



## ОГЛАВЛЕНИЕ



|   |     |
|---|-----|
| Введение. Разные виды времени.....                                      | 3   |
| Глава 1. Время стратегического планирования<br>и постановки целей ..... | 7   |
| Глава 2. Продуктивное использование времени.....                        | 24  |
| Глава 3. Время повышать доходы .....                                    | 41  |
| Глава 4. Свободное время .....  | 52  |
| Глава 5. Рабочее время .....  | 59  |
| Глава 6. Время творчества.....  | 74  |
| Глава 7. Время решения проблем .....                                    | 93  |
| Глава 8. Время для дружеского и семейного общения .....                 | 105 |
| Глава 9. Время для отдыха и развлечений .....                           | 120 |
| Глава 10. Время покоя .....   | 135 |
| В заключение .....  | 143 |



## ВВЕДЕНИЕ

# РАЗНЫЕ ВИДЫ ВРЕМЕНИ

*Вы цените жизнь? Тогда не тратьте попусту время, потому что жизнь состоит именно из него.*

Бенджамин Франклин

**К**ак здорово, что мы живем в такое время! Еще никогда в человеческой истории у людей не было столько возможностей для свершений и осуществления целей.

Вы можете жить дольше и лучше, чем любое поколение, жившее до вас. Благодаря достижениям современной медицины и системы здравоохранения все больше людей доживают до 80, 90 и даже 100 лет, о чем раньше невозможно было и помыслить.

Но, сколько бы возможностей для достижения успеха, благосостояния, долголетия и счастья у нас ни было, мы, как и большинство людей, считаем, что сделать для этого надо слишком много, а времени отпущено слишком мало.

Из-за взрывного роста объема информации, технологических новшеств и конкуренции мир меняется настолько быстро, что мы не поспеваем за ним.

Сегодня нам требуется совершенно иное осмысление феномена времени, особенно если учесть, что оно бывает разных видов.

Если вы хотите добиться максимальной эффективности во всем, чем занимаетесь, то должны знать, что каждый род деятельности требует особого подхода ко времени.

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

Для постановки целей и принятия решений о том, чего вы на самом деле хотите в жизни, требуется один тип времени, а для расстановки приоритетов — другой.

Определенный тип времени нужен для взаимодействия с окружающими, коммуникации, ведения переговоров, осуществления руководства и совсем иной — для общения с семьей и близкими друзьями.

Различные виды времени напоминают масло и воду: они плохо смешиваются друг с другом.

Любая попытка воспользоваться типом времени, который не подходит для конкретного дела, приводит к разочарованиям, неудачам и снижению эффективности.

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Качество вашей жизни во многом определяется умением распоряжаться своим временем. Но на самом деле вы управляете не временем, а самими собой. Если вы не в состоянии должным образом контролировать время, то вам будет трудно контролировать и другие аспекты своей жизни.

Однако самые богатые и успешные люди в мире располагают теми же 24 часами в сутки, что и вы. Разница между победителями и неудачниками заключается в том, что первые, даже обладая меньшим потенциалом и ограниченными возможностями, добиваются большего, поскольку лучше и эффективнее распоряжаются своим временем.

Вашим самым важным и высокооплачиваемым умением является способность мыслить как до, так и в ходе совершения действий. Вы способны решать, что для вас представляет большую или меньшую значимость.

Психологи утверждают, что ваша *самооценка, то есть то, насколько вы цените и уважаете самих себя*, — это главный показатель степени удовлетворенности той или иной областью своей жизни. Секрет высокой самооценки заключается в *уверенности в себе*, в умении управлять собственной жизнью, достигать поставленных целей, ре-

шать задачи и получать результаты, которых от вас ожидают окружающие и которых вы ожидаете сами от себя.

Вашим самым ценным финансовым качеством является *способность зарабатывать*. Под этим подразумевается умение добиваться результатов, за которые другие люди готовы платить деньги. Данная способность зависит от того, насколько продуктивно вы используете свое время до и во время работы, а также после нее.

Томас Эдисон писал: «Мышление — самая трудная работа. Именно поэтому большинство людей готовы скорее умереть, чем задуматься».

То, как вы относитесь ко времени и способам его использования, во многом влияет на вашу эффективность и качество жизни во всех ее проявлениях.

## ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

Большинство людей живут в режиме реагирования на внешние стимулы. Если вокруг что-то происходит, в ответ на это они сразу же совершают определенные действия. Это происходит автоматически, бессознательно. Люди становятся рабами текущих событий, звонков по телефону или сообщений, поступающих на компьютер.

Английский историк Арнольд Тойнби получил Нобелевскую премию за свой двенадцатитомный труд «Постижение истории», в котором проследил расцвет и падение 23 великих цивилизаций, или империй, за 2500 лет. Тойнби пришел к выводу, что любая империя проходит вполне предсказуемый цикл от зарождения до упадка.

Он предложил Закон вызова и ответа, в котором показал, что каждая великкая цивилизация начиналась с малого, зачастую с одного племени или деревни. Эффективно реагируя на внешние вызовы, обычно на нападения воинственных племен и другие действия врагов, эта группа росла и развивалась до тех пор, пока не становилась доминирующей на значительной территории.

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

Например, начало Монгольской империи, занимавшей самую большую площадь в истории, положили три человека — Темучин, его жена Бортэ и младший брат. Это произошло после того, как другое монгольское племя уничтожило его деревню. Вскоре Темучин, получивший известность как Чингисхан, расширил границы Монгольской империи, простиравшейся от Японского моря на востоке до Средиземного моря на западе, подчинив Китай, Индию, значительную часть Древней Руси и Средней Азии.

## ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕГО ВЫБОРА

То же самое происходит и в вашей жизни. Эффективно отвечая на постоянные вызовы, которые бросают вам повседневные события, вы тоже растете и повышаете возможность полной реализации своего потенциала.

В наибольшей степени ваши краткосрочные и долгосрочные успехи зависят от того, как вы отвечаете на неизбежные и ежедневные жизненные трудности. Способность эффективно реагировать на эти зачастую противоречащие друг другу вызовы определяется тем, как вы распределяете между ними свое время.

В этой книге вы познакомитесь с самыми лучшими из всех известных принципов тайм-менеджмента, а также со стратегиями распоряжения временем, которыми пользуются наиболее успешные и счастливые люди.

Применяя эти принципы, вы сможете полностью взять свое время под контроль и в ближайшие год-два добиться большего, чем многим людям удается за многие годы.

Если вы осознанно отнесетесь к своему нынешнему положению и к поиску наиболее эффективных ответов на различные события, то сможете с большей ясностью и уверенностью выработать оптимальную линию поведения.



## ГЛАВА 1

# ВРЕМЯ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ И ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

*Чтобы побеждать, человеку нужны  
определенность в целях, точное понимание  
того, чего он хочет, и страстное желание  
этого добиться.*

Наполеон Хилл

**П**ожалуй, самая важная часть вашей жизни — это время, которое вы посвящаете обдумыванию решений проблем и планированию действий, направленных на достижение целей.

А самая бесполезная трата времени — это действия, предпринимаемые без ясной, определенной цели. Многие люди попусту расходуют самые продуктивные годы своей жизни, просто реагируя на все, что происходит вокруг них, и выполняя задачи, поставленные другими людьми. У них никогда не находится даже минутки, чтобы понять, чего же они, собственно, хотят для себя.

Прежде чем начать что-то делать, вы непременно должны решить, для чего вы это делаете и какова конечная цель. Могу вас обрадовать: у вас еще никогда не было больше возможностей для достижения целей, чем сейчас. Но только вы сами способны определить, чего хотите.

В чем разница между богатыми и бедными? Один из ответов на этот вопрос состоит в том, что у 85 процентов бога-

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

тых людей есть одна важная цель, реализации которой они посвящают все свое время, и лишь у 3 процентов бедняков есть цель, но работают они над ней от случая к случаю.

## 1 ПРОЦЕНТ ПРОТИВ 99

В наши дни часто приходится слышать утверждение, что 1 процент людей в мире обладает большими богатствами, чем остальные 99 процентов, вместе взятые. Но эта статистика неверна.

Главная разделительная черта в обществе проходит между верхними 3 процентами и оставшимися 97. Поскольку большинство людей начинают с малого или вообще с нуля, уместен вопрос: каким образом эти 3 процента добиваются такого успеха на протяжении одного или двух поколений?

Ответ прост. У этих 3 процентов людей имеются ясные, изложенные в письменном виде цели и планы, над претворением которых в жизнь они трудятся каждый день. Им точно известно, что они собой представляют, чего хотят и в каком направлении движутся. У них есть дорожная карта, с помощью которой можно быстрее и точнее, чем другие люди, достичь здоровья, счастья, богатства и процветания.

Для реализации ясных и оформленных в письменном виде целей требуется меньше времени. Люди, имеющие такие цели и планы, зарабатывают в среднем в десять раз больше, чем другие, даже при одинаковом уровне интеллекта и образования.

## НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ЯСНОСТИ

Представьте себе охотника, который подходит к лесной опушке, закрывает глаза и стреляет в направлении леса, а потом оборачивается к своим друзьям и говорит: «Надеюсь, что попал в кого-нибудь».

Примерно так живут многие люди. Они набрасываются на жизнь, словно собаки на проезжающий автомобиль, но,

как правило, остаются ни с чем. Жизнь большинства людей бесцельна. Они вроде бы и стараются что-то сделать, но им остается только надеяться, что из этого выйдет что-нибудь стоящее. Однако надежду нельзя считать стратегией. Это рецепт если не полного краха, то, во всяком случае, неудачи.

Чтобы извлечь максимум из потраченного времени и наслаждаться богатством и другими жизненными благами, необходимо обдумывать свои цели, особенно в периоды потрясений и стремительных изменений. Вы должны быть постоянно ориентированы на цель. Ставя перед собой задачи, разрабатывая планы, внося элементы организации в свою жизнь, вы с максимальной пользой используете свое время.

При постановке целей и разработке личной стратегии необходимо отстраниться от повседневных дел, найти свободное время, устраниТЬ все помехи и отвлекающие моменты, а затем задать себе несколько ключевых вопросов, чтобы убедиться в том, что ваши дела соответствуют характеру вашей личности и мечтам, которые вы хотите воплотить в жизнь.

## ЗАГЛЯНИТЕ В СЕБЯ

Первым делом надо задать себе вопрос: «Кто я?» Из ответов на него складывается образ человека, которым вы, по вашему мнению, являетесь и который хотите донести до окружающих. Поскольку все ваши действия соответствуют тому, что вы о себе думаете, ответы на этот вопрос могут рассказать о вас очень многое.

Над входом в храм Аполлона в Дельфах была надпись: «Познай себя». Это и есть отправная точка знания.

Сократ говорил: «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой». Если вы не будете регулярно находить время для того, чтобы проинспектировать свою жизнь и убедиться в том, что ваши цели по-прежнему ясны и неиз-

менны, то скатитесь к простому реагированию на события и будете делать то, что нужно другим людям.

Начните анализ своих целей с осознания того, что вы уникальная и потенциально **экстраординарная** личность. Никогда не было и не будет человека, в точности похожего на вас. Вам остается только быть самими собой, потому что все остальные личности уже расхватали.

Вы представляете собой неповторимую и сложную комбинацию знаний, опыта, талантов, способностей, интересов, эмоций, желаний и страхов. Начиная с раннего детства вы пережили ряд моментов, которые и сформировали вашу личность.

У вас есть сильные стороны и способности. Вы родились, уже имея потенциал для того, чтобы добиться абсолютного совершенства в одной или даже нескольких областях. Вы несете ответственность перед самими собой и окружающими за то, чтобы определить ту особую миссию, ради которой появились на свет, и воплотить ее. Вы должны ясно осознать свое призвание, свою душевную страсть.

## ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ

Одна из ваших главных задач состоит в том, чтобы найти себе дело по душе, а затем приложить все силы к тому, чтобы добиться в нем совершенства.

На протяжении всей взрослой жизни вы должны постоянно задавать себе ряд вопросов. Ответы на них будут меняться со временем и по мере приобретения опыта, однако они должны быть весьма определенными. Менять их следует лишь тогда, когда у вас появится больше дополнительной информации.

Для начала устраните все возможные ограничения. Представьте, что у вас есть волшебная палочка, с помощью которой можно сделать свою жизнь идеальной во всех отношениях.

Задайте себе следующие вопросы:

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

1. Чего я *очень* хочу в жизни?
2. Чем бы мне *очень, очень* хотелось заниматься всю жизнь?
3. Какой бы мне *очень, очень, очень* хотелось видеть свою жизнь?

Третий вопрос (тот, где «очень, очень, очень») носит ключевой характер. Он заставляет глубже заглянуть в себя, оставляя в стороне такие поверхностные аспекты, как деньги и успех, и зачастую подсказывает ответ, который вы искали. Именно с этого начинается разблокирование своего потенциала.

## ЛИЧНОЕ СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Преуспевающие компании вкладывают много времени и денег в разработку стратегических планов своего бизнеса. Под ними понимаются тщательно продуманные способы достижения целей, ведущие к повышению доходности на конкурентных рынках.

Вам тоже необходим стратегический план, но он носит *личный* характер и направлен на то, чтобы добиться большего за меньшее время и с минимумом ошибок.

В ходе личного стратегического планирования вы должны регулярно задавать себе четыре основных вопроса.

1. *На какой жизненной стадии я нахожусь в данный момент?* Чего вы добились к настоящему времени? Как оцениваете свое финансовое положение? Что можно сказать о вашей семейной жизни? Каково состояние вашего здоровья?
2. *Как я пришел к тому, что имею сегодня?* Какие решения, принятые вами в прошлом, привели к нынешнему состоянию? Каким был ваш самый значительный успех? В чем причины прошлых неудач?

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