

**Владимир
Якуба**



**Самодисциплина
2.0**

**Как не проспять
свою жизнь**

СВОЮ ЖИЗНЬ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

Вместо предисловия	11
1. Делайте больше дел одновременно	15
1.1. Как не проспать 10 974 дня драгоценного времени	16
1.2. Самодисциплина в четырех плоскостях	18
Этимология	18
Прочь страхи! Умейте договариваться с собой	18
Делайте больше дел одновременно	20
Достигайте цели!	21
Задание № 1. Цветовой тест Люшера	22
2. Отдавайте энергию и время тем, кому это действительно нужно	25
2.1. Принял решение. Сделал правильно. Сожаления ни к чему	26
2.2. «Пожиратели времени»	28
Задание № 2. Находим «пожирателей времени»	30
3. Меняйте жизнь обдуманно. Меняйте жизнь радикально	32
3.1. Тысяча и одна причина оставить все как есть. Как бороться с уловками сознания	33
Блажен тот, кто спит	33

Моя жизнь — моя зона комфорта. Планирование не для меня	34	7.1.2. Распишите цели по уровням и сферам жизни	77
Во всем виноваты соседи	36	7.1.3. Избегайте конфликта целей. Научитесь достигать нескольких целей одновременно или выбирайте ту, что приоритетнее	81
3.2. Время для перемен упущено?	37	Задание № 7. КЕДР на практике	84
3.3. Если бы только...	40	7.2. Вторник. Наводим порядок в мыслях	85
Задание № 3. Режим сна	41	7.2.1. Убираем тормозящие установки	85
4. Откажитесь от соблазнов, чтобы добиться большего	42	7.2.2. Выходим из стресса на «раз-два-три... четыре-пять-шесть»	98
4.1. Цель, побеждающая соблазны	43	Задание № 8. Учимся мыслить позитивно, или Фиолетовый браслет	101
4.2. Гармония как лучший ресурс для счастья	43	7.3. Среда. Определяем приоритеты	102
4.3. Движение вперед	47	7.3.1. Высвобождаем время: список ваших хронофагов	103
Задание № 4. Тест Элерса	49	7.3.2. Учимся отказывать	112
5. Достижения других людей — пример для вашего развития. Но не повод для зависти и самобичевания	54	7.3.3. Матрица сравнения	113
5.1. Везет тому, кто везет	55	7.3.4. Делегирование	114
5.2. Примеры других людей должны развивать, а не разъедать	57	Задание № 9. Метод Киплинга	118
Задание № 5. Думайте конструктивно	59	7.4. Четверг. Находим помощников	121
6. Две самые страшные отговорки, которые могут стоить жизни	61	7.4.1. Планирование 3D	121
6.1. Да ничего не случится!	63	7.4.2. Электронное планирование	126
6.2. А вдруг...	66	7.4.3. To-do list с Google-синхронизацией за пять минут	128
6.3. Страх исчезает, как только начинаешь действовать	68	7.4.4. Майнд-менеджмент и интеллект-карты	133
Задание № 6. Практикум по регуляции страха	70	7.4.5. Мобильные планируемые кайросы	138
7. Семь этапов самодисциплины	72	Задание № 10. Принцип очередности, или Совет на \$25 000	141
7.1. Понедельник. Определяем цели	73	7.5. Пятница. Действуем без ущерба для себя	142
7.1.1. Русский КЕДР против заморского SMART	73	7.5.1. Принципы «войны» и «бульдозера»	143

7.5.2. Как договориться со своим организмом?	148
Задание № 11. Принципы «войны» и «бульдозера» на практике	149
7.6. Суббота. Отдыхаем правильно	151
7.6.1. Методы правильного отдыха	153
7.6.2. Насколько часто нужно отдыхать?	155
7.6.3. Как дать мозгу отдохнуть?	157
Задание № 12. Мечтаем. Вдохновляемся. Исполняем мечту	160
7.7. Воскресенье. Выработываем полезные привычки	161
7.7.1. Четырнадцать полезных привычек, которые должен приобрести каждый	161
7.7.2. Здоровые привычки	175
7.7.3. О закреплении привычки	182
Задание № 13. Зарядка от дяди Вани	184
Вместо заключения	186
Список источников	187
Об авторе	190

Вместо предисловия

Как-то раз в далеком 2003 году я спускался по лестнице здания экономического факультета, на котором учился. Преподаватель отпустил нас с занятий пораньше. На первом этаже толпились мои сокурсники. Они, как и я, были рады, что впереди свободная половина дня, и обсуждали, как провести это время поинтереснее. Шел четвертый год обучения. У меня, в отличие от многих моих знакомых по курсу, не было возможностей, да и умений, правильно и весело планировать свой отдых и заполнять его увлекательными событиями. А если совсем откровенно, не было и финансовых ресурсов, чтобы поддержать идеи поездок и вечеринок, которые предлагали мои сверстники.

Я вернулся домой. Поел. Сел за стол. И понял, что у меня есть всего два варианта дальнейшей жизни: создавать или потреблять.

Я выбрал первый.

Потреблять — значит смотреть подряд все передачи и телесериалы, лежа на диване, общаться с малоинтересными людьми и пустить жизнь на самотек.

О том, что означает создавать, я буду писать в этой книге. Мы сами создаем свою жизнь. И в наших силах управлять собственным временем, чтобы успевать все: и «пахать», и отдыхать.

Не знаете, как все успеть? Это просто. Следуйте четырем правилам:

1. Ничего не планируйте.
2. Ничего не обещайте.
3. Ничего не делайте.
4. Ложитесь спать.

Конечно, это шутка. Эта книга не о том, как ничего не делать и все успевать. (Хотя звучит волшеб-но, правда?) Она о том, как распланировать свою жизнь, ввести дисциплину в некоторые элементы времяпрепровождения и забыть, что такое тратить время впустую.

Время идет само собой, не интересуясь, успева-ем ли мы за ним. Но это наше главное сокровище. Если мы чувствуем, что теряем время, значит, пора научиться его использовать. Использовать так, «чтобы не было мучительно больно» за бесполезно прожитые минуты, часы и годы.

Что поможет договориться со временем? Под-ружиться с ним, использовать его и свои внут-ренние возможности на 100%? Это не модный в последнее время тайм-менеджмент. Это — само-дисциплина.

Самодисциплина как новый стиль жизни, о ко-тором подробно расскажет моя книга.

Прочитав ее, вы ответите на девять главных вопросов:

1. Как правильно задавать ориентиры и распре-делять приоритеты?
 2. Как максимально рационально использовать время, отведенное на те или иные задачи?
 3. Как организовать свой распорядок на каждый день с помощью смартфона?
 4. Какие привычки станут верными союзника-ми, а с какими стоит распрощаться?
 5. Как выбрать помощников и организовать ра-боту так, чтобы иметь время на себя и свои за-дачи?
 6. Как бороться с отговорками и «пожирателями времени»?
 7. Как быстро реагировать в стрессовых ситуа-циях?
 8. Как научиться отказываться?
 9. Что такое майнд-менеджмент?
- ...и на многие другие.

Дочитав книгу до конца, вы освоите целый арсенал способов эффективной организации рабочего процесса своей жизни. Вы поймете, что самоорганизация и самодисциплина — не насилие над собой, а наиболее комфортный способ существования.

В конце каждой главы вас ожидают интересные задания, которые помогут изменить привычки, снижающие продуктивность вашей жизни.

1. Делайте больше дел одновременно

— Вы когда умрете?
Тут уж буфетчик возмутился.
— Это никому не известно и никого не касается, — ответил он.

Михаил Булгаков

Сколько вы проживете? Не думайте, что это праздничный вопрос.

Приведу статистику: средняя продолжительность жизни в России составляет 72 года (от 67 до 77 лет, согласно разным источникам). Для мужчин и женщин цифры различаются, но это для нас сейчас значения не имеет.

Как вы считаете, сколько лет отведено нам на активное существование? Призовем на помощь арифметику.

1.1. Как не проспять 10 974 дня драгоценного времени

В соответствии со статистикой жизнь состоит из 26 280 дней. Из них вычитаем:

Учебу: 8030 дней (6 лет детства, 11 лет учебы в школе, 5 лет на вуз).

Сон: 6205 дней, которые мы начиная с 22 лет на него потратим.

Болезни: 1071 дней на лечение.

Итого в активе остается 10 974. Эта цифра пока не кажется маленькой.

А теперь вычтем те дни, которые мы уже прожили (начиная, соответственно, с 22 лет — условного момента окончания вуза). Кому-то сейчас 30 лет, а кому-то и 50, и каждый может подсчитать свои оставшиеся «года-богатство».

В запасе не так много времени, как казалось раньше. Сейчас вы это осознали.

Что остается? Максимально полно жить и использовать каждую минуту, каждую секунду, подаренную свыше.

Прямо сейчас необходимо понять следующее: пока вы не научитесь самодисциплине и рациональному использованию имеющегося времени, никаких значительных достижений в вашей жизни не будет.

Блаженное ничегонеделание — ложное желание. У большинства из нас даже непродолжительные периоды лени вызывают скуку. Мало того, наш организм не приспособлен к жизни без движения. Кто хочет это проверить — добро пожаловать на эксперимент Французского института медицины и космической физиологии.

Каждый его участник получает €16 000¹ за то, что 88 суток проведет в постели. Если такое времяпрепровождение кажется вам мечтой, то хочу вас разочаровать.

Подобные эксперименты уже проводились и привели к неутешительным результатам. Так, эксперты из Ливерпульского университета совместно с коллегами из Эрлангенского университета провели наблюдения за добровольцами. Участники эксперимента² несколько недель избегали как физических, так и умственных нагрузок. Результат таков: через четырнадцать недель у большинства добровольцев доля жировой ткани увеличилась, а мышечной — сократилась. К тому же пострадали интеллектуальные способности: после проверки было отмечено снижение IQ на 10–20 пунктов.