующий год, обратите особое внимание на отпуск: выберите время, зарезервируйте поездку, оплатите все заранее и считайте, что эта проблема решена.

После этого зарезервируйте время на общение с семьей. Если вы этого не сделаете, произойдет прямо противоположное: будете вынуждены тратить время, отведенное на семью, на устранение прорех в своей работе, часто мелких прорех, которые никогда не случатся, если станете жить по плану.

Часто приходится слышать, что люди не были в отпуске два или даже четыре года. Что

ж, остается отметить, что жизнь такого человека полностью вышла из-под его контроля. Вы видите перед собой полного идиота. Если человек четыре года не был в отпуске, это значит, что он совершенно безнадежен в области планирования и структурирования собственного времени. Вам не удастся найти занятие, которое могло бы быть важнее вашей собственной жизни и качества жизни вашей семьи.

Это очень важно — распланируйте весь свой следующий год, распланируйте свой отпуск, распланируйте заранее каждый месяц. Я заметил, что в начале месяца наиболее успешные люди берут календарь, составляют план, организуют наступающий месяц, определяют критические дела, которые должны будут выполнить, выделяют на них время.

Скажу про себя. Я пишу и издаю по четыре книги в год. Возможно, я пишу и публикую больше, чем кто-либо, кого я знаю. Как мне это удастся? Через упрощение моей жизни.

Многие говорят: «Жизнь — сложная штука, она должна быть очень напряженной!». Вовсе нет. Я выделяю себе на отдых порядка 150 дней в году. При этом от 100 до 120 дней в год занимают мои выступления на тренингах и семинарах. Например, сейчас, когда я пишу эти строки, я уже знаю, что на следующей неделе буду в Австралии, еще через неделю — в Венгрии, а по дороге домой выступлю в Сан-Франциско. Между всеми этими делами я напишу четыре книги, которые будут изданы ведущими американскими издательствами. Еще я управляю компанией с капиталом в 20 миллионов долларов, ведущей 21 строительный проект. Я управляю работой своего основного офиса, в котором работает 12 человек. Вне офиса работает еще 20 сотрудников, которым я плачу зарплату. Также я принимаю участие в нескольких благотворительных организациях. И вот, при всей этой нагрузке, я выделяю на отдых от 100 до 150 дней в году. Знаете, почему? Потому, что я все планирую заранее.

Если вы работаете над каким-то проектом, запишите на листе бумаги все шаги, которые должны быть выполнены в рамках этого проекта, выстройте их в порядке приоритета: что должно быть сделано сначала, а что — потом. И начинайте работать в соответствии с этим списком. Вы можете значительно упростить свой день простым перечислением на листе бумаги всего, что вы должны выполнить. Сам факт записи на бумаге списка дел имеет некое магическое воздействие: вся ваша жизнь становится спокойной и четкой, вы начинаете видеть вещи во взаимосвязи. Попробуйте хоть раз, и вы удивитесь полученным результатам.

Попробуйте распланировать дела на неделю, на каждый час каждого дня недели. Попробуйте применить правило, называемое в тайм-менеджменте «70/30»: распланируйте только 70 % времени, оставив 30 % времени на непредвиденные обстоятельства, проволочки, какие-то дела, которые вы не могли предвидеть, срочные встречи, пробки на дорогах и т. д. Заполните свой график на 70–80 % и всегда оставляйте запас времени в 20 %, чтобы не оказаться загнанным в угол непредвиденными обстоятельствами. И, наконец, последнее — планируйте следующий день в конце предыдущего. Составьте список всего, что необходимо сделать, пройдитесь по списку, отметьте самое важное. После этого всегда держите этот список при себе и по мере выполнения запланированных дел вычеркивайте их.

Глава 7. Установите для себя приоритеты

После того как вы распланировали свое время, следующим ключом к упрощению жизни станет тщательная расстановка приоритетов. Одно из правил расстановки приоритетов называется «законом принудительной эффективности». Этот закон гласит, что если вы завалены работой, то поневоле должны работать эффективно. Вы вынуждены выполнять наиболее важные дела. Есть правило: если вы не можете сделать все, то должны сделать наиболее важное. Поэтому, записав все предстоящие дела, вы расставляете приоритеты. Вы сами увидите, что в вашем списке действительно важно, что может сильнее всего повлиять на вашу дальнейшую жизнь.

Для расстановки приоритетов мы используем метод «АБВГД». «А» это наивысший приоритет; это такие дела, которые должны быть выполнены обязательно, которые будут иметь очень серьезные последствия, если останутся невыполненными.

«Б» — это дела с несколько более низким приоритетом, последствия от невыполнения которых будут легче, чем в предыдущем случае. Например, вы обещали перезвонить сослуживцу или хотели с кем-то вместе пообедать и т. д.

«В» — это то, что было бы неплохо сделать, но последствий от невыполнения не будет никаких, например, заварить себе еще чашку кофе, позвонить домой, чтобы узнать, что на ужин. Все это неплохо было бы сделать, но никакого влияния на вашу дальнейшую жизнь оно не оказывает.

«Г» — это группа дел, которые должны быть делегированы другим сотрудникам, чаще всего вашим подчиненным.

«Д» — это то, от чего нужно немедленно избавляться. Вы должны избавиться от как можно большего числа ненужных дел, чтобы освободить время для того небольшого количества дел, невыполнение которых будет иметь серьезные последствия.

Ваша задача — в основном выполнять задачи с приоритетом «А». Помните, что если бы вы выполняли всего одно или два очень важных дела каждый день, вместо того чтобы делать 50 мелких дел, не имеющих никакого значения, то занимали бы главенствующие позиции в своей работе и жизни.

Вот одно из правил упрощения собственной жизни: никогда не поддавайтесь соблазну сначала разделаться с мелочами. Мелкие дела подобны кроликам на летней лужайке — они размножаются с невероятной скоростью. Начав работать над мелкими задачами, вы весь день проведете, разгребая их, а большие дела, которые оказывают реальное влияние на вашу жизнь, так и останутся несделанными.

Как только вы расставили приоритеты, нужно особо выделить среди них отрицательные. Отрицательные приоритеты стали главным прорывом в тайм-менеджменте наших дней. Вот правило в этой области: вы можете упростить свою жизнь лишь в той степени, в какой перестанете делать что-либо ненужное.

Невозможно упростить свою жизнь и повысить личную эффективность, выполняя большее количество дел или проводя за работой большее количество времени.

То, что на самом деле нужно, — это прекратить что-то делать. Ваш органайзер в данный момент полностью заполнен. Вы напоминаете собой некий ресторан, в котором нет свободных столиков. Все ваши танцы на сегодня полностью расписаны. И для того, чтобы что-то добавить, нужно что-то исключить. Для того чтобы начать и освоить что-то новое, нужно отказаться от чего-то старого.

Вы должны выработать навык расстановки отрицательных приоритетов и постоянно задаваться вопросом: «От выполнения каких дел можно отказаться целиком, раз и навсегда? Что нужно полностью перестать делать, чтобы освободить время для выполнения небольшого количества дел, имеющих важное значение для моей жизни?».

Что же касается значения различных вещей для вашей жизни, помните, что если вам нужно распределить приоритеты, то всегда главными из них выступают здоровье, благосостояние и взаимоотношения с другими людьми, затем следуют карьера, деньги и все остальное.

Что же вы должны сделать? Вы должны сказать себе, что ваше здоровье важнее, чем что-либо еще. У меня есть хороший приятель, который всю жизнь работал менеджером в крупной корпорации, собрал хороший инвестиционный портфель и рано вышел на пенсию, будучи мультимиллионером. Потом он вложил все свои средства в бизнес, в котором ничего не понимал, потерял все и в возрасте 59 лет оказался у разбитого корыта. Когда один журналист спросил его: «И что вы теперь намерены делать?», он ответил: «Слава Богу, у меня прекрасное здоровье, я могу вернуть большую часть потерянного. Я потерял деньги, но у меня замечательное здоровье, и я смогу заработать еще». Таково было его отношение к жизни, и, кстати, очень верное. Зачастую можно вернуть все, если не потеряно здоровье.

Второй по важности приоритет — ваши взаимоотношения с людьми. Поэтому основное правило, основная задача на пути упрощения собственной жизни — выделять больше времени на поддержание здоровья. Больше времени на отдых, больше времени для того,

чтобы раньше ложиться спать. Больше времени, чтобы проводить его с самыми важными для вас людьми. Больше времени на прогулки, ужин с друзьями и близкими, свидания, отпуск. Ключ к упрощению своей жизни — выделять больше времени на вещи, приносящие вам наибольшее удовлетворение.

Есть еще один способ упростить себе жизнь. Мы уже говорили о сосредоточении усилий на наиболее важных делах. Имеется в виду выполнение любой важной работы за один присест, от начала до конца. Порой у меня создается впечатление (и его разделяют все, с кем я общался), что в мозгу человека сидит маленький дьявол, который все время пытается свернуть нас с намеченного пути. Этот маленький противный гоблин все время подстраивает нам пакости: в кабинет постоянно кто-то заходит, телефон звонит, с улицы доносятся посторонние звуки. И самый мощный из всех навыков, который вы можете в себе выработать, это способность сосредоточенно выполнять свою работу, делать одно дело до самого его завершения. Умение сконцентрировать свое внимание и усилия на все 100 % самое важное качество в любой профессии.

Даже если приходится сидеть над работой до трех часов ночи, не уклоняйтесь от нее и работайте в полную силу. Вы сэкономите до 80 % времени при выполнении любой задачи, если сосредоточитесь на ее выполнении, и не будете отвлекаться. Это называется «кривая обучения», или «кривая эффективности». Она была многократно проверена и математически доказана проводившимися в различных университетах исследованиями эмоционального состояния, которые показали, что работа над какой-то задачей короткими «наскоками», когда вы начинаете что-то делать, потом останавливаетесь, потом продолжаете и снова останавливаетесь, растягивает время выполнения работы во много раз, как растягиваются меха аккордеона. В среднем увеличение продолжительности работы достигает 500 %. Самое умное, что вы можете сделать, — остаться с утра дома и засесть за выполнение своей самой главной задачи. Или работать по вечерам над выполнением своей самой главной задачи. Отключите телефон, выключите телевизор, изолируйтесь ото всего и сосредоточьтесь на своей главной задаче, пока она не будет выполнена.

Все выдающиеся достижения человечества являются результатом углубленной сосредоточенной работы в течение продолжительного времени. Способность к сосредоточению не дана нам свыше, ее нужно в себе воспитывать.

Глава 8. Как отбирать полезную информацию

Важным инструментом упрощения жизни служит способность правильно отбирать и обрабатывать информацию, которая наполняет нас со всех сторон. Начните с уменьшения объема бумажной работы. Если вы заняты, то утонете в бумагах. И если вы недостаточно аккуратно относитесь к этому вопросу, то начнете складывать документы, газеты, журналы и книги в стопки. Многие считают, что добились большого прогресса, когда начинают новую стопку. Напротив, задача состоит в том, чтобы избавиться от всех этих стопок бумаги.

Работа с бумагами должна состоять из четырех этапов. Первый это отбор. Вы должны повесить почтовый ящик над мусорным ведром. Правило здесь следующее: если нет необходимости оставлять эту корреспонденцию, то необходимо от нее избавиться. Не читайте, не смотрите на нее; откройте и быстро выбросьте в мусорную корзину.

Второй этап — переадресация. Применяется, если полученная корреспонденция адресована не вам. Сделайте сверху пометку для человека, которому корреспонденция предназначена, и перешлите ему, даже не глядя.

Третий этап — действие. Держите под рукой папку ярко-красного цвета, и если к вам попала корреспонденция, требующая ваших личных действий, отложите ее в красную папку.

Последний, четвертый, этап относится к документам, предназначенным для длительного хранения. Если вам в руки попало что-то, что может понадобиться в будущем, подшейте в папку, но уже не в красную, а в другую.

При этом надо помнить две вещи. Первое: 80 % подшитых документов никогда в

дальнейшем не понадобятся. Вы к ним никогда больше не вернетесь. А если эту информацию можно получить из других источников, выбрасывайте не задумываясь. Вернитесь к первому пункту и не подшивайте такой документ. Второе: если вы подшиваете какой-то документ, это значит, что вы даете дополнительную работу кому-то еще и усложняете ему жизнь. Таким образом, получается, что бумаги, которые никогда больше не потребуются, создают проблемы для других людей. Поэтому здесь я применяю железное правило: если есть сомнения — выбрасываем.

В отношении всего того материала, который вы читаете, применяйте метод большого мусорного мешка. Я делаю это дважды в год: беру большой мусорный мешок, обхожу свой дом и офис и, найдя какую-то публикацию, выбрасываю все, чему больше полугода. Все, что старше полугода, — мусор! Изложенный там материал уже устарел в силу произошедших после этого событий, опубликованных более свежих статей, новостей и т. д. Очень хороший пример — журналы по бизнесу. Этот материал устаревает за неделю.

Вы должны организовать свое чтение. Нужно помнить и понимать, что газеты и журналы организованы таким образом, чтобы стимулировать прочтение от корки до корки. Многие от двух до трех часов в день тратят на чтение газет. Я лично читаю четыре-пять газет в день. Я читаю местную газету и общенациональные деловые издания. И я прочитываю их все меньше чем за 30 минут. Знаете, как? Я смотрю на содержание в начале, перехожу прямо к статье, сразу ее читаю и выбрасываю газету.

Я подписан также на 35 журналов, которые получаю по почте ежемесячно. Иногда приходит по два-три журнала в день. К ним я применяю метод «вырви и прочитай». Я открываю содержание, перехожу к интересующей меня статье, вырываю ее и откладываю в папку, чтобы прочитать позже. Ничего другого! Не позволяйте себе утонуть в развлекательных статьях и в наглой захватывающей рекламе. Во время авиаперелета я успеваю проработать журнал в 150 страниц. Я тщательно просматриваю содержание, на что уходит две-три минуты, и понимаю, что из всех 150 страниц к моей жизни и моим интересам имеет отношение только одна статья. И это — ключевой момент: если что-то не имеет непосредственного отношения к вашей жизни и работе, сразу же выбрасывайте.

Если статья не имеет отношения к вашей жизни и работе, вы не поймете ее смысл, а если и поймете, то вскоре забудете ее содержание. Человек помнит только то, что имеет прямое отношение к жизни, что может быть применено, и применено немедленно. Все остальное выбрасывайте, не задумываясь. Упростите себе чтение. Вы сможете перерабатывать большие объемы корреспонденции, газет, журналов, электронных писем, огромное количество материала.

Между прочим, один из способов упростить себе жизнь — пройти курсы быстрого чтения. На своих семинарах «Ускоренные методы обучения» я учу слушателей читать со скоростью тысяча слов в минуту в течение часа. По сути, это представленные в сконцентрированном виде лучшие материалы по скоростному чтению, выработанные человечеством. Как только вы овладеете методами скорочтения, вы обнаружите, что качество запоминания материала улучшилось до 80–90 %. Другими словами, применяя эти методы, вы запоминаете больше, чем остальные люди. И, наконец, способность быстро читать позволит вам перерабатывать огромное количество материалов. Помните, что скорочтение точно такой же навык, как, например, печатание на клавиатуре компьютера или езда на велосипеде. Это приобретаемый навык.

Еще один ключевой момент, который реально поможет упростить вашу жизнь, — выключите все лишние приборы. Одна из самых распространенных ошибок в наше технологичное время — оставлять включенными различные источники информации, особенно радио и телевизор. Мы садимся в машину и немедленно включаем музыку. Мгновение, и мы полностью поглощены звуком. Иногда даже пропускаем нужный поворот, потому что внимательно следим за радиопередачей. Мы приходим вечером домой и первое, что делаем, включаем телевизор и начинаем драться с членами своей семьи за пульт. Мы спорим за пульт с людьми, которых больше всего ценим и любим!

Поэтому одно из правил, заведенное в моем доме, — мы не включаем телевизор. Если он работает, мы его выключаем. Когда вы ужинаете с семьей, а ужинать дома следует как можно чаще, оставьте телевизор выключенным. Этот ящик разрушает семейные взаимоотношения. Когда он работает, все поглощены тем, что происходит на экране, не разговаривают друг с другом, не обсуждают свои дела, создается недружелюбная обстановка, уходит радость и т. д. Когда вы едете куда-то с семьей в автомобиле, не включайте магнитола. Машина тут же наполнится живыми разговорами. Вы чрезвычайно обогатите свои взаимоотношения. Я никогда не включаю никакие дополнительные приборы, если еду вместе с кем-то из членов моей семьи. Удивительно, но самые лучшие беседы, какие у нас бывают, происходят в машине.

Когда вы приходите вечером домой, не включайте телевизор. Если вы без телевизора не можете жить, оставьте его выключенным на час, не включайте до семи вечера или до восьми. Мы дома никогда не включаем телевизор раньше девяти вечера. А в девять уже почти пора ложиться спать.

Другой способ упростить свою жизнь — рано ложиться спать. Если вы работаете пять дней в неделю, ложитесь рано во все эти дни, дайте себе отдохнуть. В США до 64 % работающих людей страдает от недосыпания. Они ложатся слишком поздно, плохо спят и встают слишком рано. Очень важно ложиться спать пораньше. Просыпаясь утром, вы будете чувствовать себя замечательно. И когда просыпаетесь, пожалуйста, не бегите сразу включать телевизор. Проснувшись утром, медленно поднимитесь, почитайте немного чего-нибудь для души, распланируйте наступающий день, подумайте о том, что вам надо сделать сегодня.

Один из самых значительных секретов, открывшихся мне в области упрощения жизни, — это проснуться на два часа раньше, чем нужно. Встаньте на два часа раньше, чем вам нужно выходить на работу. Это позволит вам первый час утра, золотой час, посвятить себе. Почитайте что-нибудь из духовной литературы, почитайте что-нибудь учебное или мотивационное, но при этом не включайте никакие домашние источники шума. Ощутите спокойствие и тишину.

Французский ученый Паскаль как-то сказал, что все зло человечества проистекает из неспособности человека оставаться в одиночестве. Ваша задача — провести некоторое время наедине с собой. И это приводит нас к последнему постулату теории упрощения жизни — к важности уединения. Уединение — это самый важный и прекрасный опыт, который вы можете приобрести. Многие мои слушатели и читатели отмечают, что естественным путем пришли к практике уединения. 30–40 минут в день спокойно по вечерам сидите с ясным сознанием. Вернувшись с работы и выпив кофе или чая, садитесь и посидите спокойно. В выходные, когда вы отдыхаете, посидите спокойно. Не курите, не включайте музыку, просто посидите спокойно 30–40 минут, позвольте вашему сознанию успокоиться, подобно тому, как рябь затихает на поверхности воды. Наиболее важно в уединении то, что вы достигаете необычайного умиротворения. Вы чрезвычайно довольны собой. Вы расслаблены, спокойны, свободны, и ваш мозг начинает наполняться идеями и возможностями. Это вызывает необычайное чувство благополучия и счастья. Когда вы возвращаетесь из состояния уединения, то ощущаете себя так, будто побывали на небесах.

Если вы никогда раньше не практиковали уединение, то попробуйте, и поймете, что это очень просто. Помолчите, посидите спокойно, прислушайтесь к внутреннему голосу и просто наслаждайтесь спокойствием 30–40 минут. Через 20–25 минут ваше сознание начинает включаться в этот процесс. Первые 20–25 минут вы беспокоитесь, думаете о том, что хотите встать, пойти и начать что-то делать. Но вы должны заставить себя сидеть спокойно в течение получаса, и после этого у вас не возникнет даже желания подняться. Вы почувствуете себя замечательно.

Заключение

Каждый человек имеет массу возможностей упростить свою жизнь и повысить ее

качество. Прежде всего, необходимо, чтобы вы понимали, что для вас самое главное: ваши ценности, ваши убеждения, ваши вкусы и взгляды. И подумайте о самых важных для вас людях. Представьте, что ваша жизнь может быть совершенной во всех отношениях. Вы можете заработать столько денег, сколько хотите, добиться всего, чего хотите, и при этом наслаждаться внутренним спокойствием и чувствовать себя превосходно. Вы действительно сможете делать то, что вам нравится и что доставляет вам максимальное удовольствие.

Каким вы хотели бы сделать свой мир, если бы у вас в руках оказалась волшебная палочка? Чего бы вы делали больше, а чего меньше? Что бы вы начали делать, а от чего отказались бы? Что бы вы перестали делать полностью, если бы у вас было 20 миллионов долларов на счету в банке и 10 лет жизни впереди? Четко определите все это, и результат не заставит себя ждать.

Помните: в конечном счете, человек сам усложняет себе жизнь, а потому только в ваших силах сделать ее проще.

Об авторе

Брайан Трейси — один из ведущих в мире специалистов в вопросах развития потенциальных возможностей человека и успешного ведения бизнеса. За свою жизнь он основал более 20 различных предприятий и руководил ими. Это позволило получить огромный опыт в создании их структуры и управлении. В качестве консультанта Брайан сотрудничает с более чем 500 компаний.

Каждый год его лекции и семинары по лидерству, персональной эффективности, успехам в торговле и деловой стратегии посещают свыше 400.000 человек, в числе которых — руководители и персонал таких компаний как **IBM, Arthur Andersen, McDonnell Douglas** и др. Выступления и семинары на темы лидерства, управления продажами и повышения личной эффективности помогают сразу улучшить результаты и оказывают позитивное воздействие в долгосрочной перспективе.

Свои знания Брайан Трейси изложил в 300 аудио- и видеопрограммах, а также в 36 книгах. Наиболее важные и известные из них — бестселлеры «21 секрет успеха миллионеров», «Достижение максимума», «Эффективные методы продаж», «Привычки на миллионы долларов», «Измени мышление, и ты изменишь свою жизнь», «Путь к богатству» и др. Благодаря его программам свою жизнь уже улучшили более 2 миллиона человек из 25 стран мира.