

# Введение

Вы когда-нибудь задумывались о том, что работа не вдохновляет на написание жизнеутверждающих песен и книг? Кроме «Трудись и напевай» из диснеевского мультфильма «Белоснежка и семь гномов», на ум приходят только «С девяти до пяти» Долли Партон и моя любимая «Делай свою работу и убирайся» (песня Дэвида Коу о горькой жизни человека, всего себя отдающего работе и не получающего ничего взамен). Многие часто сетуют, что на работе скучно и лучше бы вообще не работать. В то же время вокруг постоянно твердят о том, что работать надо больше и достигать наилучших результатов, используя минимальное количество трудовых и прочих ресурсов.

А почему бы не вооружиться более оптимистичными песнями, позитивной психологией и новыми установками, чтобы работалось легче, быстрее и веселее? Именно ради этого была написана данная книга, предлагающая стратегии эффективного, производительного и инициативного труда.

Я понимаю, что идея относиться к работе как к развлечению может показаться парадоксальной,

но даже если поставленная перед вами задача скучна, она тренирует мозг. Есть что-то захватывающее в переходе от незнания к знанию. Иначе зачем вы разгадываете кроссворды, решаете sudoku, играете в шахматы, читаете детективы или учитесь танцевать сальсу?

Даже если вы никогда не находили в работе удовольствия, из этой книги вы почерпнете методы, способные любой труд сделать менее утомительным и более творческим, а вас взбодрить и заставить пораскинуть мозгами.

## Что выбрать: работать эффективно или много?

Если вы знакомы с моей книгой «Легкий способ перестать откладывать дела на потом»\*, то знаете, что я считаю развлечения без чувства вины фактором, мотивирующим к тому, чтобы как можно раньше приступить к высококачественному, целеустремленному, эффективному труду.

Несмотря на приверженность идее жить в удовольствие, у меня очень строгая трудовая дисциплина. Я работал в разных должностях: неквалифицированных и тяжелых (ночные разгрузки товарных вагонов), легких, но скучных

---

\* Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

(контролер в супермаркете), а последние 30 лет посвятил интересной и творческой деятельности (психолог, тренер и писатель). Но чем бы ни занимался, я всегда получал от работы удовлетворение. При этом я не приветствую трудоголизм или манеру выжимать все соки из одного отдела мозга, когда гораздо эффективнее получить доступ ко всем его отделам и, конечно, к подсознанию. Я предпочитаю задействовать весь интеллект, переходя от незнания к познанию нового и консолидируя внутренние ресурсы по своему усмотрению.

Внимание! Эта книга может изменить ваше отношение к работе. И даже внушить, что вы обладаете природной мотивацией к более продуктивному и эффективному труду, а ваш мозг способен с легкостью решать творческие задачи.

## Уникальная методика для деловых людей

Изложенный в книге материал обогатит ваш инструментарий замечательными находками в сфере нейробиологии, когнитивно-бихевиоральной терапии и стратегиями повышения производительности. Представленные методы позволят интегрировать и направлять реакции, эмоции и энергию «примитивного мозга» на достижение целей.

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

С помощью эффективной стратегии самоменеджмента через несколько недель вы достигнете того, на что обычно уходят годы дорогостоящего обучения и коучинга, — способности замечать и корректировать привычные негативные модели и внедрять вместо них оптимальные решения.

Вы потратите гораздо меньше времени на обучение, поскольку я аккумулировал в книге все знания, приобретенные методом проб и ошибок, и весь опыт коучинга для руководителей, предпринимателей и менеджеров.

## Первые уроки молодого предпринимателя

Мой опыт деловых переговоров и предпринимательства начался довольно рано. Всему виной сложные обстоятельства, которые Малкольм Гладуэлл в своей книге «Гении и аутсайдеры»<sup>\*</sup> считает лучшими помощниками в дальнейшей жизни. Ваше прошлое, возможно, во многом отличается от моего, но преподавало те же ценные уроки, что и мне.

Я вырос в рабочей семье в районе «синих воротничков» в Нью-Джерси и думал, что все покупают подержанные автомобили и возят в багажнике «лысые запаски». Для нас это было нормой.

---

<sup>\*</sup> Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. — М. : Альпина Бизнес Букс, 2012.

Мы, выходцы из итало-американской семьи, могли не беспокоиться только об одном — кормили дома всегда прекрасно. Равиоли и свежих фруктов и овощей нам всегда хватало. Но даже мы, дети, понимали, что денег мало и все продукты и вещи достаются тяжелым трудом. Особенно это стало очевидно в годы, когда отец из-за болезни вынужден был уйти с работы, а затем устроился на неполный день, чтобы погасить растущие расходы на лечение.

Как-то раз монахини попросили нас сдать по 50 центов на оплату еженедельных уроков музыки; я пережил тогда презрение и насмешки, но не пошел к матери за деньгами. Я не мог смотреть на ее печальное лицо, когда приходилось просить то, что мы не могли себе позволить.

Мы с братом и сестрой научились довольствоваться тем немногим, что у нас было. Пытались зарабатывать: покупали газировку за наличные и откладывали сдачу, помогали высаживать в День поминовения родственникам покойных цветники на могилах на близлежащем кладбище.

Наш сосед, Джордж Хэндли, держал теплицу и продавал растения. Он заметил нашу трудолюбивую команду и предложил работать на него. Он хотел снизить издержки за счет повторного использования цветочных горшков. Мистер Хэндли показал нам, как переворачивать горшки вверх дном и вытаскивать оттуда саженцы,

не разбивая сосуд. За разные горшки он платил разную цену — четверть цента за самые маленькие, полцента за средние, и один или два цента за большие. Мы с двоюродными братьями и сестрами усердно собирали их и доставляли мистеру Хэндли, но вскоре поняли, что наши труды приносят мизерный доход.

В 11 лет я почувствовал досаду от того, что подвожу ребят, и раздражение, поскольку нас обманывали с оплатой. Тогда я подговорил свою команду собрать в отцовском гараже все горшки, какие только можно было найти. Как раз приближалась Пасха, и в теплице мистера Хэндли росло много лилий, гераней и ирисов, готовых к пересадке. Но его рабочие, как ни старались, не могли найти ни одного горшка.

Когда он наконец напомнил мне о нашем уговоре, я сказал, что горшков у нас предостаточно, но мы продаем их за двойную цену: полцента за самый маленький и четыре за самый большой. Рабочие мистера Хэндли едва сдерживали смех, наблюдая за переговорами хозяина с одиннадцатилетним мальчиком. В итоге я с гордостью объявил ребятам, что мы получили 5 долларов аванса, а вся сделка тянет на 25 долларов.

Возможно, вы, как и я, страдали в детстве от бедности, которая научила вас выживать. Не исключено, что у вас, как и у меня, были дислексия и синдром дефицита внимания (СДВ) еще до

того, как подобные диагнозы стали ставить в начальной школе. Поэтому те, кто сегодня добился успеха, научились превращать лимоны в лимонад, а недостатки в достоинства, чтобы компенсировать свои минусы и разрабатывать собственные методы обучения и усвоения информации. Нередко оказывается, что успешным людям приходилось преодолевать множество препятствий на пути к достижению целей.

Трудные уроки, полученные в начале пути, не забываются и помогают неотступно следовать своей мечте. Вы никогда не забудете выстраданный опыт, который приходит одновременно с упорством и гордостью за удачную сделку.

Какие из ваших деловых качеств уже вошли в привычку, поскольку рано сформировались в сложных обстоятельствах?

## Раскрытие своего истинного потенциала

«Психология личной эффективности» — не просто еще одна книга о тайм-менеджменте или борьбе с прокрастинацией\*. Эта книга предлагает директорам, менеджерам, частным предпринимателям и фрилансерам инструменты, помогающие стать

---

\* Прокрастинация — понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел. *Прим. пер.*

более эффективными, дееспособными и гармоничными людьми\*. Даже если у вас еще бывают проблемы с соблюдением графиков, присутствуют перфекционизм и чувство подавленности, вы, скорее всего, относитесь к тем людям, которые уже мотивированы к труду на себя или свою компанию.

Если вы считаете себя деловым человеком, возможно, вы склонны к трудоголизму: работаете слишком много, постоянно в делах и заботах и думаете о них даже на отдыхе, если он у вас бывает. Но, несмотря на все усилия, профессионализм и интеллект, вы не столь продуктивны, как могли бы быть. Из-за огромного количества мелочей, отвлекающих внимание — звонков, сообщений, электронных писем и интернета, — у вас не хватает времени сосредоточиться на приоритетных задачах и не остается сил на дом, семью, музыку, гольф, теннис или автогонки.

В этой книге я предлагаю эффективные способы самоорганизации, которые научат вас быть хозяином своего времени и жизни. Вы обнаружите, что можно продуктивнее работать над проектами, напрямую влияющими на ваш доход, а также узнаете, как открыть в себе лучшие деловые качества и научиться оптимально распределять нагрузку.

---

\* Здесь же автор дает собственное определение прокрастинации как механизма совладания с тревогой, сопряженной с началом или завершением задания или принятием решения. *Прим. ред.*

## Тест на управление временем

Если хотите разобраться в том, какие навыки управления временем пригодятся вам больше всего, взгляните на предложенные сценарии и определите, какие из них описывают вашу жизнь. Отметьте утверждения, наилучшим образом характеризующие ваше отношение ко времени и привычные модели поведения.

1. Вы начинаете работать над проектами заранее (обычно в тот же день) и редко опаздываете на самолет или собрание. Вы просчитываете время выхода, чтобы предугадать возможные заминки и приехать вовремя. Вы редко беспокоитесь о сроках, поскольку начинаете с приоритетных задач или делаете первые наброски практически сразу.
2. Вы откладываете работу над проектами, часто действуете в спешке и беспокоитесь о сроках, даже если успеваете. Тем не менее сетуете, что вам «чуть-чуть не хватило времени», чтобы сделать все наилучшим образом. Иногда на несколько минут опаздываете на самолет и встречи и прибегаете, с трудом переводя дух.
3. Вы часто чувствуете подавленность, не умеете контролировать время, не вовремя сдаете проекты и делаете звонки. Перед

выходом всегда пытаетесь что-то в спешке закончить. Вы считаете себя волокитчиком или трудоголиком, который «лучше работает под давлением обстоятельств».

4. Обычно вы с ужасом думаете о сроках и опаздываете больше чем на полчаса. Не учитываете вероятность пробок, пытаетесь одновременно решить несколько задач, при этом не видите общей картины и упускаете приоритетные проекты.
5. Вы не следите за временем и отказываетесь его контролировать. Не торопитесь начинать, поэтому сроки застают вас врасплох. Вы можете опоздать на час, увлекшись письмами, звонками и прочими проектами. У вас не хватает решимости отказаться от дела, хотя на него у вас нет времени.

## Результат

Если вы отождествляете себя:

- с №1 и №2. Вы довольно неплохо справляетесь. Но при постоянной спешке и страхе опоздать методы тайм-менеджмента и небольшой тренинг помогут снизить тревогу и научат контролировать время.
- №3 и №4. Вам стоит выработать иное отношение ко времени, научиться концентрироваться

на приоритетах и вносить позитивные изменения в личные установки и модели поведения.

- №5. Хотя вы и утверждаете, что не нуждаетесь в тайм-менеджменте, тем не менее вы и окружающие страдаете от последствий вашего неумения распределять время. Коучинг поможет распознать проблему и освоить принципы тайм-менеджмента, которые облегчат вам жизнь, сделав ее эффективной и продуктивной.

## Методы повышения личной эффективности

- В течение дня спрашивайте себя: «Не пора ли посвятить 15 минут решению приоритетных задач?» Особенно обратите внимание на описанные в главе 2 принципы начала работы.
- Отсчитайте время от срока сдачи проекта до сегодняшнего дня и подготовьте трех- и четырехмерное описание пути к цели. Спросите себя: «Не пора ли приступить?» В главах 5 и 8 предлагаются способы борьбы с подавленностью и методы эффективного целеполагания.
- Запланируйте время для *развлечений без чувства вины*. Внесите в свой график сон, питание, встречи и светские мероприятия. Так вы

будете уверены, что не откладываете жизнь на завтра, и перестанете винить во всем работу. Глава 2 расскажет о том, как выкроить время на отдых и построить гармоничную жизнь.

- Разжигайте в себе мотивацию позитивным ожиданием. Из глав 6 и 7 вы узнаете, как меняющий образ будущего поможет одолеть вялость и подстегнет желание трудиться.
- Пообещайте ограждать свою работу, организм и жизнь от любых вредных веществ, привычек, страхов и отношений. Главы 3 и 4 расскажут об эффективной самоорганизации и практических навыках общения.
- Применяйте язык эффективной самоорганизации, описанный в главах 3 и 9, и станете более рационально управлять собой и сотрудниками, которые нуждаются в помощи в борьбе с прокрастинацией.

### **Дельный совет**

Советы, размещенные в книге, сэкономят вам массу времени. Они стали результатом многолетней практики и научных изысканий. Выделяйте те, которые касаются вас непосредственно. Например, если вы определили конкретные сроки работы над приоритетным проектом, не отвлекайтесь на менее важные, хоть и кажущиеся неотложными дела. Запишите самые частые отвлекающие факторы и будьте готовы дать отпор и начать, несмотря ни на что.