

Глава 1

Претворяем мечту в жизнь

12-недельный год начинается с первой из пяти практик — *видения*. Уверенное видение сочетается с целеустремленностью, указывает направление и придает энергию, необходимую для достижения блестящих результатов. Правильное видение заставляет расти над собой. По-старому стать лучше не получится.

Чтобы расти, надо преодолеть собственное сопротивление. Прежние привычки, мысли и системы тянут нас к земле.

Большинство планов не претворяются в жизнь, потому что изменения слишком дорого обходятся. Не каждый готов пожертвовать собственным комфортом. Видение — это ответ сердца и разума на вопрос «зачем?» Это причина, по которой вы готовы платить высокую цену. Видение, от которого вы не откажетесь ни при каких трудностях, поможет вам полностью раскрыть свой потенциал.

Первый шаг к созданию четкой картины будущего: представить себя через пять, десять, пятнадцать или больше лет. Фантазия запускает удивительный процесс. Глубоко в префронтальной коре вспыхивают нейроны. Именно они активируются, когда вы действуете согласно своему видению. Представляя свое будущее, вы приучаете мозг действовать определенным образом.

Подсказка для успеха

Видение должно быть масштабным. Чем смелее замысел, тем лучше результат. Смелые мечты заставляют быть на высоте. Мысля широко, вы разрешаете себе стать лучше.

В книге «12 недель в году» мы показали, как образ мыслей может помешать созданию широкого видения. Если книга у вас под рукой, пробежитесь по ней и освежите в памяти вопросы, которые помогают и препятствуют претворению мечты

в жизнь. Читая эту главу рабочей тетради, следите за своими мыслями, чтобы сохранить широту видения и полностью раскрыть свой потенциал.

В упражнении № 1 вы начнете работать над видением. Это не так легко, как кажется, и вам придется приложить усилия. Формируя видение, отпустите воображение и фиксируйте все, что придет на ум. Даже то, что в повседневной жизни вы отмечаете как не заслуживающее внимания или слишком дерзкое. Универсального рецепта создания видения не существует. Найдите удобное место, где вас ничто не будет отвлекать, — и приступим.

Упражнение № 1.

Получить — сделать — быть

Это упражнение заставит вас задуматься обо всех жизненных возможностях. Наслаждайтесь ими. Мечтайте о том, чего хочется.

Видение либо расширяет, либо ограничивает будущие достижения. Ваша цель — создать масштабное, эмоционально привлекательное видение, в котором найдется место и личным, и профессиональным целям.

Приступая к этому упражнению, не забывайте сопротивляться ограничивающему мышлению. При мысли о чем-то амбициозном и сложном вы можете почувствовать, как уперлись лбом в существующие границы. Возможно, усилия, необходимые для достижения поставленных целей, вызовут у вас волнение и тревогу. Не поддавайтесь им! Они лишь продукт ваших мыслей.

Паника начнется, когда окажется, что у вас нет навыков для воплощения видения. Неопытность вызывает дискомфорт, который превращается в панику и в итоге может помешать вообще что-либо предпринять. Забудьте ненадолго про вопрос «Как я это сделаю?» «Как» мы рассмотрим в главе 2 рабочей тетради, в части о 12-недельном плане.

Пока подумайте «А что, если...» Что, если вы воплотите свое видение? Как изменится ваша жизнь? А также вашей семьи, друзей, коллег, команды, соседей, общества и т. д.?

Для начала предлагаем сделать очень интересное упражнение «Получить — сделать — быть». Оно займет всего 20 минут!

Результаты записывайте в таблицу, начиная с колонки «Получить». Вспомните, какими материальными и нематериальными благами вам хотелось бы обладать.

Например, вы мечтаете о даче, еще одной квартире, дружной семье или надежном финансовом тыле. А потом замахнитесь на что-нибудь помасштабнее, далеко за пределами вашей зоны комфорта, — как насчет личного самолета, острова или собственного дома в космосе?

В окончательном варианте что-то станет частью видения, а что-то отсеется. А пока дайте волю воображению. Заполните все строчки.

После колонки «Получить» переходите к «Сделать» и «Быть». Готовы? Начали!

[illegible]

Внимание: итоговый список «Получить — сделать — быть» — это не видение. Это просто перечень желаемого, без каких-либо обязательств. Но если одна и та же вещь повторяется в других колонках, то, скорее всего, она попадет в финальное видение. Держите список под рукой — он понадобится нам для следующего упражнения на долгосрочное видение.

Упражнение № 2. Долгосрочное видение

Пора сформулировать картину вашей жизни через пять, десять, пятнадцать или более лет. Вернитесь к списку «Получить — сделать — быть». Если в голову придет еще что-нибудь важное, добавьте. Ваше видение должно вдохновлять вас и соответствовать вашим целям, поэтому будьте увереннее и смелее. Это ваша жизнь, и вам решать, что с ней делать. Сформулируйте долгосрочное видение, обозначив, чего вы добьетесь через три года.

Долгосрочное видение:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Следующий шаг — разделите трехлетнее видение на две части: личные цели и профессиональные цели. Трехлетнее видение — это первая веха. Оно более конкретное в отличие от долгосрочного видения и представляет собой этап движения к финальной цели. Трехлетнее видение может включать как известные элементы долгосрочного видения, так и не имеющие четкости наметки.

Упражнение № 3а. Трехлетнее личное видение

Теперь, когда вы задумались над своими жизненными перспективами, перейдем к конкретике. В графе ниже укажите свой возраст через три года. Время не ждет!

Далее определите, чего ожидаете в личной жизни через три года. Рассмотрите перечисленные сферы и все, что придет в голову.

Супруг(а) — семья — здоровье — духовность — социум — финансы — интеллект — эмоции — стиль жизни

Трехлетнее личное видение

Возраст: _____

Упражнение № 36. Трехлетнее бизнес-видение

Теперь вы уже представляете свою личную жизнь через три года. Давайте посмотрим на профессиональное видение. Оно должно соответствовать личному и поддерживать его. Профессиональное видение финансово обеспечивает личное и при этом оставляет достаточно свободного времени. Помимо этого, работа должна сама по себе приносить вам удовольствие. Сферы и профессии необходимо выбирать в согласии с личным видением.

Подумайте над следующими вопросами:

Какую профессию вы считаете идеальной?	Если вы предприниматель...
В каких сферах вы преуспели?	Где ваше рабочее место?
Какую ценность вы создаете и что меняете к лучшему?	Может быть, их несколько?
В чем вы чувствуете наибольшее удовлетворение?	Каков ваш целевой рынок?
Какой у вас будет доход?	Что представляет собой ваш идеальный клиент?
Сколько у вас будет свободного времени?	Каково ваше ценностное предложение?
Какие обязанности вы будете выполнять?	Сколько у вас клиентов?
Будете ли вы руководить?	Какая у вас модель обслуживания?
Какая у вас будет команда?	Как вы продаете?
	Будет ли у вас реферальная система?*

Трехлетнее профессиональное видение:

* Реферал (или реферрал, от *англ.* referral — «направление») — участник партнерской программы, зарегистрировавшийся по рекомендации другого участника. Такая схема маркетинга широко распространена в интернете и предполагает регистрацию на сайтах, предоставляющих некие услуги. *Прим. ред.*

Тем, в чьих компаниях принято подводить ежегодные итоги или у кого есть личные годовые цели, полезно дополнительно сформулировать 12-месячное видение. Годовые цели удобно представлять как видение четырех 12-недельных лет. В 12-месячное видение включите этапы воплощения трехлетнего видения и опишите, чего хотите достигнуть через 12 месяцев.

Упражнение № 4. 12-месячное видение (по желанию)

Какой будет ваша личная и профессиональная жизнь через 12 месяцев? Ниже опишите, что необходимо делать, чтобы одновременно следовать трехлетнему и долгосрочному видению.

12-месячное видение:

[illegible]

Типичные ошибки в видении

Не допускайте этих ошибок, чтобы не свернуть с намеченного пути.

Ошибка 1. Вы несерьезно относитесь к видению

Некоторые люди (особенно с поведенческой моделью типа А*) считают видение чепухой. Не раздумывая над пунктом о целях, они переходят к действиям. Проблема в том, что, когда начнутся трудности, вы не сможете продолжительное время выполнять обязательства из-за отсутствия мотивации — убедительного «зачем». В результате у вас нет четкой картины видения, планы с ним не согласуются, вы не помните, что там, и т. д.

Ошибка № 2. Видение мало значит для вас

Некоторые поверхностно подходят к созданию видения. Включают в него то, что они якобы должны хотеть, а не то, что действительно важно для них. Создание видения не терпит суесть. Работайте над ним, пока не почувствуете эмоциональный отклик.

Ошибка № 3. Вы излишне скромны

Скромные притязания не вдохновляют на подвиги. Они не заставят стараться и жертвовать комфортом. Скромное видение достижимо, но в нем вы не реализуете свой потенциал полностью. Чтобы максимально раскрыть его, придется подходить к вопросу иначе.

Итак, ваше видение готово и проверено на наличие ошибок. Теперь вам предстоит четыре ответственных действия, дополнительно повышающих потенциал видения.

* Тип А поведения (*англ.* type A behavior) — ряд личностных особенностей (напряженная борьба за достижение успеха, соперничество, раздражительность, повышенная ответственность, чувство постоянной нехватки времени), повышающих вероятность возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Впервые описан американскими кардиологами Мейером Фридманом и Реем Розенманом в 1959 году. *Прим. ред.*

Действие 1. Делитесь видением с окружающими

Говоря о своем видении, вы как бы обещаете воплощать его. Рассказав близкому человеку о том, чего вы хотите добиться в жизни, вы берете на себя обязательство действовать.

Действие 2. Напоминайте себе о видении

Распечатайте текст и носите с собой. Смотрите на него каждое утро. Обновляйте каждый раз, когда найдете способ сделать его более образным и значимым для себя. Мы предлагаем заполнить карточку видения и обязательств на 12-недельный год на 12weekyear.com/fieldguide.

Действие 3. Каждый день понемногу воплощайте свое видение

Ежедневно вы либо приближаетесь к воплощению видения, либо топчетесь на месте. Работая по соответствующему плану, вы сможете быть уверены, что каждый день проходит не зря.

Действие 4. Сохраняйте целеустремленность

В конце каждого дня потратьте несколько минут на анализ. Продвинулись ли вы вперед или весь день занимались чем-то не имеющим отношения к видению? Сохраняйте целеустремленность, чтобы достичь успеха. А что вы собираетесь делать завтра?

Теперь, вооружившись готовым видением, пора приступить к увлекательному составлению маршрута, ведущего к воплощению мечты, — вашему плану на 12-недельный год!