

Андрей Парабеллум
Николай Мрочковский

Быстрые результаты

10-дневная программа
повышения личной эффективности



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва

2012

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 658.513.4+174.4

ББК 65.054.1+87.77

П18

Редактор Н. Нарциссова

Парабеллум А.

П18 Быстрые результаты: 10-дневная программа повышения личной эффективности / Андрей Парабеллум, Николай Мрочковский. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 168 с.

ISBN 978-5-9614-1935-1

Если вы хотите стать по-настоящему эффективным, научиться укладываться в самые жесткие сроки, сделать наконец все те дела, которые переносите из ежедневника в ежедневник, реализовать самые смелые свои мечты — начните читать. Пройдя курс известных бизнес-тренеров Андрея Парабеллума и Николая Мрочковского, вы сможете за день достигать таких результатов, каких все ваше окружение добивается за несколько месяцев. А за эти 10 дней вам удастся совершить поистине головокружительный взлет к вершинам эффективности!

Книга адресована всем, кто стремится к успеху и максимальной самореализации.

УДК 658.513.4+174.4

ББК 65.054.1+87.77

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Парабеллум А., Мрочковский Н., 2012

© Издание, оформление.

ISBN 978-5-9614-1935-1

ООО «Альпина Паблишер», 2012

[<u>Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	9
ЧТО ГОВОРЯТ ОБ ЭТОЙ КНИГЕ?	11
ДЕНЬ № 1	19
Физическая активность	19
Полный список дел	20
Категории	21
Информационная голодовка	22
Журнал успеха	23
Три «нет»	23
Самый большой «слон»	24
Не думать, а делать	24
Внутренний прапорщик	25
Все сразу	25
Скорочтение: одна книга в день	26
Домашние задания	28
ОТЧЕТЫ НЕКОТОРЫХ УЧАСТНИКОВ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА	31
ДЕНЬ № 2	37
Планирование	37
Концентрация	37
Как успеть все	38
Скорочтение и качество восприятия	39
Какие книги читать	40
Освободить мозг	41
Прерывателям — нет!	42
Стакан воды	42
Отсекая лишнее	43

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Нарезка «слонов»	44
Маленькие воришки	44
«Текучка заела»	45
Два новых «слона»	46
Информационная диета	47
Монстры против «слонов»	47
Massive Action Plan	47
Книжный магазин	49
Не надо оптимизировать	50
Домашние задания	50
ДЕНЬ № 3	53
Элементы отдыха	53
10 минут для восстановления	54
Час отдыха	55
Отписка от рассылок	56
Читаем в дороге	57
Мелкие дела	57
Приятный утренний ритуал	57
Первый час работы	58
Пять самых-самых + 1	59
Завтрашний день будет особенным	59
Послеобеденный сон	60
Важно не что делать, а как делать	60
Вычищаем все до крошки	61
Читаем и расслабляемся	61
Куда девать новые дела?	62
Вспомните, как это было в детстве	62
Домашние задания	63
ДЕНЬ № 4	65
Закрываем одно дело, появляются три новых	65
Убираем информационный хлам	67
Список из пяти дел	68
Восстанавливайтесь правильно	69
Результаты замедления	71
Точка отсчета — 100	71
Почему вы не зарабатываете, сколько могли бы	72
Поход в книжный	72
Домашние задания	74

ДЕНЬ № 5	75
По итогам зачистки	75
Вернемся к нашим «слонам»	75
Ускорение: трудности и заблуждения	76
Подчищаем хвосты и играем в теннис	77
Контекстные дела	78
Планируем отдых	78
Почему необходимо отдыхать	79
Кто крадет нашу энергию?	80
У вас должен быть дедлайн	82
Опоздание: зло или норма?	83
Достаточное качество	84
Качество чтения	85
Конкурентное преимущество	86
Компьютерная игра в голове	87
Домашние задания	88
ДЕНЬ № 6	89
Секрет скорочтения	91
Относитесь спокойно к критике и комментариям	91
10 книг по профессии	92
Домашние задания	93
ДЕНЬ № 7	95
Вопросы и ответы	95
Куда мы движемся, или Как не запутаться в своих целях	97
Ваш идеальный день	97
Как идеальное будущее превратить в реальное настоящее	100
Что будет, когда вы достигнете своих целей	101
Планируем неделю крупными мазками	101
Корректируем задачи	102
Периоды подъема и спада эффективности	103
Успевайте вовремя!	103
Принцип «горячей картошки»	105
Домашние задания	107
ДЕНЬ № 8	109
Мелкий опт	109
Выбираем три крупных дела	110

Связываем себя обязательствами	111
Дело на грани возможного	111
Составляем план	112
Дочитываем оставшиеся книги	113
Mindmap — интеллект-карта	114
Домашние задания	115
ДЕНЬ № 9	117
О пользе авралов	117
Работаем до результата!	118
Швейцарский сыр	119
Решение за минуту	119
Сводим проверки к минимуму	120
Магия дедлайна	121
Притча о коте и тигре	122
Вагон времени	122
Принятие решений	123
Домашние задания	124
ДЕНЬ № 10	127
Ваши новые ощущения	127
Трудно лишь начать	128
Стратегия успеха: еще чуть-чуть	128
Взойдите на свой Эльбрус	129
От теории — к практике	130
Чувствуете ли вы себя монстром?	131
Колесо баланса	131
Избавляйтесь от слабых звеньев	133
Рассчитайтесь с долгами	134
Учитесь чувствовать себя	135
Избавляемся от прошлой жизни	136
Противодействие соблазнам	136
Действуйте разумно	137
Второе колесо	138
Как быть с медленным миром?	139
Вы и ваша семья	139
Ответы на вопросы	140
Работа с соцсетями	141
Вы уже монстр или только учитесь?	141

«Слоны», «годзиллы» и кураж	142
История самой крупной сделки	143
Стремитесь к нереальным целям	144
У каждого своя «годзилла»	145
Монстры, в атаку на книжные магазины!	145
Домашние задания	145
ДЕНЬ № 11. ИТОГИ	147
При чтении книг должна быть цель	147
Читайте правильные книги	147
Выставляем книгам оценки	148
Внедряем информацию из книг	149
Про деньги и мотивацию	150
Лучше один раз вовремя, чем два раза правильно	150
Думаем и делаем	151
Порядок высвобождает ум	152
Вы сделали это сами	152
Вы можете намного больше	153
Что дальше? Откат	154
Постоянная «прокачка»	155
Работайте над своим окружением	156
Учитесь сами и учите других	158
Делегируй это!	159
Наши секреты	161
Ted.com	161
Делитесь результатами. О планах молчите	162
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	165
ОБ АВТОРАХ	166

Введение

Приветствуем!

Дорогой друг! Поздравляем с решением прочитать эту книгу и пройти невероятно мощный тренинг «Быстрые результаты».

Выполняйте задания последовательно, день за днем. Не стоит пропускать какие-либо дни или забегать вперед.

Тренинг разбит на три категории: для новичков, для продвинутых и для монстров. Если вы пока еще не проходили ни одного нашего тренинга по личностному росту, то советуем пройти его в режиме для новичков.

Для вашего удобства мы создали специальный рабочий журнал, в котором вы можете записывать всю необходимую информацию.

Желаем ОЧЕНЬ Быстрых Результатов!

Андрей Парабеллум (www.infobusiness2.ru)
Николай Мрочковский (www.4winners.ru)

P.S. Если у вас возникли какие-либо вопросы по тренингу, напишите нам на email vip@finance1.ru.

Что говорят об этой книге?

Книга представляет собой текстовую версию нашего тренинга «Быстрые результаты: как за 10 дней переделать трехмесячный объем работ», в котором мы заставили группу из примерно 200 наших учеников выполнять и внедрять в жизнь техники, о которых вы здесь узнаете.

Ниже некоторые отзывы участников об этом тренинге.

Это было круто!

22 сентября, 2011 — 00.08 — **nikservik**

Между мной сегодня и мной 10 дней назад — тысячи страниц! Очень качественно разогнался, сделал множество дел, которые тянулись месяцами, прочитал 36 книг, пролистал около 400. Написал две книги, провел три семинара, запустил сайт и рассылку. Начал активно использовать фрилансеров — и мне это нравится!

Очень сильно прокачал свою экспертность и уверенность в себе.

Три самые важные вещи:

1. Скорочтение. Это именно то, чего мне очень не хватало. До конца года проглочу «книгодзиллу» — третий этаж «Читай-города».
2. Работа чужими руками. Начал с расшифровки текстов и буду максимально внедрять.
3. «Слоны» и дедлайны. Теперь все внимание направлено на крупные дела, мелкие пробегают упаковками по часу.

Тренинг полезно пройти тем, кто ищет свою эффективность и устал медленно тащиться по жизни. Быстрые результаты — это убойная серия волшебных пенделей!

Огромное спасибо Андрею и Николаю!

[<>>](http://kniga.biz.ua)

Маленькими шажками с огромной скоростью внутри

1 сентября, 2011 — 18.27 — **prima**

Здравствуйте, друзья!

Меня зовут Елена. Я живу в Приморском крае и весь тренинг проходила в записи. Читая ваши отчеты, я вдохновлялась, а слушая Николая и Андрея, стремилась не тормозить.

В Интернет я пришла год назад за информацией, а нашла новые возможности. Мы с мужем воспитываем 10 приемных детей + двоих своих, и у меня есть мечта построить центр развития для ребят — и наших, и тех, которые лишены возможности вообще где-либо развиваться. Краевая администрация отказалась нам в строительстве клуба, местные власти прошлись в духе: «Пона-бирают детей, а потом еще чего-то требуют».

Так я оказалась у подножия инфобизнеса. Первый блог у меня родился при прохождении тренинга «Быстрые деньги», сейчас зарегистрировала еще два, один называется «Супердомохозяйка». Если кратко: классно — ты дома и ты хозяйка своего времени, жизни и проч. Там много чего будет интересного и полезного для женщин.

Сейчас моя жизнь выглядит так: от колышка к колышку я иду маленькими шажками с огромной скоростью внутри. За тренинг огромное спасибо! Я получила самое главное — структуру работы с имеющимися делами, много полезных навыков, которые уже опробовала, и они работают. И, самое главное, уверенность в том, что все получится. Сделала такие дела, за которые даже не сбиралась браться. Некоторые решались сами собой.

Первые четыре дня я шла на полной мощности, включая поездку в книжный на несколько часов. Потом по техническим причинам произошел сбой, и я притормозила. И уже не хотелось, не моглось быть монстром. Последние два дня думала: «Дотянуть бы! Там в конце что-то обещали про психологию. Пустого здесь не дают, не пропустить бы что-нибудь важное!»

Первого сентября чувствовала, что по мне проехался каток для асфальта — шестерых школьников свозила в школу, из них трое — первоклашки, хорошо, что дождик капал и линейку сократили, иначе бы...

В конце концов и муж не выдержал моего 10-дневного забега — состоялся разговор, в результате которого я вышла из полулегального положения. Одобрения своим занятиям не получила, но и окончательного запрета тоже.

1. Навык скорочтения — это ценный подарок от Андрея, я написала список тем, в которых собираюсь стать специалистом. До тренинга я думала, что чтение будет для меня недостижаемой роскошью еще несколько лет.
2. Дедлайн стал для меня освобождением от раскачки, от такого, когда вроде бы сделано много, а толком — ничего. Спасибо за этот навык!
3. Меньше думать, больше делать. Здесь у меня тоже не все в порядке, часто откладываю действия. Буду прорабатывать.

Спасибо еще раз, Андрей и Николай, за ваш труд, опыт и посвященность (хочется написать — фанатизм!)! Успехов! Елена

«Годзиллы» подарили кураж

31 августа, 2011 — 20.22 — Гузель Исхакова

Потрясающий тренинг!

Итак, что удалось.

1. Первые два дня были тяжелейшими, и когда случилась приостановка, то рекомендованный отдых я провела рядом с... кладбищем. Просто возле него была классная поляна, и оказалась она местом Силы.
2. После такого релакса было выполнено следующее:
 - я зарегистрировала ИП и расчетный счет, получила печать;
 - доделала интернет-магазин и партнерскую программу;
 - за три дня заработала 82 500 рублей;
 - прекрасно подготовила детей к школе;
 - прочитала более 80 книг;
 - расписала «слонов» и подготовила план до конца года;
 - научилась получать удовольствие от быстрого темпа;
 - написала двухмесячную программу для тренинга;

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- подготовила вебинары (2 шт.);
 - нашла помощников по работе и для детей;
 - масштабное мышление — за это отдельное огромное спасибо!!! «Годзиллы» подарили кураж!
3. Какие умения я приобрела в процессе тренинга:
- быстро восстанавливаться;
 - скорочтение;
 - быстро принимать решения и действовать;
 - вести несколько проектов одновременно.

Эти вещи я возьму с собой в будущее!

Николай, спасибо вам за тщательность, такт и конструктивизм в подаче материала! Андрей, вы — настоящий мудрец! Спасибо вам за отдачу, за талант и смелость делать то, что хочется, и быть самим собой!

4. Этот тренинг однозначно нужно пройти творческим и талантливым людям.

Я благодарю вас, ребята, за то, что помогли собраться и показать, как жить с этим дальше, за кучу идей, которые воплотились в материалы и ощутимые результаты уже в процессе тренинга!!!

С уважением, Гузель Исхакова

Перестал быть «хорошим парнем»

31 августа, 2011 — 19.52 — **MihTolich**

Проходил тренинг с 21 по 31 августа. Исходная позиция: управлянец среднего звена, мечтающий когда-нибудь начать «свой бизнес» и при этом тихо ожидающий чуда — проснуться завтра богатым и счастливым. Гордился своими техническими навыками и безотказностью. К окончанию тренинга сделал реальные шаги по движению к своему бизнесу. Получил отличную энергетическую подпитку — изменилась даже походка. Сделал те дела, которые считал «невыполнимыми» или «для особо одаренных», дела, к которым боялся приступить.

Появились уверенность и кураж. Стал большую часть времени уделять своим проектам. Похоже, перестал быть «хорошим пар-

нем» — легко передаю ненужные мне дела исполнителям, не даю спихнуть на меня чужие задачи.

Стал сильно ценить время. Исключил бесцельное убивание жизни на онлайн-игры.

Три самые важные вещи, которым научился на тренинге:

1. Способ чтения книг «от Парабеллума». За время тренинга просмотрел и оценил около 60 книг по маркетингу и продажам — это та область, которая у меня хромает и в которую я боялся лезть. Скоро я там буду экспертом! Есть еще куча направлений, по которым буду «обалдевать знаниями», как говорил Винни-Пух. И делать это быстро.
2. Постановка дедлайнов. Знал и раньше, сделал ответственно только на тренинге. Сильно мотивирует, особенно когда сознательно ставишь ограничение без ефрейторского зазора. Или сокращаешь волевым методом срок, который обычно должен быть установлен для конкретного дела.
3. Подведение итогов в конце дня и планирование следующего. Планирование дел на неделю. На месяц, год и жизнь — думаю, скоро освою. Удовольствие от вычеркивания выполненных дел — отличная мотивация. На этот наркотик стоит подсесть. В сочетании с установкой дедлайнов позволяет втиснуть в одни и те же рамки большее количество дел.

Этими тремя вещами полученные навыки не ограничиваются: еще регулярный отдых через час работы, стакан чистой воды через каждые два часа — вместо кофе, дробление крупных задач на мелкие, зарядка и бодрящий утренний ритуал... Что, все перечислить?

Вот отключенный телефон еще понравился — но пока его применять сложно. Пока...

10 секретных дней от Парабеллума и Мрочковского!

31 августа, 2011 — 19.37 — Олег-фотограф

Меня зовут Олег Самойлов, до тренинга я занимался только семейной фотографией и немного обучал в этом направлении. В голове

[<<> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

моей было очень много проектов, но воплощать их в жизнь не хватало времени.

Вот подошел к концу тренинг бизнес-коучей Андрея Парабелума и Николая Мрочковского «Быстрые результаты». Для меня это были очень сложные дни, очень много долгов по обработке фотографий, и я сделал 80% из того, что мне нужно было сделать до конца сентября! Сделал за 10 дней! Еще я не планировал читать книги, нет — просто у меня висели 10 книг в айпаде, которые я планировал почитывать в самолетах, и за это время они как-то сами собой прочитались плюс еще почти 60 (точнее 58) книг в печатном виде. Да, я считаю, что способ быстро читать книги — главный навык, который я приобрел на этом тренинге. Самое удивительное для меня, что сдвинулось еще несколько огромных проектов, которые ждали лучших времен! Теперь я:

- руководитель студии молодежной фотографии KORA;
- свадебный и семейный фотограф;
- бизнес-консультант по увеличению продаж.

Плюс к этому:

- у меня запущена студия детской фотографии;
- готов на 60% первый выпуск нового свадебного журнала;
- я наконец-то посвятил целый день маме;
- я провел интернет-семинар по детской фотографии;
- нашел еще одного личного помощника-секретаря;
- нашел ассистента-фотографа;
- наладил несколько очень полезных контактов, которые обеспечили меня интересной работой на предстоящую осень!

И все это случилось со мной за 10 дней! Да, и я начал делать зарядку каждый день, вы знаете — это очень бодрит!

Когда ты делаешь много всего полезного и того, что тебе действительно нужно, ты перестаешь делать всякую фигню, которая не нужна. Вот только раньше стоял вопрос: что делать, а чего не делать. Сейчас, когда расставлены приоритеты в делах, все стало ясно, и я знаю, что нужно делать прямо сейчас! Это второй ключевой навык тренинга!

Ну и третий важный плюс для меня: я разобрался во внутренних проблемах. Нашел, что меня тормозит, что мешает идти дальше.

Оказывается, важно понять, что внутри тебя тоже есть монстры, которые привязывают тебя к чему-то...

Есть еще с десяток полезных вещей, которые приобрелись во время тренинга, но о них вам лучше узнать лично, когда сами будете на моем месте!

Николай и Андрей, спасибо — вы перцы!

День № 1

Физическая активность

Первое — обязательно начните день с какой-либо физической активности.

Неважно, что это будет, выберите сами, — важно, чтобы это заставило вас вспотеть.

Это может быть то, что вы любите, — бег, плавание в бассейне, прыжки на батуте, ролики, велосипед и т. д. Как минимум — зарядка дома, но тогда уж действительно активная.

Но мы сейчас говорим даже не о вашем здоровье. То, что оно станет лучше, хорошо. Но мы в этом тренинге не ставим цели улучшить ваше здоровье. Наши цели напрямую связаны с вашей эффективностью. Тогда при чем здесь зарядка?

Дело в том, что это проверено и доказано многими людьми — день проходит гораздо эффективнее, если ты начинаешь его с физической активности.

Просто попробуйте так сделать и обратите внимание, насколько хорошо или нехорошо вы себя почувствуете.

Второе — назначьте себе время, когда вы завтра проснетесь. Вы обязаны будете проснуться именно в это время.

Как вы это сделаете, как вы этого от себя добьетесь? Мы не знаем. Если вы легко просыпаетесь — отлично. Если вы просыпаетесь с трудом, значит, можете поставить себе 15 будильников, договориться с другом или близким человеком. Есть даже сервис, когда тебе могут позвонить и разбудить любым голосом. Хочешь — нежным и сексуальным, хочешь — голосом злого армейского сержанта.

Время просыпания тут не принципиально. Не имеет значения, во сколько именно вы встанете. Это может зависеть от ваших планов на день. Но здесь есть одно «но» и очень важное: во сколько наметили — во столько и должны проснуться.

Если наметили на 12 дня — будьте добры встать в 12. Если наметили на шесть утра — будьте добры встать в шесть. Проснетесь раньше намеченного — нормально.

Самая главная привычка, которую вам надо приобрести, — это жить по расписанию. Расписание составили — будьте добры его соблюдать. Понятно, что на первых порах получаться будет неважно, но это тоже в порядке вещей. **Это энергетический ресурс, который необходимо встраивать в свою работу.**

Полный список дел

Теперь составьте полный список дел, которые у вас есть, — все, что на вас висит, и все, что вам хотелось бы сделать в течение ближайшего будущего, то есть в ближайшие три–шесть месяцев. Сейчас ваша главная задача — освободить от всего этого свою голову.

Причем в список надо включить как мелкие дела (кому-то позвонить, прибить плинтус, что-то починить в компьютере, что-то купить), так и дела среднего калибра, те, на которые уходит по несколько часов. И даже все крупные дела. Допустим, вы хотите купить квартиру, получить второе высшее образование, написать диссертацию, съездить отдохнуть куда-то очень далеко, сделать ремонт, сыграть свадьбу. Запишите все-все.

Когда вы это сделаете, обратите внимание — как изменилось ваше мироощущение? Какие эмоции вы стали испытывать? Насколько вам стало проще и легче? Насколько освободилась голова?

Одна из главных целей сейчас — выбросить прочь все то огромное количество дел, которое висит у вас в голове. Чтобы они вышли оттуда и оказались где-то на бумаге либо у вас в компьютере. Зачем? Затем, чтобы вы меньше думали и больше делали. Это один из важных секретов эффективности.

Наш мозг хорошо подходит для того, чтобы анализировать какой-то материал, планировать, выстраивать логические схемы, но он плох в качестве оперативного хранилища.

Когда мозг держит в памяти одновременно много дел, которые надо сделать, его будто разрывает. И в результате вы, делая что-то одно, постоянно держите в голове, что «надо еще вот это и это успеть», и толком не успеваете ничего.

Это нужно немедленно исправлять.

У вас должно получиться хотя бы дел 50. Если меньше — вспомнайте. Если намного меньше — придумывайте, ставьте себе цели. Причем не забывайте даже мелочи: пойти оплатить квитанцию за телефон, еще что-нибудь небольшое в том же духе.

Особенно хорошо припомнить те дела, которые висят на вас давно. Ваши старые долги, которые, как вы понимаете, надо отдать. Может быть, кому-то что-то вернуть, сделать что-то давно обещанное. Все это надо записать.

Можно сделать это в Word либо в Excel. Можно в MindManager, если вы им владеете, — он как раз очень удобен для этих целей. Есть еще простенькая программка FreeMind (или XMind), которая тоже позволяет делать карты памяти. Если MindManager не осилите, возьмите FreeMind. Ее можно бесплатно скачать на <http://www.freemind.sourceforge.net> и пользоваться.

Категории

Теперь, когда этот огромный список составлен, смотрим на него, ужасаемся и начинаем разбивать все наши дела по категориям.

Делить их будем не так, как это принято в обычных книгах по тайм-менеджменту — срочные и важные, несрочные и неважные, срочные, но неважные и т. д. Мы сделаем иначе.

Среди всех пунктов вашего списка отметьте те, которые подходят под определение «быстрые дела». Это дела, с которыми можно покончить, потратив буквально 10, 15 или 20 минут, условно говоря — до получаса. Это то, что вы можете «закрыть» быстро: какой-то звонок, небольшая покупка, несложное дело дома или на работе, например, ответить на письма.

Вторая категория — это дела среднего масштаба. Те, что требуют нескольких часов, но не дней. Это не значит, что вам надо рассчитывать все с точностью до минуты. Понятно, что градация примерная. Но такие дела уже сложно сделать быстренько, на них действительно надо выделять время, однако это не что-то гигантское — не ремонт, который может затянуться всерьез и на долго.

Третья категория — «слоны», то есть те масштабные дела, которые отнимают много времени и которые за один день никак не «закрыть». Допустим, сделать ремонт, купить квартиру...

Это может быть большой проект по работе, что-то серьезное в личной жизни, планы куда-нибудь съездить.

Если «слонов» получится намного больше, чем «быстрых» дел, — это нормально. Значит, вы большой мечтатель. Намечтали себе массу дел, но еще к ним и не приступали.

Можно создать и отдельную категорию «периодические дела», куда вы будете заносить те дела, которые повторяются на регулярной основе. Записывайте ближайшее, что вам из этого регулярного надо выполнить. Но сейчас это не столь важно.

Дальше мы смотрим на список и как-то (например, красным маркером) помечаем те дела, которые «горят». Те, которые нужно было сделать еще вчера либо крайне важно сделать как можно скорее. Те, где действительно пожар.

Итак, составляем полный список дел, разбиваем их по категориям (быстрые, средние и «слоны») и отмечаем среди них «горящие».

Информационная голодовка

Первая «информационная голодовка», которую мы себе устраиваем, — это отсутствие телевизора. Просто отключаем его. Совсем. Можете просто выдернуть вилку из розетки или перекусить кабель, а можете отдать его соседу или продать. В крайнем случае, договоритесь с членами семьи, чтобы они не смотрели его при вас.

Зачем это нужно?

Причин для этого много. Понятно, что по телевизору вы ничего хорошего не увидите, а то редкое хорошее, что там все же бывает, вы можете найти в Интернете и спокойно скачать. Но главное, **телевизор — очень серьезный поглотитель времени.**

Давайте будем откровенны сами с собой: многие из вас понимают, что они «подсели» на телевизор. Немножко или множко. Подходишь, включаешь его и — опаньки! — очнулся, а прошел час. Или полтора. Или весь вечер. Или даже день...

Во-первых, **по телевизору идет сплошной негатив.** Это закон массмедиа, по телевизору они обязаны показывать негатив.

Во-вторых, **телевизор пожирает кучу вашего времени**, а в-третьих — даже когда вы смотрите по телевизору что-то хорошее, **постоянная реклама выбивает вас из рабочего ритма.**

В общем, мы не знаем, как вы это сделаете. Но ваша задача — не смотреть телевизор. Абсолютно. Ну, то есть совсем.

Журнал успеха

Заведите журнал успеха. Предпочтительнее сделать его в бумажном виде — почему-то так он лучше работает, но можно и в электронном — в ЖЖ или Facebook.

Ваша задача — в конце каждого дня отмечать, что было сделано. Не то, что вы делали (потому что делать вы могли много чего), а то, что вы завершили к концу дня, получили результат.

Думаю, что у многих так бывало — вроде бы был занят, целый день пахал как папа Карло, а посмотришь — результатов никаких. Ничего толком не сделано. Знакомо такое?

Отмечаем именно то, что было сделано, а не то, что вы делали. Нам не нужна имитация бурной деятельности, нам нужны результаты.

В конце дня обязательно оценивайте прошедший день и делайте запись в своем журнале успеха. Если был выходной, значит — что вы сделали за выходной. Фиксируйте даже отрицательный результат.

Если конечного результата нет, то подходят и промежуточные. Понятно, что если ваша цель — купить квартиру, то в таком деле промежуточных результатов будет много (нашел риелтора, нашел продавца, собрал документы и т. д.).

Итак, ваша задача — начать ежедневно вести свой журнал успеха.

Три «нет»

Отключаем алкоголь, сигареты и кофе, просто говорим им «нет». Причем совершенно не ради вашего здоровья. Нас сейчас беспокоит не оно, а то, что связано с вашей эффективностью, активностью и энергетикой.

Зачем от всего этого отказываться? Затем, чтобы вы **перестали напрямую связывать свою энергетику и активность с внешними раздражителями**, чтобы вы поняли, что ваша мощь, энергия и огромные результаты зависят только от того, что внутри вас.

На самом деле таких внешних раздражителей намного больше, но пока ваша задача — отключить только эти три.

Самый большой «слон»

Выберите самое большое дело. Вы, наверное, представляете, какое дело из категории висящих на вас «слонов» быстрее всего продвинет вас к самой заветной вашей мечте. Это дело, которое хотелось бы сделать больше всего.

Не знаете, что выбрать? Вот хороший критерий: представьте, что к вам прилетел волшебник в голубом вертолете. Он говорит: «Я вижу всех твоих «слонов». Выбери какого-то одного, и я тебе сразу это сделаю». Что вы выберете из своего списка?

Или вообразите, что вам предлагают волшебную палочку, которая может выполнить одно-единственное из ваших самых крупных дел. Что это будет?

Очень не рекомендуем выбирать что-то для развлечения — это должно быть то, что значительно продвинет вас.

Запишите, какой конкретный шаг вы можете совершить завтра, чтобы продвинуться в этом деле, сдвинуть этого «слона» с мертвоточки.

Это должно быть первое действие, которое продвинет вас вперед в этом направлении.

Теперь ваша задача — завтра обязательно сделать это. Причем сделать качественно.

Не думать, а делать

Сейчас ваша задача не в том, чтобы понять, как стать эффективным, а в том, чтобы делать.

Если вместо того, чтобы браться и делать что-то, вы пытаетесь понять, как же сделать это правильно, у вас вряд ли получается что-то серьезное. И, скорее всего, и в жизни у вас происходит точно так же: результатов вы добываетесь «через раз».

Возможно, для вас станет прорывом, если вы начнете наконец-то планировать свой день и делать именно то, что запланировали, вместо того, что вам хочется, и вместо того, чтобы сидеть, например, в «Одноклассниках».

Внутренний прапорщик

У каждого из нас в голове есть три персонажа, три роли.

«Стратег» — это генерал, который выстраивает огромные планы, все наши списки, мечтания и цели из 500 пунктов. Если они переходят из месяца в месяц или из года в год (что самое страшное), и в них меняется только процентов 10, — я вас поздравляю: у вас в голове отличный генерал-стратег и очень плохие солдаты.

«Солдат» — это тот, кто исполняет, ему сказали — и он делает. У каждого из нас внутри есть такой солдат. Если у него хорошее настроение, много энергии, если за это еще и платят деньги и вокруг все очень здорово, то, в принципе, он не против и поработать.

Но роль, которой многим не хватает, — это **«Прапорщик»**, тот, кто будет солдата гонять. Задача прапорщика — заставить работать всех солдат, включая тех, кто против, не согласен и вообще в армию не записывался — его туда силком забрали.

Так вот, ваша основная задача в этом тренинге — воспитать в себе внутреннего прапорщика.

Все сразу

Первое правило, которое нужно в себя встроить, — это то, что вам нужно делать все.

Предупреждаем сразу — у вас не будет получаться. Тело будет устраивать саботаж, мозги будут придумывать отговорки, вы будете мечтать о кофе без кофеина, сигаретах без никотина и пробежках без бега: «А что, если я буду представлять, как я бегаю, вместо того, чтобы на самом деле бегать...».

На семинаре «Как успеть все» мы говорим о том, что необходимо встраивать в себя по одной новой привычке в месяц. И делать это постоянно и осознанно.

Но можно встраивать и 10 привычек сразу. Конечно, через некоторое время из 10 привычек половина, скорее всего, исчезнет. Но останутся пять, а через месяц — три. Однако это все равно лучше, чем одна. Поэтому не бойтесь встраивать все сразу.

Чем в этом плане хороши тренинги? Когда вы работаете в группе, это дает возможность встраивать в себя что-то неосознанно, по принципу «табун бежит — и я бегу».

Ваша задача — делать все, до чего вы можете дотянуться. Поэтому, когда вы начинаете делать, не нужно думать, что именно из этого вы сделаете. Задача — сделать все.

Скорочтение: одна книга в день

Еще одна ваша задача — за следующий день прочитать книгу.

Мы понимаем, что это звучит шокирующее для тех, кто читает по три–пять книг в месяц. Читать, разумеется, вы будете не так, как делали это раньше. Я думаю, вы понимаете, что поглощать информацию вам надо гораздо быстрее. Если читать с прежней скоростью, это будет совершенно неэффективно.

Возьмите тоненькую книжку по своей основной специальности или по тому, что вызывает у вас наибольший интерес, но именно по специальности, а не беллетристику, не фантастику, не Акунина и не Донцова. **Сядьте и прочитайте ее.**

Это для продвинутых, не для монстров. Выделите на это время. Обычно часа, максимум двух, на небольшую книгу оказывается вполне достаточно.

А для монстров задача усложняется. Помимо прочтения книги, которую вы выберете, посмотрите, сколько сейчас у вас дома не-прочитанной бизнес-литературы или книг по психологии. Но не в компьютере, а на бумаге — книг, которые можно взять в руки.

Если у вас дома есть десять таких книг, вам никуда не нужно ходить. Если десяти не наберется — идите либо в библиотеку, либо в книжный магазин. Лучше в магазин.

Какие могут быть темы? Бизнес, продажи, маркетинг, менеджмент. Технологии, Интернет, инфобизнес, психология. Как раздел психологии, можно добавить «Отношения».

Итак, вам нужно взять десять книжек. Можно по одной теме, можно по разным, как вам удобнее. И с каждой книгой проделать такое интересное упражнение: *прочитать ее за 10 минут*.

Вот, например, у нас в офисе лежит книга Джона Вон Эйкена «Кризис. Остаться в живых»¹.

Первая задача: **прочитать все, что находится на обложке.** Читаем: «Кризис. Остаться в живых»... Есть. На обратной стороне:

¹ Вон Эйкен Д. Кризис. Остаться в живых. Настольная книга руководителей, предпринимателей и владельцев бизнеса. — М.: Альпина Паблишер, 2009.

«...для практического руководства к действию», — так... тактика, отзывы. На внутренней стороне обложки — про автора, на другой — «кризис уже на пороге...» Так. Все, прочитал.

После обложки следующая задача — **познакомиться с содержанием**. Причем сделать это надо вдумчиво, «втянуть», «впитать» в себя структуру, понять, что такое — эта книга. Еще у книги должна быть аннотация, очень короткая, один-два абзаца. Читаем ее и оглавление.

Так, это то же самое... «О решениях, не о проблемах...». Благодарности... На оглавление и обложку обычно хватает одной минуты, на все остальное — минут десяти.

И теперь ваша задача — **«всосать» в себя, перелистывая, эти главы, впитать краткое содержание каждой главы**.

Если когда-нибудь это станет вопросом жизни и смерти, и вас спросят: «В какой книге написано про антикризис?» — вы вспомните: «Вот в этой фиолетовенькой». А если спросят: «Хорошо, а где было примерно вот это?» — вы должны суметь, взяв эту книгу, быстро найти в ней ответ. То есть ваша задача — впитать расширенную структуру книги, уяснить в целом, о чем она.

Итак, вы **быстро пролистываете книгу, тряся по минуте на каждую главу**. Читаете все выделенное полукирным и курсивом, быстренько, но не торопясь. Первая глава готова. Так, советы... Понятно, понятно...

Чем больше книг вы будете читать по одной и той же теме, тем выше будет ваша скорость, потому что когда-то вы это уже слышали, где-то читали... Правило 10 000 полетных часов никто не отменял.

Но пока у вас есть 10–15 минут на то, чтобы не вдумчиво читать, а уяснить для себя, что в этой книге содержится. Четверть часа — это максимум. Тогда у вас уйдет на выполнение задания два с половиной часа. Однако приготовьтесь сделать перерыв где-то после пяти книг — смотря какая у вас энергетика. Десять сразу может не получиться, но пять штук — это программа-минимум.

Почему стоит пойти в книжный магазин? Потому что там это работает лучше, чем дома. Во-первых, там нет холодильника. А когда вам становится трудно делать что-то, рука сама тянется к «белому другу». И во-вторых, там нельзя сесть. А стоя читается намного быстрее.

Если вы — в книжном магазине, то записывайте каждую из книг, которую вы «сканируете». Придя домой, по каждой напишите хотя бы абзац: что понравилось, что нет. Своего рода маленький обзор, своими словами, как угодно, все равно как. Одного абзаца вполне достаточно, чтобы описать книгу.

Итак, задача для монстров: **прочитать таким образом 10 книг**. Вам будет очень тяжело, в голове все будет путаться, будет сложно — это нормально. Самое интересное — на следующий день информации, которая останется в голове, будет столько же, как если бы вы читали эти книги вдумчиво.

Домашние задания

Новички

1. Утро начать с физической активности.
2. Составить полный список дел.
3. Разбить их по категориям:
 - быстрые;
 - средние;
 - «слоны».
4. Отметить «горячие» дела.
5. Устроить информационную голодовку — отключить ТВ.
6. Завести журнал успеха — фиксировать в нем, что **СДЕЛАНО** за день, каких **РЕЗУЛЬТАТОВ** удалось достичь.

Продвинутые

7. Сказать «нет» алкоголю, кофе, сигаретам.
8. Продвинуть вперед одно самое крупное дело.
9. Прочитать за один день одну книгу (что прочитать, можете выбрать здесь: <http://ultrasales.ru/books-recommend>).

Монстры

10. Прочитать за один день 10 книг.

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Заметки