

Введение

Приветствую вас! Меня зовут Джейсон, а в прологе вы прочитали сценарий моего «идеального дня».

Разумеется, он не единственный в своем роде, а один из многих, которые я попытался нарисовать в своем воображении. Вот уже несколько лет я время от времени записываю, каким представляю свой идеальный день, — и моя жизнь становится все лучше и лучше. Та запись, где шла речь о домике в горах, написании статьи, телефонном разговоре с клиентом и пробежке по тропе вдоль реки, сделана в моем дневнике в 1995 году. Некоторое время спустя я набрал этот текст на компьютере, сохранил и с тех пор периодически просматриваю. Мне всегда казалось, что это один из самых замечательных способов начать новый день.

Я советую сделать набросок идеального дня еще до того, как вы начнете читать первую главу. Сядьте за стол, выставьте таймер на 15 минут и напишите, каким видите свой идеальный день. Начните описание с той части, когда вы полны энергии и наиболее работоспособны. Вы обычно энергичны по утрам? Или считаете себя «совой»? Выберите время, когда находитесь в лучшей форме. (Наверное, вы заметили, что в моих записях речь идет о раннем утре.)

Я помню, что первый раз мне было достаточно трудно описывать свой идеальный день. Однако за многие годы практики я освоил этот метод, что принесло мне огромную пользу. Например, я даже представить себе не мог, что: во-первых, буду жить в горах; во-вторых, напишу и опубликую книги; в-третьих, заведу собаку и, в-четвертых, женюсь. Тот сценарий идеального дня, который вы прочитали, я составил

только по одной причине: эту задачу поставил передо мной мой наставник Рон Кок. Рон был научным руководителем выпускников Калифорнийского университета в Санта-Барбаре; именно он задал мне вопрос, который заставил меня задуматься: «Если бы наступил лучший день в вашей жизни, вы поняли бы это?»

С тех пор я время от времени составляю план идеального дня, и за долгие годы их получилось несколько. С течением времени они развиваются — так же, как и я сам.

Хочу уточнить: в повседневной жизни далеко не каждый мой день бывает идеальным — да я на это и не рассчитываю. Однако надеюсь, что время от времени будут происходить хотя бы какие-то события из описанных мной в сценариях. Нужно сказать, за более чем пятнадцатилетний период произошло многое! С тех пор как я начал представлять себе, моделировать и предвкушать идеальные дни, мне довелось жить в горах, снимать дома на Аляске и озере Тахо, а также провести несколько свободных от работы недель за написанием выступлений, статей и составлением буклетов, в таких прекрасных местах, как Коста-Рика и Колорадо. Утром я выходил на пробежку, а затем читал, сидя в гостиной и потягивая латте; рядом всегда были моя жена Джоди и наш лабрадор Зума.

Больше десяти лет я изучал образ мыслей, навыки и методы работы своих клиентов, позволяющие им делать лучшее еще лучше в качестве отдельных исполнителей, членов команды и руководителей. В итоге я сформулировал принципы, которым обучаю слушателей во время тренингов по развитию навыков лидерства (они проводятся в залах заседаний советов директоров, конференц-залах, а также посредством электронных систем, таких как конференц-связь и вебинары). Люди из всех уголков планеты (от обеих Америк до Китая, от Аргентины до Италии) применяют новые методы работы и новые навыки, чтобы повысить личную эффективность и достичь большего, чем они когда-либо могли себе представить, как в личной, так и профессиональной жизни.

Если вы меняете фокус внимания, меняется и ваш угол зрения, а когда это происходит, у вас появляется одна очень важная возможность — стать еще лучше. Кроме того, изменив курс (пусть даже совсем

немного), вы сможете без труда поставить перед собой новую цель, осуществить большую мечту или начать новую жизнь. Вы стремитесь стать еще лучше? Сосредоточьтесь и запишите, как бы вы хотели выглядеть и ощущать себя. Другими словами, составьте свой сценарий идеального дня!

Оглянитесь вокруг и подумайте о работе, жизни, окружающих людях, семье и привычках. Ваша теперешняя жизнь — это результат накопленных за прошедшие годы мыслей, разговоров, поступков и впечатлений. Если вы хотите изменить ее, важно начать действовать — и вы можете сделать это здесь и сейчас.

Поразмыслите над тем, каким должен быть идеальный день. Опишите его на бумаге и поместите лист туда, где сможете периодически его просматривать — раз в день или в неделю. Напоминаю еще раз: вы описываете не самый хороший день в своей жизни; то, что вы испытаете на самом деле, будет гораздо лучше! Как только вы это сделаете, считайте, что готовы отправиться в путешествие, в котором научитесь работать *эффективнее*, мыслить *масштабнее* и успевать *больше*.

Эта книга рассказывает о том, как обрести ясность мысли, выработать систему и придать импульс своим действиям, будучи архитектором собственной жизни. Она направляет, вдохновляет и побуждает проявить настойчивость на пути к себе лучшему. Я убежден: то, о чем вы узнаете из этой книги, поддержит вас на этом пути.

Прочитайте первую часть книги (главы 1–3) и начинайте применять на практике описанные в ней идеи, методы и системы. Я объясню, как управлять идеями, размышлять над проектами и максимально эффективно распределять свое время, чтобы успевать делать больше запланированного.

Из второй части книги (главы 4–7) вы узнаете, как применять конкретные методики, которые помогут вам мыслить масштабнее. Здесь я предлагаю инструменты и методы, позволяющие развить в себе лидерские качества и извлечь максимальную пользу из деловых и личных контактов. Кроме того, я научу вас правильно анализировать привычные методы работы, чтобы вы смогли усовершенствовать свой подход к повышению личной и профессиональной эффективности.

Когда наступит время оценить полученные результаты, например после завершения проекта, в конце года, или когда соберетесь уходить на пенсию (!), воспользуйтесь идеями, представленными в третьей части книги (главы 8–10), для того чтобы успевать больше. Что для вас значит «больше»? Я прошу вас помнить об этом вопросе, когда будете читать эту книгу.

Немного о себе. Я специалист по повышению персональной эффективности и коуч топ-менеджеров. За прошедшие одиннадцать лет я работал с тысячами клиентов и всегда говорил им: «Я изучаю эту тему, чтобы вам самим не приходилось делать это!»

И еще один момент. Я определяю *эффективность* как «способность делать то, что я обещал, в обещанное время». В моем понимании «успевать больше» — значит выполнять больше таких обещаний. Учитывая это, я обещаю вам: прочитав эту книгу, вы будете знать, почему, как и когда вы должны сделать лучшее еще лучше.