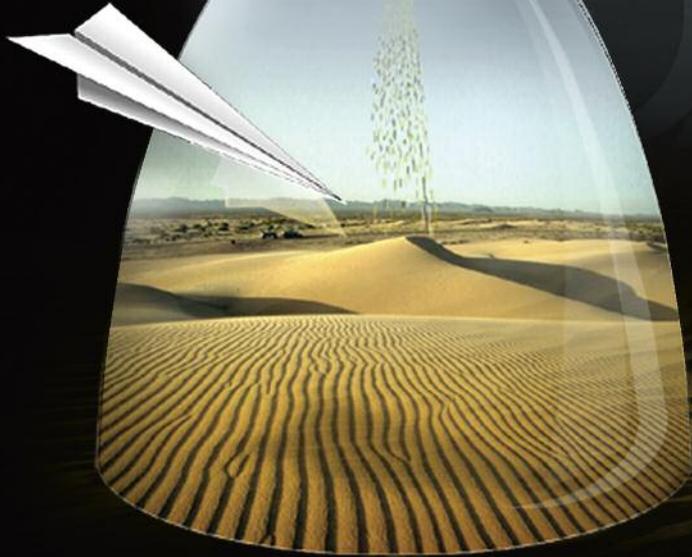


Попробуйте сделать так...

*А. Копейкин*

# Управляй ВРЕМЕНЕМ



**НАПИСАНИЕ на ЗАКАЗ:**

1. Дипломы, курсовые, чертежи...
  2. Диссертации и научные работы.
  3. Школьные задания.
- Онлайн-консультации.

ЛЮБАЯ тематика,  
в том числе ТЕХНИКА.

Приглашаем авторов.

УЧЕБНИКИ, ДИПЛОМЫ, ДИССЕРТАЦИИ:  
полные тексты в электронной библиотеке  
[www.учебники.информ2000.рф](http://www.учебники.информ2000.рф).

**Попробуй сделать так...**

**А. Копейкин**

# Управляй ВРЕМЕНЕМ

Вернуться в библиотеку учебников

**Создание и продвижение сайтов**

**Рейтинг дипломных и курсовых работ**

**Дистанционные курсы по созданию сайтов**



**МОСКВА 2009**

## СОДЕРЖАНИЕ

Попробуй сделать так...

**Копейкин А.Л.**

УПРАВЛЯЙ ВРЕМЕНЕМ. МЕТОДИКИ цикла – ПРОСТО БЫТЬ БОГОМ.

Это книга из серии – попробуй сделать так. Цикла - «просто быть богом». Все мы знаем, что среди нас живут люди, обладающие уникальными способностями. Часто это врожденный или внезапно приобретенный дар, но бывает, что он появляется тогда, когда у нас есть стремление иметь его... Цель моих книг – показать, **где** скрывается истинная причина успехов и неудач. Снять “таинственную” завесу с “уникальности” способностей и показать, как они могут быть развиты.

В оформлении использованы фрагменты работ Мариса Эшера.  
Дизайн и верстка - А. Копейкина.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

Copyright © 2009 Копейкин Алексей Л.  
E-mail:[time-control@yandex.ru](mailto:time-control@yandex.ru)  
[www.market-partner.ru](http://www.market-partner.ru)

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	6
<b>Глава 1 - ВРЕМЯ</b>	8
ВРЕМЯ – КАК ПОНЯТИЕ	
ФЕНОМЕНЫ ВРЕМЕНИ	
ОЖИДАНИЕ И УВЛЕЧЕНИЕ Наблюдение времени	
ПРАКТИКА	
<b>Глава 2 – ЭФФЕКТИВНОСТЬ</b>	16
ЗАЧЕМ ЭТО ТЕБЕ	
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ	
ПРАКТИКА	
<b>Глава 3 – УПРАВЛЕНИЕ</b>	20
УПРАВЛЕНИЕ	
КОНТРОЛЬ	
ЦЕЛЬ	
НАЧАЛО	
ПРОДОЛЖЕНИЕ	
ОСТАНОВКА	
ПРАКТИКА	
<b>Глава 4 – УПРАВЛЯЙ ВРЕМЕНЕМ</b>	34
ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ	
УКРАДЕННОЕ ВРЕМЯ	
НАЧНЕМ СОБИРАТЬ ВНИМАНИЕ	
ПРАВИЛО ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА	
РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ	
<b>Глава 5 – КАК ВЫПОЛНЯТЬ СПИСОК</b>	46
ПРАКТИКА	
ДВА ТИПА ДЕЛ	
ЧТО ТАКОЕ – УТОМЛЕНИЕ	
УБЕРИ СВОЮ УСТАЛОСТЬ	
ПРИНЦИП 15 МИНУТ	
ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ	
ПРАКТИКА	
<b>Глава 6 – ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ</b>	54
ДОМ	
ДЕТИ	
РАБОТА и БИЗНЕС	
УПРАВЛЕНИЕ ДРУГИМИ	
ИНСТРУМЕНТ ЗА 10 МИНУТ	
ЧТО ТАКОЕ – НАША СОБСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ	
<b>Глава 7 - КОНТРОЛИРУЙ ВРЕМЯ</b>	63
ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ	
ПОБЕДА НАД ВРЕМЕНЕМ	

**Уникальная подборка информации по менеджменту:**

- для самообразования топ-менеджеров;
- для повышения квалификации преподавателей;
- для рефератов и контрольных.

**Как обеспечить себе карьерный рост**

*Я написал эту небольшую книгу только благодаря моим родителям. У меня есть потрясающая возможность учиться, просто глядя на них. Они ценят и чувствуют время. И поэтому его у них хватает для всех. Они лепят из него внимание и любовь ко всему живому на нашей планете. Я знаю, что многие из нас существуют только благодаря таким людям, как мои Папа и Мама.*

**Мудрость - это способность видеть вещи такими, какие они есть**  
Р.Х.

## Рерайт дипломных и курсовых работ

**В каталог НЕ учебников - для преподавателей, руководителей предприятий, студентов**

## ВВЕДЕНИЕ

Луций Анней Сенека  
НРАВСТВЕННЫЕ ПИСЬМА К ЛУЦИЛИУ

Письмо 1

Сенека приветствует Луцилия!

.....  
Поступай же так, мой Луцилий, как ты мне пишешь: не упускай ни часу. Удержишь в руках сегодняшний день - меньше будешь зависеть от завтрашнего. Не то, пока будешь откладывать, вся жизнь и промчится.

.....  
Все у нас, Луцилий, чужое, одно лишь время наше. Только время, ускользающее и текучее, дала нам во владенье природа, но и его кто хочет, тот и отнимает. Смертные же глупы: получив что-нибудь ничтожное, дешевое и наверняка легко возместимое, они позволяют предъявлять себе счет; а вот те, кому уделили время, не считают себя должниками, хотя единственно времени и не возвратят даже знающий благодарность.

.....  
Будь Здоров.

В сутках: **24 - часа, 1440 - минут, 86400 - секунд.**

А КАКОЙ ЦИФРОЙ ПОЛЬЗУЕШЬСЯ ТЫ, ДОРОГОЙ МОЙ ЧИТАТЕЛЬ?

Когда у тебя было много времени? Когда ты был ребенком или когда тебе стало уже 60. когда ты ждал, или когда спешил на поезд? А когда ты, его чувствовал? Когда оно тянулось или когда оно бежало?

Время очень эластично!

Вспоминая эпизоды нашей жизни, мы, часто не можем понять, почему они так различаются, не можем объяснить множество ситуаций, когда время бежит с разными скоростями. Имея дело со временем, мы очень часто сталкиваемся с яркими противоречиями.

Нам с тобой предстоит научиться УПРАВЛЯТЬ временем. Подружиться с ним, сделать из него помощника. А, как УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ мы ответим, рассмотрев последовательно составляющие этого вопроса:

**Что такое - ВРЕМЯ и**

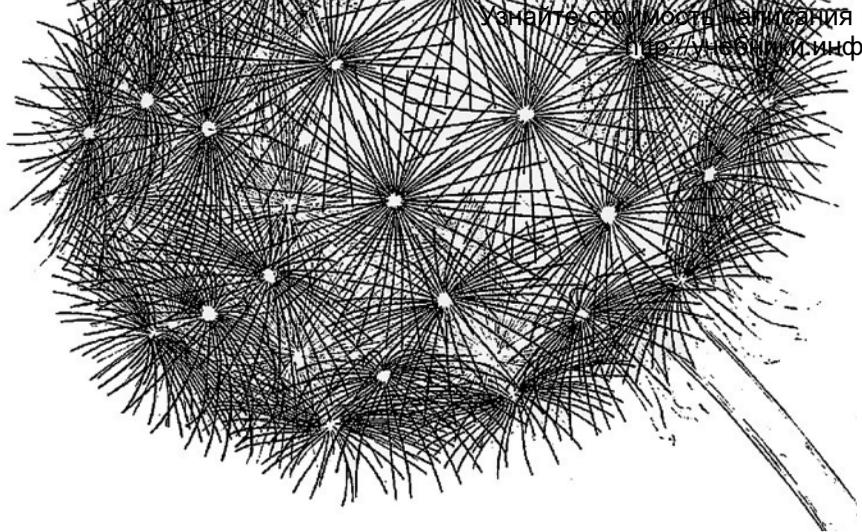
**Что такое – УПРАВЛЯТЬ**

ВОТ об этом моя книга. И я обещаю, если ты прочтешь её до конца, не оставив для себя не одного непонятого слова, проделаешь все предложенные упражнения, то через две недели или 20160 минут твое отношение к времени изменится, оно станет твоим другом, а затем и слугой.

Приглашаю тебя на экскурсию. На экскурсию в МИР УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ. Я постараюсь быть краток и не забирать слишком много этого ускользающего предмета нашего с тобой исследования.

А чтобы получить удовольствие от этого пути, прошу тебя: не забегай вперед. Читай по одной главе каждое утро, проделывай короткие упражнения, и живи этот день до следующего утра без меня и моей книги.

Попробуй сделать так.



## Глава 1 - ВРЕМЯ

*«Наука XX столетия находится в такой стадии, когда наступил момент изучения времени, так же как изучается материя и энергия, заполняющие пространство».*

Акад. В. И. Вернадский

### ВРЕМЯ – КАК ПОНЯТИЕ

Интересно, что время – как понятие, существующее с момента образования вселенной, стало подвергаться какому-либо исследованию лишь с конца 18 века.

Истина о времени скрывается за темными экранами принятых заблуждений. Путь к ней проходит рядом с непопулярными сегодня открытиями советских и зарубежных ученых. Я говорю о таких людях как, д-р Николай Александрович Козырев, д-р Хэлл Путхофф, физики Джон Уиллер и Ричард Фейнман, профессор М. Т. Дэниэлс, Никола Тесла, и многие, многие другие. Далеко не все выводы этих выдающихся естествоиспытателей нашли свое признание в ортодоксальном пространстве принятых взглядов. И тем не менее те загадки, с которыми сталкивается академическая наука, вынуждают и ее менять точку зрения и медленно, со скрипом поворачиваться к истине.

Так что же такое – время? Для начала давай заглянем в словари –

#### **Большая советская энциклопедия (БСЭ)**

*Время, - основная (наряду с пространством) форма существования материи, заключающаяся в закономерной координации сменяющих друг друга явлений. Оно существует объективно и неразрывно связано с движущейся материей.*

#### **Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля**

*ВРЕМЯ ср. длительность бытия; пространство в бытии; последовательность существования; продолжение случаев, событий; дни за днями и века за веками; последовательное течение суток за сутками. Время, сила в своих развитиях; пространство, в ее сочетаниях,*

#### **Николай Александрович Козырев**

*Несмотря на большие успехи естествознания и философии, мы не можем строго определить, что такое, будущее и прошлое. Мы знаем только, что эти понятия связаны между собой: следствие всегда находится в будущем по отношению к причине. Таким образом, отличие причин от следствий устанавливается свойством времени.*

Русский астрофизик д-р Николай Александрович Козырев доказал, что **вся физическая материя формируется “эфиром” невидимой сознательной энергии постоянно излучаемой из некого** (из ниоткуда). В результате хоть Козырев и превратился в одну из самых противоречивых фигур в истории русского научного сообщества, тем не менее все дальнейшие исследования лишь подтверждали его смелые по тем временам заявления.

Исследование, выполненное Николой Тесло, привело к выводу, что эфир “ведет себя как жидкость с твердыми телами, и как твердое тело по отношению к свету и теплу”; **он становится доступен при “очень высоком напряжении и частоте”**. Эфиром до определенного момента аккуратно называли – время. Спиралевидная высокочастотная энергия – это истинная природа проявления “времени”.

**И так, время - это постоянно излучаемая высокочастотная энергия.** А можем ли мы чувствовать время? Изменяя свои вибрации, ты сможешь достигать разных глубин восприятия физической Вселенной, а на высоких частотах вибраций по-разному воспринимать и время.

Способность нашего восприятия можно проиллюстрировать на примере радиоприемника: вы вращаете ручку настройки и слушаете ту или иную станцию. На низких частотах - звук, повыше – свет и наконец, совсем высоко - время. Конечно все немного сложнее, чем в этой аналогии, но лишь немного и для наших целей эта модель вполне подойдет.

Я приведу несколько примеров-загадок, связанных со временем, которые наглядно иллюстрируют разные темпы течения времени в различных ситуациях. Вот два случая наблюдений двоякости времени, сохранившихся в официальных докладах со времен Великой Отечественной Войны.

## ФЕНОМЕНЫ ВРЕМЕНИ

Ф. Н. Филатов описывает такой случай: рядом с ним упал снаряд. “Я четко видел (и не забуду никогда), - пишет Филатов, - как таял снег вокруг раскаленной болванки, как по стальной поверхности зазмеились огненные трещины, как медленно начали отделяться и плавно подниматься осколки. Все это происходило бесшумно, словно в немом кино. А потом - все обрело привычный ритм. Яростно взметнулся столб взрыва, рывкнуло, будто доской ударило по ушам, и я потерял сознание”.

А вот свидетельство А. Н. Басова, бывшего военнослужащего: “В тот день мы с водителем возвращались в часть на грузовике ГАЗ-53. Шоссе узкое, пустынное. По краям дорожного полотна кюветы, а за ними насыпи. Скорость около 80 км/час. Объезжаем возвышенность, и вдруг прямо перед нами, посреди дороги, резко затормозил „Москвич”. Объехать его невозможно, тормозить поздно. И вот тут случилось то, что запомнилось мне на всю жизнь. Полное спокойствие, очень ясная голова. И мысль: „Не мешай водителю. Все сейчас зависит только от него”. И вот я спокойно сижу и наблюдаю, что происходит. Очень плавно, как в замедленном кино, капот машины стал поворачиваться в сторону кювета. Все происходит страшно медленно. Но поворачиваю голову к водителю и удивляюсь - руки его быстро, стремительно вращают баранку! Меня поразили этот контраст. Опять смотрю на дорогу. Капот

машины уже поворачивается в другую сторону. Вот сейчас ударим “москвич” - мысль течет в нормальном времени. Но наша машина медленно проплывает в нескольких сантиметрах от легковушки и замирает, став поперек дороги. То, что я описал, мне казалось, заняло 45-60 секунд. Но я понимаю, что на самом деле это были считанные мгновения”.

Возможно кто-то из нас хоть однажды испытывал подобное состояние замедления времени.

Об этом свойстве времени доктор технических наук В. В. Налимов писал:

*“Время для человека двояко. Одно из них - равномерное (ньютониано) время, оно задается механическими - внешними - для нас часами. Другое - внутреннее, психологически переживаемое, неравномерное. Оно задается нашими внутренними часами. Ход этих часов определяется открытостью миру - возможностью действовать в этом мире... Человек может вполне сознательно изменять скорость своего времени для входа в измененное состояние сознания”.*

Вот еще одна аналогия:

На обложке этой книги ты видишь песочные часы. Верхняя колба с песком – это будущее нижняя колба – это уже прошлое. Настоящее – это точка самой узкой части горловины, соединяющей колбы. Через неё бежит ВРЕМЯ - песок. Это та точка настоящего, где ты находишься здесь и сейчас.

Представь, ты сидишь и мысленно считаешь песчинки, проходящие через горловину. Чтобы посчитать песчинку, ты должен её увидеть, осознать, что она перед тобой и посчитать её. Потом ты перебросишь взгляд на следующую и так далее... если ты какую-то из песчинок пропустишь – это та часть настоящего, которая от тебя ускользнула, ты не видел её, ты её не почувствовал, “ТЫ ЕЁ НЕ ПРОЖИЛ”. Что нужно, чтобы не пропустить ни одной песчинки? А ведь текут они очень быстро. Тебе придется сесть и сосредоточиться, собрав все свое внимание в кучу, и никуда не отвлекаться.

Чем больше песчинок ты удостоишь своим вниманием, тем большим их количеством станешь обладать. Они будут восприняты, увидены и прожиты.

**Это и будет скорость твоего восприятия, то есть способность**

## **воспринимать высокую частоту струящейся энергии - ВРЕМЕНИ. Способность воспринимать ВИБРАЦИИ.**

Одно из известных мерил восприятия времени – твоя РЕАКЦИЯ. Последи за фехтовальщиками, игроками в настольный теннис, спортсменами боевых искусств.

Представь, кто-то толкает стол и с него падает чашка. Если способность к восприятию вибраций не достаточна, то ты получишь одно сообщение о положении чашки, когда она только начнет падать, второе — когда она будет на полпути к полу, и третье — когда она уже разбилась. Но если ты НАСТРОЕН на высокую частоту, то, пока чашка падает, ты успеешь получить очень много сообщений о том, что с ней происходит, и времени вполне достаточно, чтобы при желании вскочить и подхватить ее.

**От чего же зависит наша способность воспринимать ту или иную частоту вибраций времени? И можно ли эту способность развивать?** Вот тут, держись за стул, потому, что здесь все очень просто. Твоя способность воспринимать временные вибрации зависит лишь от количества твоих единиц внимания, которые ты держишь в настоящем времени. То есть от твоего умения находиться здесь и сейчас. Каждый из нас может воспринимать временное пространство точно так же как звук или свет. Это не какая-то сверхъестественная способность - это развиваемое чувство. Это всего лишь возможность контролировать свое внимание.

**А вот куда твое внимание может деться, я сейчас поясню на том же примере с часами.**

Ты зацепил взглядом одну из песчинок, посчитал её, и тебя в ней что-то заинтересовало. Не похожа она на остальные. И чтобы получше рассмотреть ее, ты начал провожать ее взглядом пока она падает вниз, в ПРОШЛОЕ, а твое настоящее осталось на какое-то время без тебя. Наконец ты отцепился от неё и вернулся к горловине, но те песчинки, которые ты пропустил, не встретились с твоим вниманием, ты их навсегда потерял. Эти мгновения уже в прошлом и тебе они так и не принадлежали.

У нас конечно очень много единичек внимания, много, но не

бесконечно много. Пусть для примера их будет у нас – 60, по одной на каждую секунду. Пока мы находимся здесь и сейчас мы каждую секунду воспринимаем через СВОЮ единицу внимания.

К примеру, ты сел за руль и поехал. А что делать за рулем? Можно конечно в этот момент быть водителем и внимательно с интересом рассматривать дорогу и все, что на ней происходит. Но ты начал вспоминать и думать, не забыл ли что.

Оказалось, что необходимо по приезду позвонить тете Маше и поздравить её с днем рождения. Записать тебе это не удастся и ты чтобы не забыть периодически возвращаешься к этой мысли, то есть держишь это в памяти. И этому тебе пришлось подарить 3 единички внимания, оставить их на страже «рядышком с мыслью о звонке». Далее, Ты вспоминаешь, что не положил деньги на телефон. И еще 2 единички внимания начинают удерживать эту идею. Потом ты планируешь заехать по дороге в магазин и думаешь, что тебе купить. Составляя в голове список продуктов и помня о нем ты привязываешь к каждой позиции еще по 5 твоих внимательных единичек. Пять продуктов по пять единиц. В этой мысли ты оставляешь уже 25 единичек. И тут, у тебя звонит мобильный, ты поднимаешь трубку и... пропали еще 20. Для нашего примера достаточно. ПОДСЧИТАЕМ УБЫТКИ И РАСХОДЫ

Ты отдал 50 единичек на весь этот мозговой ШУМ, шум ДУМ. В настоящем времени осталось лишь 10 маленьких, практически одиноких, единичек твоего внимания. В результате, что мы имеем. Сущий пустяк – за каждую проходящую минуту ты ЖИВЕШЬ В НАСТОЯЩЕМ лишь 10 секунд, а это значит что время для тебя теперь бежит в 6 раз быстрее. **Впечатляет?**

Вот так после сорока лет большинству и кажется, что время полетело, а на самом деле они просто решили раздать себя своему прошлому. И в настоящем их давно осталось совсем мало.

Что делать? Стараться не думать. Совсем не думать, воспринимать все, находясь здесь и сейчас. А вот как вернуть растроченное внимание, об этом мы будем говорить в Главе 4 – УПРАВЛЯЙ ВРЕМЕНЕМ..

Я постараюсь в конце каждой главы подводить краткий итог. Тебе

будет удобно этим пользоваться, если в дальнейшем захочешь «коротенько» заглянуть назад. И так, к чему мы с тобой пришли.

#### КРАТКО:

\* Во-первых, наши и не наши естествоиспытатели, астрономы и физики доказали нам, что время - это постоянно излучаемая высокочастотная энергия. Естественно, что весь текст, предшествующий их выводам, я приводить не стал.

\* Во-вторых на основании многочисленных свидетельств (я привел только два) мы с тобой видим, что время может не являться одинаково воспринимаемым в разных ситуациях и разными людьми. К примеру, для нас с тобой время может течь с разной воспринимаемой скоростью. Время эластично.

\* В третьих, мы можем повысить способность воспринимать время, повышая свою чувствительность к вибрациям, а точнее, высвобождая свое внимание, развивая свою способность не отвлекаться и находиться здесь и сейчас.

#### ОЖИДАНИЕ И УВЛЕЧЕНИЕ. Наблюдение времени

Скажи мне, ты любишь – ждать? Когда ты стоишь или сидишь и ждешь кого-то или чего-то. Нудная история, не правда ли? А как при этом «бежит» время. Бежит? Да оно просто ползет.

В рамках нашего с тобой исследования я смело назову ожидание – феноменом. Интересно, что в моменты ожидания мы очень внимательны, мы собираем в кучу свое рассеянное внимание мы часто даже не отвлекаемся на раздумья – **МЫ ЖДЕМ. СЛОВО – ЖДАТЬ – означает для нас – находиться во внимании к желаемым изменениям.** Мы ждем, что сейчас, наконец, произойдет то, чего мы ждем и отпустит нас из этого «плена» – ожидания. Именно в такие моменты ты максимально внимателен к настоящему времени и время «притормаживает».

Чуть другая ситуация когда тебя просят подождать, к примеру, двадцать минут. В этом случае нам уже проще. Мы понимаем, сколько у нас свободного времени. И часть внимания мы спокойно отпускаем на раздумья. Время уже движется быстрее.

А уж если мы заняты любимым делом, то все становится совершенно наоборот. Занимаясь интересным делом, ты отдаешь

этому процессу все свое внимание, забывая обо всем остальном. Ты погружаешься в него полностью. И время летит мгновенно. Ты не в настоящем, в эти моменты ты живешь в своем любимом деле.

В определенном смысле ИНТЕРЕСНОЙ работы следует опасаться больше, чем НЕИНТЕРЕСНОЙ. В неинтересной тебе важно достигнуть цель, получить результат и закончить её. А в интересной тебя может увлечь процесс.

#### **ПРАКТИКА: Наблюдение времени**

*Я хочу рассказать тебе об одном замечательном упражнении, которое потрясающе эффективно поможет тебе развить чувство времени и способность находиться здесь и сейчас.*

*Попробуй делать его ежедневно в течении семи дней, пока ты будешь читать эту книгу. Поставь будильник на 10 минут. Я использую для этого мобильный телефон. Сделай так, чтобы тебя ничто не отвлекало.*

*Сядь на стул, сядь так, как тебе будет удобно. Закрой глаза и сиди не шевелясь и не двигаясь эти 10 минут. Любое твоё движение будем считать – не выполненным упражнением.*

*Если 10 минут покажется для тебя невыносимо трудно, начни с 5. К концу недели ты сможешь делать это в течении тридцати минут. Именно такое время (30 мин) необходимо достигнуть.*

*Любые неудобства, возникающие при таком сидении свидетельствуют о «разбредании» твоего внимания. Тебе захотелось двинуть ногой? Простоними с неё твое внимание. У тебя зачесался нос? Попробуй забыть о нем. Ты можешь начать засыпать, но это значит, что ты очень далеко ушел от настоящего. Возвращайся.*

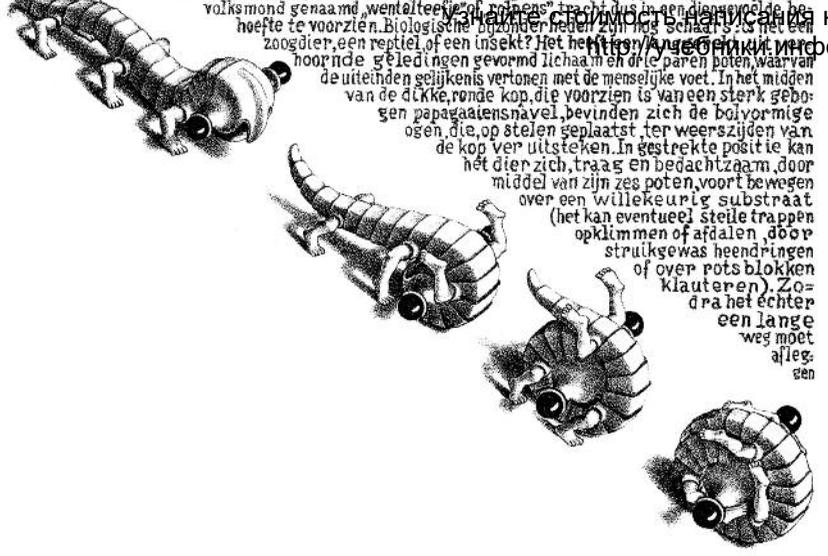
#### **ВОПРОСЫ**

*\* Вспомни и запиши три случая, когда время для тебя тянулось мучительно долго. запиши, где это происходило, когда, чем ты занимался в этот момент, а может быть ты вспомнишь и то, о чем ты тогда думал.*

*\* А теперь попробуй вспомнить три случая, когда время для тебя бежало очень быстро. И запиши так же, как в первом вопросе.*

*\* Испытывал ли ты состояния замедления времени? Точно так же отметь это для себя.*

*Оставь эти записи. Когда ты дочитаешь до конца, тебе будет интересно проанализировать их.*



## Глава 2 – РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

И так, откроем ВТОРУЮ главу с уверенностью, что ты научишься управлять временем.

Но, согласись, умение это лишь средство. Прежде чем мы начнем отвечать на вопрос - что такое управление временем, мне бы хотелось задать тебе еще один.

Вопрос, который я всегда задаю себе, прежде чем начать что-то делать.

### ЗАЧЕМ тебе ЭТО?

Зачем я учусь водить машину? Чтобы куда-то на ней ездить, чтобы иметь возможность независимо и с удобством добраться до своей дачи, погрузив на неё все, что мне необходимо, или я хочу комфортно ездить на работу (хотя в условиях Москвы это уже большой вопрос), но я не учусь ради учебы. Ты ведь тоже так не делаешь?

Зачем уметь управлять временем? Какова конечная цель? Что ты будешь делать, приобретя этот навык? Какие задачи ты сможешь решить, имея такую способность – управлять временем? Если тебе не трудно ответить, Напиши варианты прямо здесь,

позже нам будет интересно к этому вернуться.

---

---

---

Варианты могут быть любые,  
Кто-то захочет остановить время и вернуться в детство.  
Кто-то захочет больше успеть.  
Кто-то захочет дольше им наслаждаться.

Когда я сам шел этим путем, я хотел, чтобы у меня появилась возможность прикоснуться к моим старым забытым мечтам, чтобы мне хватило время и на них. Я, например, хотел научиться играть на фортепиано, я хотел написать пару книг, а еще, скажу тебе по секрету, хотел пойти учиться на повара. Я просто очень люблю готовить, но делаю это, на мой взгляд, не профессионально, хотя друзьям часто очень нравится, а может они, просто, не хотят меня расстраивать. Но я отвлекся. Ты уже написал? Тогда двинемся дальше.

**Сейчас мы сделаем еще один очень важный шаг.** Вот смотри, вот ты учишь, учишь что-нибудь и делаешь это долго и усердно, изучаешь и изучаешь.

Но когда же ты выучишься? а главное как ты поймешь, что ты уже выучился? Например, ты можешь конечно сдать экзамен, но ведь экзамен может быть везением. ЧТО ТЕБЯ УБЕДИТ В ТОМ, что ты готов? Единственное, что убеждает меня в таких случаях – это моя способность применять мои новые знания и получать УЛУЧШЕНИЯ.

А теперь давай определим, а какие это УЛУЧШЕНИЯ, какие характеристики или статистики ты должен контролировать, чтобы по их изменению ПОНЯТЬ, что научился управлять временем? Судя по всему, должно, быть так - У тебя должно появиться столько времени, сколько тебе будет нужно.

А как ты оцениваешь количество времени, которое тебе нужно? Часто можно услышать – Я НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЮ или Я НИЧЕГО НЕ УСПЕЛ, У МЕНЯ НЕ ХВАТИЛО ВРЕМЕНИ или У МЕНЯ ЕГО БЫЛО МАЛО. И вот такое высказывание мне особо нравится – У МЕНЯ НЕТ

## ВРЕМЕНИ НА ОТДЫХ.

Очевидно, что единственным показателем времени, принадлежащего тебе, является то количество дел, которые ты смог сделать за некоторый временной промежуток.

Обрати внимание, что отдых - это тоже вполне определенное дело. И если ты говоришь, что не успел, и тебе не хватило времени отдохнуть – это значит, что ты не сделал вполне конкретное дело, не решил задачу так необходимую твоему организму для дальнейшей активной жизни – задачу отдыха.

То есть времени должно хватать на все НЕОБХОДИМЫЕ тебе дела. И если ты с этим согласен, мой внимательный друг, то нам остается сделать вывод – **МЫ ОЦЕНИВАЕМ КОЛИЧЕСТВО ПРИНАДЛЕЖАЩЕГО НАМ ВРЕМЕНИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ЗАКОНЧЕННЫХ НАМИ ДЕЛ ЗА ТОТ ИЛИ ИНОЙ ВРЕМЕННОЙ ПРОМЕЖУТОК**

Для этого существует принятое всеми нами понятие - РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ. Вот её то мы И НАЧНЕМ УВЕЛИЧИВАТЬ.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Что такое продуктивность?

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ - это способность ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА с минимальными затратами времени и сил. Обращаю твое внимание на слово - минимальными.

Мы говорим о человеке, что он РЕЗУЛЬТАТИВЕН, если он способен сделать то, что от него ожидается, и делает это В ОТВЕДЕННЫЙ ДЛЯ ЭТОГО СРОК. (последнее время чаще используют слово - ПРОДУКТИВНЫЙ или ЭФФЕКТИВНЫЙ. хотя, строго говоря, они имеют разный смысл)

Постой, постой скажешь ты. Мы же говорим, что времени может быть столько же как было у нас в детстве. В детстве же у всех нас была уйма времени и без всякой там продуктивности!? Да, да, не забегай вперед. Давай дойдем до конца. И если ты по прежнему захочешь, чтобы у тебя было бы столько же свободного времени, как и в детстве, ты сделаешь это без труда, я тебе обещаю.

Тебе приходилось наблюдать, что некоторые люди делают намного больше, чем другие? Существует одно очень старое изречение:

«если хочешь, чтоб работа была сделана, поручи ее занятому человеку».

Нам легко бывает обмануться в отношении очень активных личностей, которые мечутся и крутятся как «муха в чемодане», создают много суеты и движухи без конкретных результатов. Активность и РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ – это не синонимы.

Но бывают и такие, которые вроде как не очень заняты, у них всегда есть время и постоять и поболтать и чаю попить, и выслушать тебя, а сделать успевают очень много. Именно им можно поручать любую работу. Именно о них высказывание - «если хочешь, чтобы работа была сделана, поручи ее занятому человеку».

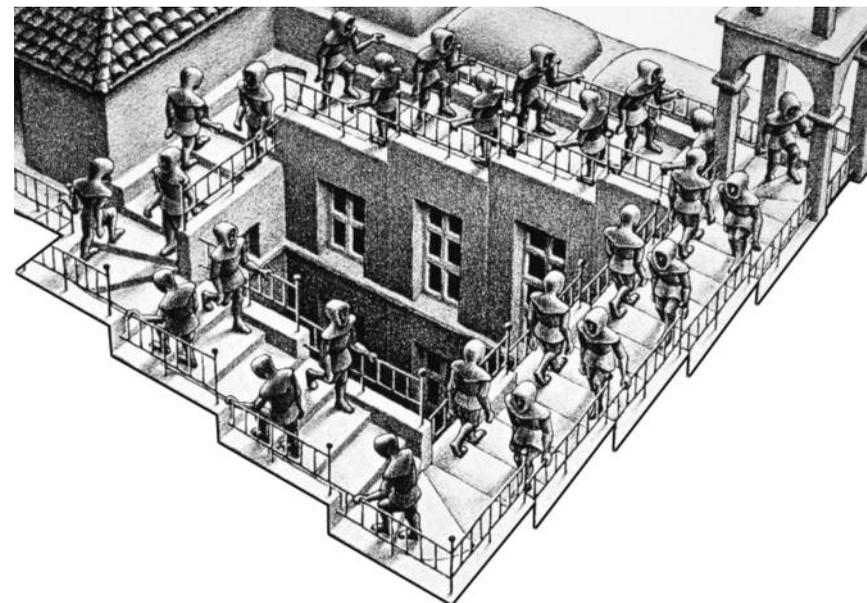
### КРАТКО:

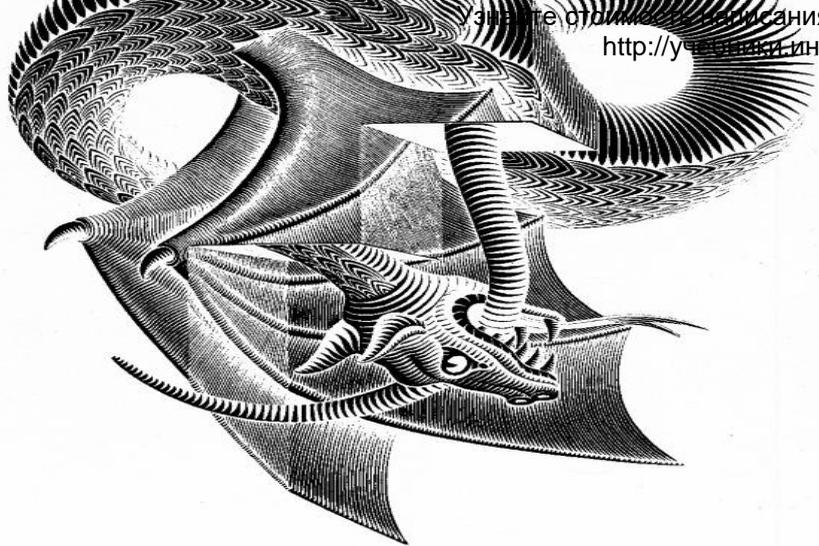
*\* В этой главе мы решали будешь ли ты продолжать заниматься временем и зачем это нужно. Ты определил цель изучения данного вопроса.*

### ВОПРОСЫ

*\* Попробуй отыскать среди твоих знакомых активных и продуктивных людей. Запиши по три человека относящихся к каждой группе.*

*\* Отметь для себя ту группу, которую тебе было легче вспомнить.*





## Глава 3 – УПРАВЛЕНИЕ

Мы определили, что такое - ВРЕМЯ. Далее, как мы и договаривались, перейдем к следующему шагу. Нам необходимо понять, что скрывается под словом УПРАВЛЕНИЕ.

### **Экономический словарь**

**УПРАВЛЕНИЕ** - 1) сознательное целенаправленное воздействие со стороны субъектов, руководящих органов на людей и экономические объекты, осуществляемое с целью направить их действия и получить желаемые...

### **Экономико-математический словарь**

**УПРАВЛЕНИЕ** [control, management] - 1. Выработка и осуществление целенаправленных управляющих воздействий на объект (систему), что включает сбор, передачу и обработку необходимой информации.

### **Экономика и финансы**

**УПРАВЛЕНИЕ** - как наука - система упорядоченных знаний в виде концепций, теорий, принципов, способов и форм управления.

**УПРАВЛЕНИЕ:** Совокупность контролируемых воздействий с целью прогнозируемых изменений - Когда мы говорим управление, мы имеем в виду готовность начать, закончить и изменить. Весь предмет управления сводится к способности начать, изменить и остановить свою деятельность.

**Способность УПРАВЛЯТЬ чем - либо - есть способность добиваться ЗАПЛАНИРОВАННЫХ (прогнозируемых) изменений.**

Вот простейший пример:

Управляя светом в своей комнате, ты прогнозируемо для себя изменяешь его состояние посредством выключателя. Желая включить свет, ты нажимаешь на выключатель и контролируешь добился ли ты своей цели, то есть включился ли свет. Что проделал ты в этом случае?

- Сформулировал необходимость включить свет.
- Осознал последовательность действий, необходимых для этого.
- Подошел и нажал на выключатель.
- Завершил процесс увидев, что твоя цель была достигнута.

А если бы свет не загорелся – это была бы непредвиденная трудность. Тебе пришлось бы заменить лампочку, может быть для этого, пришлось бы сходить и купить ее. Ну и так далее...

Ты всегда управляешь чем-либо посредством трех последовательных шагов.

Сформулировав цель, ты

- \* Начинаешь какое-либо действие.
- \* Какое-то время занимаешься этим.
- \* И заканчиваешь процесс, достигнув желаемого результата.

Что бы ты не делал от чистки зубов, до полета на луну ты совершаешь три простых шага. НАЧИНАЕШЬ действие, какое то время ПРОДОЛЖАЕШЬ его и ЗАВЕРШАЕШЬ. Способность УПРАВЛЯТЬ заключается в ТВОЕЙ способности НАЧАТЬ, ПРОДОЛЖИТЬ И ЗАКОНЧИТЬ. Эта комбинация начала, продолжения и окончания является ЦИКЛОМ ДЕЙСТВИЯ. Каждая деятельность в жизни представляет собой такой цикл. А ДЛЯ ОЦЕНКИ продолжительности каждой фазы цикла действия и её точности тебе необходимо еще одно понятие - понятие контроля.

## КОНТРОЛЬ

### **Экономический словарь**

**КОНТРОЛЬ** (от франц. controle - проверка) - 1) составная часть управления экономическими объектами и процессами, заключающаяся в наблюдении за объектом с целью проверки соответствия наблюдаемого

### **БСЭ**

Контроль (франц. contr?le, от contrer?le - список, ведущийся в двух экземплярах), проверка чего-либо, например выполнения законов, планов, решений.

### **Экономика и финансы**

**КОНТРОЛЬ** - процесс, обеспечивающий достижение системой поставленных целей и состоящий из трех основных элементов: - установление стандартов деятельности системы, подлежащих проверке; - измерение достигнутых результатов и корректировка управляющих процессов

Мы используем и слышим это слово в различных сочетаниях: «вещевой контроль», «контроль цен», «визовый контроль», «дорожный контроль» все это – процесс определения существующей разницы между тем, что должно быть и тем, что мы имеем на самом деле.

В аэропорту взвешивают твой багаж с единственной целью, установить не превышает ли вес твоего багажа обозначенную норму. И если превышает то на сколько. Определив существующую разницу, с тебя возьмут дополнительные деньги.

Налоговый контроль определяет существующую разницу между планируемой налоговой корзиной и существующей. Все остальное в плане приведения одной цифры к другой осуществляют необходимые службы, входящие в систему налогового управления.

В обращении типа - «Будь добр контролировать себя», заложено - «вводить себя в рамки приличия принятые, в данном обществе». То есть осознавать разницу между теми действиями, которые есть и теми, которые должны быть.

**Контроль и управление это неразлучные понятия - невозможно хорошо управлять не контролируя свои действия.**

Если я управляю автомобилем, контролирую ли я его? Если изменения, происходящие с автомобилем будут предсказуемыми, то я его контролирую. Я могу плавно начать движение, продолжить его, (например по прямой) и через сто метров остановиться. Даже плохо обученный ученик способен в такой поездке контролировать автомобиль.

Известные нам профессионалы способны контролировать свои машины в крутых скользких поворотах на огромных скоростях. То есть их автомобиль будет вести себя предсказуемо для них.

Пьяный водитель то же управляет автомобилем, но он не способен его контролировать.

Ты можешь управлять и контролировать свои действия, средства

производства и орудия труда, инструменты, порядок на столе, твои взаимоотношения с другими людьми.

Собираясь где угодно произвести какое-либо действие с предсказуемыми для тебя последствиями, тебе необходимо этим УПРАВЛЯТЬ и КОНТРОЛИРОВАТЬ.

**КОНТРОЛЬ - это способность улавливать различия между желаемыми изменениями и существующим положением вещей. Это способность постоянно держать в поле зрения цель и поимать свое настоящее положение относительно неё.**

**И так - УПРАВЛЕНИЕ - это способность добиваться предсказуемых изменений, базирующаяся на ЦИКЛЕ ДЕЙСТВИЙ (начать, продолжить, завершить) с использованием КОНТРОЛЯ (осознанная разница между существующим положением и желаемой целью)**

Ты начинаешь готовить ужин для гостей. Планируешь меню и идешь в магазин (начало) покупаешь необходимые продукты, контролируя их объем стоимость и ассортимент. Готовишь несколько блюд (продолжение), контролируя вкус и их готовность. Заканчиваешь процесс уборкой кухни мытьем вспомогательной посуды и, возможно сервировкой стола. В этом случае о тебе можно смело сказать, что ты управлял приготовлением дружеского ужина.

ХУДОЖНИК начинает картину – задумывает идею, собирает материал, готовит холст, начинает писать, пишет и заканчивает произведение

Некоторые циклы продолжительные и сложные, как, например, ведение собственного бизнеса, другие могут быть короткими и простыми, например забивание гвоздя.

Профессиональный пилот поражает своей способностью управлять и контролировать самолет, неся ответственность за эту многотонную конструкцию. Музыкант в процессе исполнения произведения контролирует бесконечное количество коротких циклов, нажимает ли он на клавишу, удерживает и отпускает её, или щиплет гитарную струну, контролируя силу и амплитуду щипка, исполняя мелодию.



## ЦЕЛЬ

Мы говорили о том, что контроль невозможен без постоянного сравнения полученного результата действия с желаемым результатом, то есть с **ЦЕЛЬЮ**.

При плохом контроле невозможно хорошее управление. При отсутствии понятной цели мы можем начать цикл действия, но не продолжить, не закончить его мы не в состоянии.

Если ты не знаешь куда тебе ехать, то сев в машину и заведя мотор, ты не сможешь совершить дальнейшего действия, не определив конечную точку твоего маршрута, хотя **НАЧАЛО** цикла ты сделал.

### **САМОЕ ВАЖНОЕ ПОНЯТИЕ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ЦИКЛА ДЕЙСТВИЯ – ЭТО ЕГО ЦЕЛЬ**

**ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ** - Это **ДОСТИЖЕНИЕ** того момента, когда цикл действия будет считаться законченным. Именно по этому определить момент окончания цикла действий невозможно без определения его цели.

**КОГДА ТЫ НАЧИНАЕШЬ ЦИКЛ ДЕЙСТВИЯ?  
ТЫ НАЧИНАЕШЬ ЦИКЛ ДЕЙСТВИЯ, КОГДА ОПРЕДЕЛИЛ ЕГО ЦЕЛЬ И НАЧАЛ КАКОЕ-ЛИБО ДЕЙСТВИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ МИРЕ ПО ДОСТИЖЕНИЮ этой ЦЕЛИ.**

Егору необходимо было дозвониться до службы доставки и выяснить, когда ему привезут стиральную машину. Он несколько раз набрал номер и дозвонился, но менеджера отдела доставки не было на месте. Перезванивать Егор не стал.

Цикл действия не завершен, так как конечная цель не была достигнута, хотя состоялся факт дозвола до службы доставки.

Этот цикл состоит из двух вложенных циклов: дозвониться – 1 цикл и задать вопрос – 2 цикл каждый из них в свою очередь можно разбить на более мелкие циклы и все они **БЫЛИ НАЧАТЫ, ПРОДОЛЖЕНЫ, И ЗАВЕРШЕНЫ**. Но это не привело Егора к цели.

**ОСНОВНОЙ ЦИКЛ ДЕЙСТВИЯ НАЧАТЫЙ ЕГОРОМ ОСТАЛСЯ НЕ ЗАВЕРШЕННЫМ.**

Интересно, что отсутствие сформулированной и понятой цели часто является единственной причиной наших неудач, наших недоделанных циклов, нерешенных задач. А для успешного бизнеса – это пожалуй единственный камень преткновения. Первый вопрос, который я задаю, консультируя компании – это что вы ждете от нашего с вами сотрудничества? Лишь получая внятный ответ на этот вопрос, можно двигаться дальше.

### **ПРАКТИКА**

*Ты ведь, наверно что то уже делал сегодня, до того как сел читать эту главу? Попробуй разбить твои дела на циклы действий и опиши их. Сформулируй цель, определи, когда ты сделал первый шаг по её достижению, как продолжал и как завершил цикл, достиг ли ты желаемого результата при этом. Совершенно не важно, что ты станешь описывать. Как ты сварил кофе или заправил кровать.*

*Опиши три своих цикла действия. Особо обрати внимание на то, как ты формулируешь конечную цель для них.*

**РЕЗУЛЬТАТИВНЫМ человеком является человек, способный СФОРМУЛИРОВАТЬ СВОЮ ЦЕЛЬ, НАЧАТЬ, ПРОДОЛЖИТЬ и ЗАКОНЧИТЬ цикл действия для её достижения.**

### **Но в каждой из этих трех частей могут возникать проблемы.**

#### **БЫВАЮТ ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ НАЧАТЬ**

Бывают люди, которые могут только НАЧИНАТЬ и не умеют ПРОДОЛЖАТЬ И ЗАКАЧИВАТЬ.

#### **БЫВАЮТ ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ ПРОДОЛЖАТЬ**

Бывают те, которые могут только ПРОДОЛЖАТЬ и не умеют НАЧИНАТЬ И ЗАКАЧИВАТЬ.

#### **БЫВАЮТ ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬ**

А Бывают ТЕ, которые могут только ЗАКОНЧИТЬ и не умеют НАЧИНАТЬ И ПРОДОЛЖАТЬ.

НИ ОДИН ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ НЕ МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ.

## **НАЧАЛО**

Люди, которые лучше всего начинают, обычно являются творческими людьми. Чаще всего они встречаются в области искусства, дизайна, прикладной науки. Они создают идеи для новых проектов, улучшают продукцию, изобретают. Эти люди являются ГЕНЕРАТОРАМИ.

### **НО БЫВАЮТ И ТЕ, КТО БОИТСЯ НАЧАТЬ**

Есть ли у тебя знакомые, которые умеют строить планы и прожекты? Которые с воодушевлением будут рассказывать тебе о том, как было бы здорово создать вот такой бизнес или построить вот такой дом. А много ли ты видел из этих идей воплощенными? Назовем таких ребят (мечтателями) они даже способны, определять цель то есть, то что бы они хотели увидеть по завершению их проекта, но не способны начать никаких действий в физическом мире. МАНИЛОВ – ЯРКИЙ ПРИМЕР такого МЕЧТАТЕЛЯ

Александр планирует написать лекцию, Наталья планирует поменять работу. Людмила хочет бросить все и приехать жить к любимому в другой город. Валерий рассматривает возможность создать сеть потрясающих спортивных магазинов. Но многие только говорят. Часто они готовы обсуждать их идеи, но мы не увидим никаких действий.

Большинство из нас знают, что мечтать и строить планы гораздо

приятнее и легче, чем выполнять их. Что-то все время может мешать сделать даже первый конкретный шаг. ВСЕ ЭТО БОЯЗНЬ ПЕРВОГО ШАГА.

Вот еще один интересный пример: БЕСКОНЕЧНАЯ ПОДГОТОВКА. Бесконечная подготовка - это один из способов никогда не начать. Алексей давно хочет сделать небольшую яхту. Он может прочитать сотни книг по этому предмету, собрать целую коллекцию журналов, снаряжения и инструментов, но он не станет конструктором яхт, пока не СДЕЛАЕТ чертеж на полу мастерской и не начнет изготавливать первый шпангоут.

Поэтому я особо отмечаю, что необходимо всегда понимать, о какой ИМЕННО ЦЕЛИ идет речь. Подготовка в данном случае не является первым шагом в изготовлении яхты – это все мечты о возможном деле. Хотя, сам цикл подготовки хоть и не будет завершен, он все же был НАЧАТ И ПРОДОЛЖЕН. Но для конечной цели – это всего лишь разновидность мечты.

Бывают люди которые могут только Начинать и не умеют ПРОДОЛЖАТЬ И ЗАКАЧИВАТЬ.

Каждый из нас не задумываясь начинает и заканчивает привычные циклы действий. Налить себе чашку чая. Одеться и выйти на улицу. Проблемы могут возникать где-то дальше.

И еще раз повторю, - ОПРЕДЕЛЯЯ НАЧИНАТЕЛЕЙ ВСЕГДА ПОМНИ О ЦЕЛИ РАССМАТРИВАЕМОГО ЦИКЛА Если, к примеру, ты говоришь о дизайнере, то даже создание идеи может быть законченным циклом. Не надо путать творческих начинателей и творчески эффективных людей. Ведь их отличает способность достигать цели. Эффективный человек всегда будет начиная, определять цель. А продолжать и завершать цикл, добиваясь её. А вот для НАЧИНАТЕЛЯ продолжать и завершать, является невыносимой рутинной. Он начинает торопиться он боится, что не успеет, его энтузиазм убывает, его внимание скачет с одного на другое. Он как бы «откусывает» от каждой цели, а потом оставляет ее.

Я должен сказать тебе и еще одно: **начинатель, как правило, не**

**может точно сформулировать конечную цель.** Ведь он не собирается доводить до неё цикл. Она, по сути, не нужна ему. Хотя он может её обозначить, но лишь как начинатель.

Петр начинает генеральную уборку в комнате, затем отвлекается на ремонт стиральной машины, а потом идет полить цветы на кухне. Пылесос и комната уже забыты.

За те полчаса, в которые кто-то другой неспешно выкуривает сигару, развалившись в уютном кресле у камина, наслаждаясь перечитыванием страниц любимой книги, НАЧИНАТЕЛЬ успеет начать еще несколько новых дел, время пройдет мгновенно он устанет и не добившись окончания и победы не над чем, попытается куда-нибудь убежать от продолжения. В офисе его стол завален кучей бумаг, папок, планов, незаконченных проектов, недописанных докладов, но неразумная активность не является эффективностью.

**Потерей времени эти люди считают** - не начатое новое дело.

День для такого человека будет прожит зря, если он не предложит два – три новых проекта, не опишет пару идей и не НАБРОСАЕТ НА ЧЕРНОВИКЕ новую успешную компанию. Со стороны делателей и завершителей такой человек очень ХАОТИЧЕН.

**Ты приносишь такому руководителю готовый проект** –

- надо нам будет еще подумать над ним. А лучше поменяй-ка начальные условия вот к примеру на эти. Да, да надо бы все сделать не так...

**Как эти люди обращаются со временем?**

У них очень мало времени, им его не на что не хватает. Они ПОСТОЯННО находятся в ДВИЖЕНИИ и продолжают СОЗДАВАТЬ ХАОС ЕЖЕМИНУТНО.

ПУСТЬ, к примеру, ПРОШЕЛ ЧАС ВРЕМЕНИ.

ДЛЯ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА ВРЕМЯ ПРОЛЕТЕЛО НЕЗАМЕТНО ОН НАЧАЛ НЕСКОЛЬКО ДЕЛ И НИЧЕГО НЕ ЗАКОНЧИЛ

ТЫ ЖЕ в тот же час ОТКРЫЛ КНИГУ И ПРОЧЕЛ БОЛЬШУЮ ГЛАВУ, НАЧАЛ УБИРАТЬСЯ В КОМНАТЕ И УЖЕ ПРОПЫЛЕСОСИЛ КОВЕР.

ДЛЯ НЕГО ЭТОГО ЧАСА НЕ СУЩЕСТВОВАЛО. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЧТО-ТО ЗАКОНЧИТЬ, ЕМУ НЕОБХОДИМ ЕЩЕ ХОТЯ БЫ ЧАС, а потом

еще и еще. ДЛЯ ТЕБЯ же В ЭТОМ ЧАСЕ ОСТАЛАСЬ ПРОЧИТАННАЯ ГЛАВА и вычищенный КОВЕР.

Внимание такого человека – рассеянно. Он легко переводит его с одного дела на другое. Оно расходуется мгновенно как вода из дырявого ведра по дороге домой.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ

*Когда ты ПРОДОЛЖАЕШЬ цикл действия?*

**ТЫ ПРОДОЛЖАЕШЬ ЦИКЛ ДЕЙСТВИЯ, КОГДА СОХРАНЯЕШЬ ДВИЖЕНИЕ, ВЫПОЛНЯЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ШАГИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ТВОЕЙ ЦЕЛИ.**

Те люди, кто лучше всего ПРОДОЛЖАЮТ функционирование вещей, более эффективны, когда руководят длительными проектами. организуют производства, или обеспечивают связь с общественностью.

НО БЫВАЮТ И ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ ПРОДОЛЖАТЬ

Трудность такого человека в том, что в процессе выполнения этой части цикла – продолжение, ему становится СКУЧНО и он вынужден просто ЗАБРОСИТЬ ВЕСЬ ПРОЦЕСС.

Елена решила вышить красивую, сложную композицию и украсить стену над камином. Но однажды, убирая комнату перед приемом гостей, она засунула вышивку за шкаф. Теперь это незаконченное дело просто пылится, а Лена, иногда вспоминая о нем, думает: «Надо будет как-нибудь продолжить эту работу».

Иной, понимая, что ему придется что то делать, вынужден «ПОДОГРЕВАТЬ» СВОЙ ИНТЕРЕС, ВСЕ ВРЕМЯ ИЗМЕНЯЯ цель на этапе продолжения. МЕНЯЛЬЩИК начинает ремонт в собственном магазине и решает сделать из него стильный бутик, потом его цель меняется, и он уже делает сырную лавку. Он окрашивает его в желтый цвет, но, не завершив этого, начинает переделывать под дерево. А когда до финиша остается сделать последний штрих, он находит возможность еще раз что-нибудь изменить. В конце концов он про-

сто сдает это помещение в аренду. Завершить ему самому все равно не удастся.

Бывают люди, которые могут только ПРОДОЛЖАТЬ и не умеют НАЧИНАТЬ И ЗАКАЧИВАТЬ.

**Потерей времени эти люди считают** любую необходимость что-то начать или завершить.

День этого человека будет прожит зря, если он не попал в привычную для него среду и не продолжил просто что-то делать, его не интересует конечный результат хотя внешне это выглядит, будто бы он постоянно борется за него. Он будет постоянно улучшать и переделывать, но он не станет начинать новое или заканчивать старое дело.

Он может находиться в упоение от самого процесса строгания доски. Остановить его сможет только доска, превратившаяся в стружку.

Многие продолжатели в быту формулируют – что в ремонт можно войти, но невозможно его закончить.

**Как эти люди обращаются со временем?**

Отношение к времени для таких людей особое. Понятие сроков для них не существует, ведь для этого им придется заканчивать.

У такого человека во внимании держится конечное количество дел они не увеличивают их, но и не уменьшают и всю жизнь достигают чего-то одного. Они великолепные мастера одной операции.

**Ты приносишь такому руководителю готовый проект -**

А мне видится что с окончанием проекта вы поторопились, голубчик. Просмотрите-ка все еще разок и расширьте понятия и определения. Добавьте примеров в общем поработайте, поработайте вас никто не торопит...

## **ОСТАНОВКА (завершение)**

*Когда ты ЗАКАНЧИВАЕШЬ цикл действия?*

**ТЫ ЗАКАНЧИВАЕШЬ ЦИКЛ ДЕЙСТВИЯ, КОГДА ДОСТИГАЕШЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ.**

Человек с хорошим контролем над своими циклами осознает, когда ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА, и заканчивает его.

Есть и те, чей основной талант заключается в способности останавливать всех вокруг. Они выполняют функции инспекторов. И могут быть необходимы для проверки качества продукции, честности или расходов компании.

БЫВАЮТ ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ ЗАКАНЧИВАТЬ

Самые большие трудности связаны с неспособностью доводить дела до завершения.

Хотя такая ситуация очень распространенная причин к её возникновению всего ТРИ

**1. Не сформулирована, или не точно сформулирована конечная ЦЕЛЬ.**

**2. Ты не знаешь, где находишься относительно цели. То есть контроль отсутствует или он плох.**

**3. Ты боишься завершить что-либо, потому что не знаешь, что ты будешь делать дальше. Достижение цели, в этом случае, равносильно потере смысла дальнейшего существования.**

Ты не сможешь завершить свою поездку на автомобиле только в этих трех случаях. Либо ты не точно знаешь, как выглядит то место, куда ты едешь. Либо ты не знаешь, где ты находишься и вынужден продолжать движение. Либо ты не знаешь, чем тебе еще заняться. И просто колесишь по городу.

Невымытая кастрюля в раковине? Ты не понимаешь, что считать завершением приготовления ужина.

Инструмент разбросанный по мастерской? Завершения рабочего дня для тебя не связано с убранном рабочим местом.

Документы, оставленные на столе? Видимо именно так для тебя выглядит окончание работы с ними.

Человек, находящийся под страхом быть уволенным, может намеренно скрывать свое положение относительно финиша. Тем самым он удерживает себя на рабочем месте. И чем больше таких хвостов он повесит, тем увереннее будет себя чувствовать.

А Бывают ТЕ, которые могут только ЗАКАНЧИВАТЬ и не умеют НАЧИНАТЬ И ПРОДОЛЖАТЬ.

Только остановленное дело, для такого человека, является гарантией отсутствия новых проблем.

**Потерей времени эти люди считают день, прожитый без завершения чего-либо.** Чтобы его день не пропал, останавливатель обязан что-нибудь закончить, кого-нибудь уволить, что-нибудь остановить. У него не бывает хвостов. Все свое внимание и энтузиазм он направляет на завершение.

**Как эти люди обращаются со временем?**

– у останавливателя времени всегда более чем достаточно.

**Ты приносишь такому руководителю готовый проект**

– а зачем вы его начали? А вы уже закончили? Давно закончили? Ну вот и хорошо и пока больше ничего не делайте и не начинайте....

Останавливатель в роли руководителя в конце концов подавляет творческие способности подчиненных. Слово «нет» - становится его образом жизни. Если он не критикует проекты других, то просто отклоняет новые предложения. Он стремится обезопасить себя.

#### **КРАТКО:**

Жизнь человека осложняют четыре вещи: неспособность определять цели, неспособность начинать, неспособность продолжать и заканчивать.

Я тут много и подробно говорил о возможных вариантах взаимоотношений между нами и нашими делами. Это все правильно, но это выводы. А сейчас я хочу дать тебе систему. Инструмент. Этакий «штангель - циркуль», дабы ты мог определить кто есть кто. Вот смотри:

Все «человеки» по отношению к любой части нашей жизни могут быть в различных состояниях. Или ближе к одному из состояний. А таких устойчивых состояний – пять.

**Делание. Деятельность. Мастерство. Творчество. Искусство.** Смотри, как в этих состояниях выполняются циклы действий.

**Делание – это ЗАВЕРШИТЬ.**

**Деятельность – это ПРОДОЛЖИТЬ И ЗАВЕРШИТЬ**

**Мастерство – это НАЧАТЬ, ПРОДОЛЖИТЬ И ЗАВЕРШИТЬ**

**Творчество – это НАЧАТЬ И ПРОДОЛЖИТЬ**

**Искусство – это НАЧАТЬ.**

Отношение к вниманию. Напишем, где в основном сосредоточено внимание таких людей.

**Делание – это ПРОШЛОЕ.**

**Деятельность – это ПРОШЛОЕ и НАСТОЯЩЕЕ**

**Мастерство – это НАСТОЯЩЕЕ**

**Творчество – это БУДУЩЕЕ И НАСТОЯЩЕЕ**

**Искусство – это БУДУЩЕЕ.**

Обрати внимание вот на что: делатели сосредоточены на своем прошлом настолько, что им мало интересно настоящее. И именно поэтому они будут стараться все быстренько позавершать в настоящем. У них не может быть хлама, они ничего не оставляют на будущее. Его для них просто нет.

В отличии от «художников», которые просто не могут жить без очередной идеи. А весь окружающий их хлам только напоминает им о том, что завтра будет чем заняться. Художники не могут ничего выбросить. Расстаться с начатым для них равносильно потери части будущего. Они рассуждают так: «Я когда-нибудь обязательно начну делать то, что было мной намечено еще лет пять назад».

Различные сочетания этих противоположностей и дают нам то разнообразие мира, в котором мы счастливы.

А кстати, что такое счастье? Как ты понимаешь это слово?

Счастье – в старославянском - это СО-ЧАСТИЕ или СОЕДИНЕНИЕ ЧАСТЕЙ в единое целое. Соединение частей для достижения целостности – то есть ЦЕЛИ. И так, счастье – это процесс достижения твоей цели.

**И несчастны мы можем быть только в двух случаях. Если у нас нет мечты (ЦЕЛИ) или мы к ней не продвигаемся.**

Ну да ладно, для этой книги достаточно, я продолжу эту тему в последующем.

#### **ПРАКТИКА**

Интересно научиться определять человека по той работе, которую он делает или делал в своей жизни. Ты определенно найдешь «начинателей», «продолжателей» и «останавливателей» циклов и, наверное, не очень ошибешься, описывая их. Попробуй найди среди знакомых НАЧИНАТЕЛЕЙ, ПРОДОЛЖАТЕЛЕЙ, ОСТАНАВЛИВАТЕЛЕЙ.

Особо при определении типов обращай внимание на истинные цели их циклов. Очень часто цель, которую озвучивают, не совпадает с целью к которой двигаются и тогда ты можешь сделать ошибку в определении. При определении истинной цели обращай внимание лишь на факты.

План директора – ПОБЕДА КОМПАНИИ. А на деле ты видишь, что он просто хочет «намыть» денег. С точки зрения продекларированной цели, директор – мечтатель. С точки зрения его истинной цели он продуктивен.

Кто то хочет заняться здоровьем, рассуждая об этом в курилке.



## Глава 4 – УПРАВЛЯЙ ВРЕМЕНЕМ

Мы с тобой определили, что такое – ВРЕМЯ и что такое – УПРАВЛЕНИЕ. Теперь надо просто сложить эти два понятия и применить их к понятию - УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ.

Сформулируем основные тезисы, к которым мы с тобой пришли:

**1. Твое время течет там, где находится твое внимание.**

Если большая часть твоего внимания не в настоящем времени, то и большая часть твоего настоящего ускользает от тебя. Если ты все время о чем-то думаешь, твое настоящее время бежит для тебя настолько быстро, насколько много у тебя дум.

**2. Настоящее находится там, где находится твое физическое тело, а живешь ты там, где находится твое внимание, там, куда оно направлено.**

Ты как прожектор обеспечиваешь жизнь тому – куда ты светишь. Если твое внимание на детях - ты живешь в них, на семье - ты живешь в ней, на работе будешь жить там, на болезни - она станет питаться твоим временем. Если твое внимание в твоём прошлом – ты живешь в нем. Сними все внимание со своего тела и оно перестанет существовать.

**3. Твои думы крадут твое время из настоящего.**

Думанье – это попытка ответить на не кем не заданные вопросы. Думанье – это нахождение где-то, но не здесь и сейчас. Думанье – это

потеря внимания к настоящему. Думанье – это потеря времени.

**4. Осознание настоящего времени полностью связано с нашим вниманием к нему. У нас есть ровно столько времени, сколько есть внимания к настоящему.**

**5. Способность управлять настоящим временем – это способность управлять нашим вниманием - направить внимание, удерживать его и отпустить.**

Украд твоё внимание – украдут твоё время.

Телевизор – хитроумный аппарат для подобного воровства. Конечно я не против телевидения, но в тот момент когда ты – зритель, проживаешь ты не твоё настоящее. Просто помни об этом.

Есть ещё один современный МЕТОД твоей «смерти» заживо – это компьютерные игры. Особенно игры. Посуди сам. Ты одеваешь игровой шлем и начинаешь жить в реальности, но виртуальной. За пределами шлема течёт твоя реальная жизнь, но тебя в ней уже нет. Просиди так пару дней, и ты не заметишь, как у тебя вырастет щетина и начнёт изменяться тело, хотя в твоей фееричной погоне за привидениями ты остаёшься великолепным джентльменом. В момент игры ты максимально присутствуешь в виртуальном времени. Твоё внимание забрано из реального мира настолько, что ты можешь не почувствовать даже дружеское похлопывание по твоему плечу.

Но ведь если рассуждать так, скажешь ты, чем бы я увлеченно не занимался я буду отвлечен от реальности. Так, и не так, нахождение в реальности – это восприятие реальности. Одержимость – так же губительна. Именно поэтому многие великие умы отдавали должное простому и внимательному СОЗЕРЦАНИЮ настоящего.

*Ты берешь в свои руки действенный инструмент управления временем, используй его по своему желанию, вопрос лишь в том, что ты будешь делать с его помощью. Будешь ли ты наслаждаться и чувствовать жизнь, или начнешь успевать еще больше и больше на работе.*

Вспомни, как медленно шло время в детстве, когда ты просто сидел и кого-нибудь ждал. Как прислушивался к каждому шороху. Хотя ты видел и муху, ползущую в тот момент по стеклу, и твоих друзей за

окном, слышал лай собаки и удивлялся цветным облакам, мешающим заходящему солнцу, но твое внимание, боясь надолго отвлечься, все время возвращалось к входной двери и улавливало любые изменения за ней.

Сегодня, когда ты вовлечен в водоворот ценностей современного мира, не забывай о себе, как о том дверном проеме, в котором должен появиться кто-то долгожданный. И тогда ничто не выпадет из твоего поля зрения и ничто не увлечет тебя настолько, чтобы забыть о настоящем.

***Что значит быть в настоящем времени? Это значит направить полностью и безраздельно твою мысль на то, где находится твоя цель, где находишься ты и чем ты занят в данный момент.***

***Воспринимая все это сразу, не беспокоясь ни о будущем, ни о прошлом, не забывая ни об одном из этих трех компонентов.***

На следующем шаге мы будем улучшать свою способность управлять временем - управлять вниманием. Ты, конечно, понимаешь, что не так то легко подняться над своими привычками, сформированными в течение всей жизни, что нужно будет некоторое время следить за собой, чтобы не соскользнуть на прежний путь. Но с течением времени все легче будет справляться с этим, особенно, когда ты увидишь изменения и твои усилия начнут приносить успехи, А это произойдет уже завтра.

Что тебе нужно для этого сделать?

**1. Собрать все растраченное внимание.**

**2. И в дальнейшем направлять его контролируемо.**

Где лежит наше растраченное внимание? Наше внимание расходуется на «обслуживание» незавершенных циклов.

## **УКРАДЕННОЕ ВРЕМЯ**

Однажды мне принесли счет на оплату годового налога за автомобиль. Это необходимо было сделать до 20 февраля. По каким-то причинам я решил, что это сделать труднее, чем обычно. И просро-

чил эту дату. Я просто тянул время. Обычно в таких случаях внимание отвлекается на что-то, что кажется очень важным, и не хватает 15 минут времени, чтобы по дороге в офис зайти и оплатить налог. Но после 20 числа жизнь продолжалась, а счет все лежал на краю моего стола и призывал мое внимание. Наконец, с неохотой я выбрал для этого время. Зайдя в Сберкассу, я потратил 10 минут на всю процедуру!

Это была простая понятная работа, но этот неумолимый счет на моем столе украл часы моего времени, так как я не мог свободно направить свое внимание на все остальные виды деятельности. Избавление от этой десятиминутной работы, добавило мне десяток часов моей жизни.

Это наглядный пример того, как внимание может быть украдено. Ты можешь не делать какую-то работу. Но если ты её планируешь, то ты думаешь о ней, и она будет удерживать твое время. Чем дольше ты станешь её откладывать, тем дальше от тебя будет находиться твое внимание. И пока ты не сделаешь или не откажешься от неё, с каждым днем тебе придется тратить чуть больше внимания, чтобы удерживать её в поле зрения. С каждым днем тебе чуть труднее будет за неё взяться.

Если это одна работа, то, конечно, ты её закончишь, но чаще это десяток незавершенных «хвостов», удерживающих тебя. - «Отложишь дело - потеряешь время».

А вот еще одна форма растраты времени – ОБЕЩАНИЕ. Ты даешь обещания? Обещание - это уже практически начало цикла действия. Обещание – это высказывание кому-то своего намерения, о том, что ты готов достигнуть ту или иную цель. Причем цель, как правило, уже сформулирована в самом обещании.

Я обещал своему близкому другу позвонить и узнать о возможности получения технического осмотра на его автомобиль.

Давая обещание, ты «открываешь» сразу два цикла действия: Цикл твоих отношений по этому вопросу с тем кому ты дал обещание. и цикл самого действия, непосредственно связанного с обещанным делом. На ОБЕЩАНИЕ ты всегда тратишь в два раза больше своего внимания. Своего времени. Что же теперь никому ничего не обещать? Ну, это было бы идеально. Конечно, лучше не обещать. Про-

сто, если решил помочь – сделай это. А если уж пришлось сказать об этом, старайся сделать это в два раза быстрее. Только так ты убережешь свое время от лишней траты.

## И ТАК, НАЧНЕМ СОБИРАТЬ ВНИМАНИЕ

Есть ли у ТЕБЯ где-либо незавершенные циклы? Это может быть в шкафу, в гараже, в кабинете, на даче, в отношениях, на работе. Именно они предоставляют тебе отличную возможность освободить застрявшие единицы внимания для использования их в настоящем времени. Ты можешь сказать, что хранишь эти вещи для еще не начатых дел. Хорошо, но вспомни, что пришло первым в голову, идея о новом деле или остатки старых воспоминаний?

Нагромождение незавершенных циклов всегда ПРИВОДИТ К УСТАЛОСТИ И ИСТОЩЕНИЮ СИЛ. Даже если тебе кажется, что ты забыл про них, незавершенные циклы всегда будут удерживать часть твоего внимания. Но с этим можно справиться. Хоть этот рецепт и прост он абсолютно действенен -

**\* Начнем с того, что составим список всех своих незаконченных циклов.**

Возьми лист бумаги побольше, сядь и напиши первое дело, которое ты вспомнил. Посмотри вокруг и запиши следующее и так далее. Не убирай далеко лист - это работа не на один день. А если тебе покажется, что все уже написано, зайди в гараж или залезь на чердак. Вот тут есть чему подивиться.

Что это? А-а, эта та кожаная шляпа, которую мне привезли в подарок из Индии. Да, я же собирался начать собирать экзотические головные уборы и оформить коллекцию. Что ж, цикл уже был начат...

Ты же наверняка знаешь людей, которые ничего не выбрасывают и жизнь их похожа на постоянный переезд. Вокруг стоят какие то коробки, чемоданы, тюки. И все это им просто необходимо. Твоя попытка помочь им с этим справиться не принесет результата. Они будут до последней капли защищать весь этот хлам от похода на по-

мойку. Но давай не будем торопиться осуждать их, попробуем понять почему. Почему так происходит?

Мы часто дарим друг другу подарки – на память, любые безделицы. Какую цель мы преследуем? Мы оставляем друг другу «якорь», за который можно зацепить воспоминания о конкретном дне. Мы чуть, чуть, «столбим» внимание друг друга на этой дате, на этой компании, на этом теплом состоянии любви и дружбы. Кому же захочется отказаться от этого уюта?

И вот теперь прошло много лет, а эта пылящаяся безделица, как заводной ключик запускает твои воспоминания. Для многих прошлое становится ближе и теплей чем настоящее и тем более будущее. Прижившееся высказывание – то ли еще будет, подтверждает это. Это связано лишь с боязнью перемен. Прошлое уже было и мы все о нем знаем. В нем нет неизвестной опасности. Будущее знают далеко не все. Попытка жить в известном мире без угроз и неожиданностей приводит к окружению себя старым хламом. Каждая ненужная тебе в будущем вещь существующая рядом с тобой тянет твоё внимание в прошлое. В конце концов рядом с тобой, здесь и сейчас просто не останется твоего внимания. Живя в воспоминаниях, в настоящем тебя не останется. А твое время начнет мчаться с такой скоростью, что годы будут равны дням.

Уже по мере составления списка ты почувствуешь удивительные превращения, связанные с высвобождением твоего внимания. Тебе будет становиться свободней, спокойней и начнет подниматься настроение. Заметь, что ты еще ничего из дел не завершил, ты просто поручил следить за твоими списком – БУМАЖНОМУ ЛИСТУ. И часть твоих единиц уже вернулись к тебе.

Разберем все это на примере моего списка дел: На первом шаге я составил общий список всего, что помнил и обнаружил вокруг себя. Все незавершенные циклы. Все в общую кучу. И вот что получилось.

### ДОМА

Починить настенные часы

Выучить английский язык.

Написать диплом.

Закончить диссертацию (классическая теория эмоций в статической рекламе)  
Закончить методичку (управляйте временем)  
Издать методичку (управляйте временем)  
Защитить диссертацию  
Написать книгу (наружная реклама – новые методы. Рабочее название)  
Оформить сайт MARKET ПАРТНЕР  
Издать методичку (управляйте деньгами)  
Написать методичку (управляйте деньгами)  
Снять фильм - управляйте временем  
Сделать новый сайт по рекламе вместо graff-k.ru  
Посмотреть фильм – “Пыль”

.....  
**НА РАБОТЕ**

Сделать сайт  
Закончить дизайн хоккейных рам  
Завершить уровень  
Разобрать шкаф в кабинете

.....  
**НА ДАЧЕ**

Съездить с детьми на дачу  
Повесить светильники на даче

.....  
**ПРОЧИЕ**

Отремонтировать рулевую рейку  
Химчистка салона

.....

И этот список может пополняться еще некоторое время по мере того, как ты будешь встречать свои незавершенные циклы. На следующем шаге тебе необходимо оценить нужен ли каждый пункт из списка.

***\* По каждому пункту отметим, нужен ли ТЕБЕ ЭТОТ ПУНКТ, как ты предполагал ранее. Выбери те дела, которые ты не собираешься завершать.***

Здесь нет никакого подвоха, просто, если ты решил какого-то дела не делать, вычеркни его из списка и забудь. Что-то выбрось, что-то отдай, продай, поручи кому-то завершить. Делая это любым способом, ты освободишь свое внимание. Очень удобный и необходимый инструмент для этого –

## **ПРАВИЛО ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА**

Как то я разбирался в закромах своего кабинета и обнаружил небольшую узкую картонную коробку в которой хранилась система одноканального радиоуправления моделями, собранная еще на транзисторах первых серий, огромные и неудобные платы. Я хранил это в надежде что-нибудь сделать вместе со своим сыном. Все давно изменилось сегодня подобные системы помещаются в спичечный коробок, умеют значительно больше и стоят копейки.

Зачем я это храню? С этой коробочкой связаны мои воспоминания, причем приятные. Как накопив деньги я купил её. Как мечтал о новых возможностях, которые даст мне это радиоуправление... ведь это игрушка, это творчество, это всегда отдых, каникулы или отпуск. Я цепляюсь за неё вниманием и перемещаюсь в детство, в игры, в солнце и праздник.

Теперь давай используем ПРАВИЛО ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА. Представь, что на моем месте стоишь ты. Я позвал тебя помочь мне разобраться в кабинете.

Что ты увидишь открыв эту коробочку, ты увидишь две запыленных старинных платы с кучей проводов и радиодеталями, которые лет 20 как никем и нигде не используются. Это можно выбросить даже не спрашивая у меня – что это такое. Для тебя, как и для любого человека на твоём месте, будет очевидно – это просто хлам. Вот это – та реальность, которую можно увидеть используя правило первого взгляда. Выбросив коробку я освободил огромный кусок своего внимания. Приятные воспоминания никуда не делись, а я чуть больше оказался в настоящем.

У меня в гараже лежала не доделанная пластиковая лодка и уже лет 15 собирает пыль. Я начинал ее делать еще с отцом по чертежам из старого журнала «Катера и Яхты». Сегодня у меня масса других не менее интересных и нужных проектов. А катер сегодня можно ку-

пить любой. Что мне сделать? Выбросить жалко я вложил в неё много сил и мечтаний, это меня и держит, но пока она лежит и пылится, я буду и дальше испытывать неудобства по отношению к ней, ведь даже валяясь на пляже я буду думать, что вот, именно это самое свободное время я бы мог посвятить своему старому детскому интересу. Я нашел другой выход, подарив её деревенским ребятам.

Постарайся отключить себя от всех историй, связанных с конкретной вещью, и принять решение становится очень просто.

Правило первого взгляда это пожалуй **ЕДИНСТВЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ** позволяющий нам **ВИДЕТЬ ВЕЩИ ТАКИМИ КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ**. Не обучившись этому, невозможно эффективно управлять временем.

**ЕСЛИ ТЫ** собираешься контролировать свои Циклы Действий, тебе придется делать выбор на каждом шагу. Начать или не начинать, продолжать или не продолжать, завершить или нет. Вспоминай, что для тебя первично? Ты или твои циклы: **ТЫ УПРАВЛЯЕШЬ СВОИМИ ЦИКЛАМИ ИЛИ ЦИКЛЫ УПРАВЛЯЮТ ТОБОЙ**.

Следующий шаг самый важный – **НЕОБХОДИМО ОПИСАТЬ КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ каждого дела в списке. То есть его ЦЕЛЬ**. И то состояние, при достижении которого, ты будешь уверен что **ДЕЛО ЗАКОНЧЕНО И ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА**. Вот как это было в моем примере (приведу выборочно)

\* Выучить английский язык.

(буду считать дело сделанным, если я прочту художественную книгу Агаты Кристи **MURDER ON THE ORIENT EXPRESS**, не пользуясь словарем. (книга, конечно же могла быть любой, просто эта у меня уже есть))

\* Закончить дизайн хоккейных рам

(буду считать дело сделанным, если получен готовый образец рамы в пластике методом 3D прототипирования, принятый для отправки на производство.)

\* Посмотреть фильм – «Пыль»

(буду считать дело сделанным, если мной Написано короткое эссе

по просмотренному фильму. Конечно, можно просто посмотреть фильм, но с некоторого времени я вдруг обнаружил, что я очень мало помню из просмотренного мной. А какой смысл тратить время на то, что не оставляет никакого следа. И я решил делать в своем дневнике обобщения по поводу просмотренного)

Ну и так далее. Не гнушайся простыми формулировками. Даже если к тебе пришла мысль, что и так все понятно, все же зафиксируй тот факт, по которому ты будешь считать, что работа закончена. Ты увидишь, как это необходимо на работе и в управлении бизнесом. Поэтому попробуй это на своих домашних делах.

### **Следующий шаг – расставить приоритеты.**

Это уже посложнее. Не расставленные приоритеты - это одна из серьезных причин нашего бездействия. Ты знаешь, как начинают работать с тигрятами? перед ними кладут стул или табуретку. Перед животным возникает четыре одинаковых палки вместо одной, в которую он готов был вцепиться. Он в замешательстве садится и замирает. Нет приоритета...

И поэтому этот пункт я делаю в два этапа.

### **Первый этап – РАЗБИТЬ ВЕСЬ СПИСОК НА ЧЕТЫРЕ ЧАСТИ**

\* *Забытые*

\* *Отложенные ДО такого то числа.*

\* *Существующие*

\* *Планируемые*

#### *Забытые*

Я ввел этот раздел для иллюстрации. Не правда ли, в список забытых дел вписать ничего невозможно. Ведь все, что попало в общий список – забытым не является. Все это усердно держало твое внимание.

#### *Отложенные ДО такого то числа*

Отложенные - это те дела, которые ты уже начал. Уже сделал первый шаг к их реализации, и по каким то причинам отложил их. Этот список похож на список – планируемых. Разница в том, что планируе-

мые дела тобой еще не начаты.

В этом списке должны оказаться дела с точной датой, когда ты начнешь включать их в ежедневное планирование. И с обязательным описанием первого шага. У меня получилось вот это:

- \* Доделать сайт (начать 1 марта. выбрать программный «движок»)
- \* Закончить диссертацию («теория эмоций в статической рекламе») (начать 10 июня, перечитать написанный материал)

.....

#### *Планируемые*

Планируемые это те дела, которые ты еще не начал, но решил их делать и собираешься сделать первый шаг. Вот что получилось у меня

- \* Написать диплом (начать 15 апреля - написать план диплома)
- \* Выучить английский язык. ( начать 1 июня - посетить день открытых дверей в школе Яблочковой)

И если все сделано правильно, то оставшиеся дела являются текущими и должны присутствовать в ежедневном списке ТЕКУЩИХ ДЕЛ.

#### **Второй этап** Определи приоритеты.

Часто БЫВАЕТ ТАК, ЧТО НУЖНО СРАЗУ ВСЕ, либо все сразу не нужно. Но расстановка приоритетов - САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПУНКТ В ВОПРОСЕ об ЭФФЕКТИВНОСТИ.

Именно способность правильно расставлять приоритеты даст тебе возможность укоротить любой путь. Часто бывает так, мы начинаем что-то делать, работа большая и она нам интересна и нам хочется ее делать и мы ставим ей ПЕРВЫЙ приоритет. Что происходит? Если мы поддались эмоции, то все те дела, которые должны были бы иметь высокий приоритет, но не имеют для нас такого интереса ОКАЗАЛИСЬ отодвинутыми нами на второй план.

Эти «отодвинутые» задачи начинают приковывать наше внимание все сильнее и сильнее. И вот мы уже медленней делаем ту самую любимую работу, ради которой было все отложено, мы начинаем

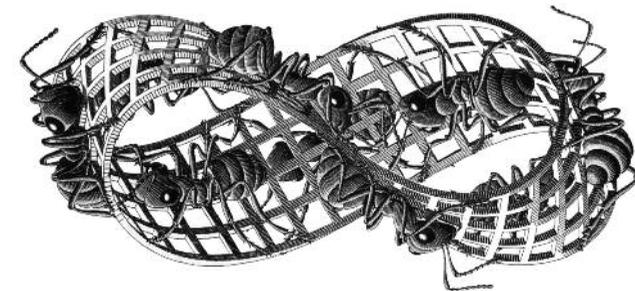
нервничать, отвлекаться и в результате уже не делаем ничего. Останемся разбитыми, утомленными и неудовлетворенными даже самым хорошим делом.

Дам один совет - следи за тем, чтобы значимость каждого последующего пункта была меньше предыдущего.

***А вот тебе тест для проверки*** – При правильной расстановке приоритетов, у тебя всегда будет присутствовать такое чувство, что даже, если ты не успеешь выполнить следующий пункт – день, все равно уже удался.

Мне было необходимо заехать сегодня в офис. Когда это нужно было, оговорено не было, я мог сделать это в течении дня. Второе дело на этот день было написание двух глав в новую методичку по семинару. Вторая задача была интересней да и более творческой. Я решил дать ей первый приоритет. А поездке в офис – второй. Тем более что формулировка была без уточнения времени.

Что произошло? Необходимость в офисе была, без сомнения выше, чем окончание главы. И работая над семинаром я постоянно отвлекался вырывая себе еще минут 15 для завершения, еще минут 20 и т.д. В результате удовольствие от творчества было потерянно, а в офис по прежнему необходимо было ехать. Возвратившись из поездки я перечитал главу и решил её переписать...





## Глава 5 – КАК выполнять ЕЖЕДНЕВНЫЙ СПИСОК.

Ты расставил приоритеты, теперь смело берись за первый. Выдели «Приоритет 1» и работай над ним. Не позволяй ничему прерывать и останавливать тебя! Заверши этот пункт. После этого проделай то же самое со следующим пунктом из твоего списка.

Правда, есть один нюанс. Сейчас мы ведем речь о коротких делах. Короткое дело – это такое, которое может быть начато и закончено в течении 2-х часов. Почему я отмечаю это? **Не стоит удерживать свое внимание больше 1 часа на одном деле. Это важно.** Сделай перерыв. А что такое перерыв – это прерви внимание и направь его на другую задачу. Чашку кофе, или какое-нибудь другое дело имеющееся у тебя в списке. Потом ты продолжишь прерванное. Последи за этим. СПОСОБНОСТЬ ПРЕРВАТЬ ВНИМАНИЕ, то есть остановить его НАПРЯМУЮ СВЯЗАННА С ТВОЕЙ СПОСОБНОСТЬЮ ЗАВЕРШАТЬ ДЕЛА.

Если ты хочешь быстро убрать комнату, забудь обо всех делах, которые ты должен сделать сегодня. Не думай о том, что произошло вчера вечером. Направьте твой интерес полностью, на эту гору посуды и на то, как завершить цикл с этим.

В офисе не беспокойся о телефонных звонках, которые ты должен

сделать, или о вчерашнем разговоре с боссом. Направь свое внимание на этот лист бумаги, который ты держишь в руках, и держи в голове ту цель, ради которой ты его взял.

Если ты сомневаешься, держишь ли ты внимание в настоящем времени, возьми что-нибудь в руку. К примеру ручку. Определи ее температуру, ее вес, опиши мысленно ее цвет. Изучи ее детали. Ты смог не думать ни о чем кроме нее? Если да, ты был в настоящем времени.

**ТЕБЕ БОТИНКИ НЕ ЖМУТ?** Что ты сделал ответив на этот вопрос? Ты направил свое внимание в сторону твоих ног в настоящем времени. Вот в этот момент ты был - здесь.

Когда ты не в настоящем времени, когда твое внимание находится где-то еще, твои действия замедляются, ты делаешь ошибки, и вынужден переделывать работу.

### ПРАКТИКА

*Я дам тебе удивительно простой и действенный инструмент, для тренировки способности нахождения в настоящем времени. На это тебе понадобится всего 6 дней. Сделай следующее:*

*\* Установи таймер или будильник в твоем мобильном телефоне на кратковременный звонок через каждые пол часа.*

*\* По звонку задай себе вопрос – что я сейчас делаю? И напиши ответ в список. Если у тебя в этот момент нет такой возможности, например ты за рулем или на совещании. Запиши, как только сможешь. Пиши правду. Не пиши, что ты отдыхаешь, если в этот момент ты смотришь телевизор. Напиши именно то действие, которое совершаешь.*

*\* В конце дня просмотри получившийся список. Прodelывай это 2 дня (два, Я ПОВТОРЮ всего два дня) этого достаточно.*

*\* На третий день установи таймер на 15 минут. И постарайся проделать то же самое.*

*\* Еще через два дня настрой таймер на пять минут. Теперь уже не обязательно записывать твои действия каждый раз, просто отмечай, чем ты занят и по необходимости заноси в список. Но, не пройдя первые два шага, не пробуй сразу поставить свой таймер на пять минут. Кроме раздражения от него ты можешь ничего не получить.*

**«Когда мы говорим, что кто-то должен быть в настоящем времени, мы подразумеваем, что он должен быть в общении со своим окружением. Более того, он должен быть в общении с тем своим окружением, которое существует сейчас, а не с тем, которое существовало где-то и когда-то».**

## **ДВА ТИПА ДЕЛ**

В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ НАД ЕЖЕДНЕВНЫМ СПИСОКОМ НАМ ПРИХОДИТСЯ СТАЛКИВАТЬСЯ С ДВУМЯ ТИПАМИ ДЕЛ.

- \* Запланированные дела - это плановые дела, намеченные на существующий день и
- \* Вновь возникающие дела – это новые дела, которые могут возникнуть в текущем дне.

Запланированные дела делятся всего на три вида:

Дело начатое, продолженное и законченное в течении этого дня.  
Дело, начатое вчера, продолженное и законченное в текущем дне.  
Дело, начатое когда-то раньше и продолжающееся этим и следующими днями.

С каждым видом дел существует свой метод работы и планирования.

ОЧЕНЬ ВАЖНО:

**ЕСЛИ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СПИСКА ДЕЛ У ТЕБЯ ПЯВЛЯЕТСЯ НОВОЕ НЕОБХОДИМОЕ на СЕГОДНЯ ДЕЛО, ПРОСТО ОПРЕДЕЛИ ЕГО СЕГОДНЯШНИЙ ПРИОРИТЕТ И Внеси ЕГО В СПИСОК.**

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ НЕТ И ТЫ СДЕЛАЛ ЭТО ДЕЛО НЕ ВНОся ЕГО В СПИСОК, ОБЯЗАТЕЛЬНО Внеси ЕГО В КОНЦЕ ДНЯ И ОТМЕТЬ - КАК СДЕЛАННОЕ.**

ОЧЕНЬ ВАЖНО

**Ежедневно, чтобы ты не чувствовал утомления и мог продуктивно работать, необходимо ЗАВЕРШАТЬ не менее 7 циклов за**

**день.**

ДАЛЕЕ Я СДЕЛАЮ ОТСТУПЛЕНИЕ И ОБЪЯСНЮ ПОЧЕМУ ЭТО ТАК.

Вот тут мы с тобой коснулись известного всем нам с детства слова – утомление. Я остановлюсь на нем, это очень интересное понятие.

## **КАК ПО ТВОЕМУ, ЧТО ТАКОЕ – УТОМЛЕНИЕ**

Как часто тебе приходится слышать такие слова - я очень устал, у меня было полно нудной работы. «Человек, долго проработав, начинает чувствовать, что дальше работать он уже не в силах. Он устал. Он устал от одной только мысли о том, что ему придется что-то делать. Он думает о том, где бы ему еще найти силы, пройти еще немного дальше, через не могу, однако в погоне за своей победой он будет терять сил больше и больше, при том, что утомление мало зависит от затраченных усилий, если такая зависимость вообще существует.»

Я открою тебе одну очень интересную **«ТАЙНУ» – УТОМЛЕНИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. Существует лишь мышечная усталость.**

Чем более серьезным делом ты занят и чем дальше от тебя окончание этого дела, тем ты больше будешь утомляться и медленней продвигаться к завершению. Тем менее продуктивным ты будешь становиться.

Все мы помним как в юности, подрабатывая после института, разгружали вагоны. Мы достаточно легко делали запланированный объем. Но если вдруг в процессе работы задание менялось и просили разгрузить еще один вагон на соседних путях. (конечно, не бесплатно) И куда девался весь тот энтузиазм?

Виктор решил изучить новый программный продукт – ФОТОШОП. Он пошел и купил три толстых книги, пришел домой сел и начал их читать. Через три часа утомление было настолько велико, что интерес куда-то делся, но он продолжал упорно работать. В конце дня он отправился спать с тяжелой мыслью, что он ничего не успел сегодня, а завтра ему предстоит такой же каторжный день и, судя по

всему, послезавтра то же и не известно вообще, когда он сможет это закончить. Такая перспектива совсем не радовала его. Он плохо спал, а на утро подумал, что если и этот день он потратит на чтение, то не сможет пойти к своему другу, а ведь он давно планировал это сделать. Так, Виктор отложил учебу на завтра потом на послезавтра, и так далее... теперь эти три книги пылятся на краю его стола и он с ужасом смотрит на них и придумывает себе отговорки.

Василий со своим младшим братом Петром решили сделать кормушку для птиц. Они достали инструмент, старые доски и остатки фанеры, нарисовали эскиз набросали размеры, теперь можно было бы приступить.

Но Василий сказал, что сегодня они сделали самое главное – они все подготовили и завтра за два часа смогут закончить. Петр пообедал и радостный убежал гулять. На следующий день он разбудил старшего брата с желанием продолжить начатое дело. Через два часа Петр с упоением и гордостью наблюдал как снегири и воробьи клевали пшено из новой только что законченной кормушки. И ПРОСИЛ ВАСИЛИЯ НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ СКВОРЕШНИК.

В ЧЕМ РАЗНИЦА в этих двух примерах?

***ЕСЛИ ТЫ сегодня УТОМИЛСЯ, ЗНАЧИТ НЕ ПОЛУЧИЛ НИ ОДНОЙ ПОБЕДЫ НАД НАЧАТЫМ ДЕЛОМ ИЛИ ТЕ ПОБЕДЫ, КОТОРЫЕ у тебя БЫЛИ ОКАЗАЛИСЬ НЕ ЗАМЕЧЕННЫМИ ТОБОЙ. ЕСЛИ ТЫ УТОМИЛСЯ, ЗНАЧИТ СЕГОДНЯ ТЫ НЕ ДОСТИГ НИ ОДНОЙ ЦЕЛИ.***

ОТСУТСТВИЕ ПОБЕДЫ - ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА НАШЕГО УТОМЛЕНИЯ

Чем труднее и неприятнее работа, тем важнее разделить ее на малые, легко контролируемые циклы, ЛЕГКО ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ. Завершив каждый цикл и убедившись, что готов взяться за следующий, мысленно поздравь себя: «Так, этот завершен! Я его закончил!»

Обслуживаешь ли ты потребителей, пропальываешь грядки, строишь дом, воспитываешь сына, не пренебрегай подобными подтвержде-

ниями самому себе. Ты можешь все. Только поспешность или оставшиеся без внимания победы могут удлинить твой путь. Обращай на это свое внимание.

## УБЕРИ СВОЮ УСТАЛОСТЬ

Если работа, которую ты делаешь, тебе не интересна, ты не будешь замечать победу, ты не станешь её ценить. И получишь - усталость. Интерес – это очень важный параметр работы, а главное – это очень важный параметр ЦЕЛИ. Как бы то ни было в любом деле тебя должна интересовать цель, лишь для того, чтобы тебе стала интересна - победа. Будут победы – не будет утомления.

То что не может быть закончено за несколько дней нуждается в ДРОБЛЕНИИ.

Каждый день тебе необходимо уделять время большому делу, окончание его будет достигнуто не завтра. Что делать в этом случае?

Рецепт прост – разбить на мелкие куски. К примеру – я сегодня прочту 20 страниц. Или я должен дочитать до такой-то главы. Хотя для длинных дел существует и еще один великолепный метод.

## ПРИНЦИП 15 МИНУТ, именно пятнадцати.

Близкий друг моего отца – д-р физико-математических наук профессор Вячеслав Алексеевич, занимается исследованиями плазмы, владеет 6-ю языками, практикует йогу, преподает, дает частные уроки физики и высшей математики, самостоятельно изучил игру на классической гитаре, иногда дает концерты. Все это, не считая обычных для всех ежедневных «мелких брызг» он изучает и делает все в те же 24 часа.

Еще учась в спорт школе, я был потрясен мастерством игры человека не разу не посетившего «музыкалку». Я же имея минимум свободного времени и не чаял, что когда-нибудь достигну таких высот, лишь с помощью самообразования. А видя, все остальные его достижения я просто ухватился за рецепт, который подарил мне Вячеслав Алексеевич, и теперь с удовольствием поделюсь им с тобой. Он прост, как и все гениальное.

Узнав от моего отца о моей заинтересованности в музыке, Вячеслав

Алексеевич подарил мне гитару. А чуть позже, принеся несколько самоучителей игры и пару нотных сборников, сказал мне следующее:

- трать на гитару не больше 15 минут в день, иначе тебе быстро надоест и ты бросишь это занятие. Но одно условие трать их КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Каждый день не пропуская ни дня по 15 минут, и через 6 месяцев можешь пробовать выступать. Всё что я умею, я достигал, используя этот принцип.

Я не очень поверил ему, но делал именно так как он мне посоветовал, ежедневно я брал гитару засекал по часам 15 минут и занимался. Эти 15 минут я еще мог высидеть. Все было почти так, как сказал Вячеслав Алексеевич, только чуть лучше. Через пол года я читал ноты с листа, а через полтора года я увлекся и с дуру поступил в музыкальную школу, был принят сразу в третий класс, где за следующие пол года мне, как водится, отбили всякую любовь к классической гитаре.

## ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ

Определяя конечные цели и планируя последовательные шаги для их достижения, ты можешь столкнуться с проблемами и трудностями. Важно научиться отличать одно от другого. Отличая, с чем же в действительности ты сталкиваешься, ты правильно выберешь пути решения.

Если сильный град побил стекла моего дома и ледяной ветер теперь гуляет по всем комнатам переворачивая цветы в горшках, я просто должен взять все это убрать и починить. Что это будет? Для меня это будет трудность. Я должен сделать то, чего я раньше не делал, поэтому это может быть трудно для меня. Но у меня в этом случае нет проблемы.

Если мне принесли очередное задание для выполнения конкретной работы и все начальные условия известны и понятны, я просто должен сесть и начать это делать. Проблемы нет, есть процесс преодоления трудности.

У меня появится проблема, если в задании не будет части начальных условий, а выполнять работу придется все к тому же сроку. Мне при-

дется сначала решить, чему будут равны эти неизвестные, а уж только потом приступить к конкретным действиям. Тем самым, у меня будет проблема.

Было бы проблемой, если бы два моих друга одновременно пригласили меня на вечеринку в разные компании. Я пойду с удовольствием, но к кому? И мне не хочется никого обижать.

**Имея проблему, я должен искать решение.**

**Имея трудность, я должен просто начать ДЕЙСТВИЕ.**

Если тебя беспокоит какой-то пункт в твоём списке, определи, является ли он проблемой, требующей решения, или ты считаешь, что его трудно выполнить?

Если это трудность – то причина торможения в тебе. Если это проблема – причина торможения в недостатке данных снаружи.

## ПРАКТИКА

\* Возьми твой список и запиши последовательность шагов для каждого дела в нём.

\* Разбей длинные дела на короткие циклы

\* Определи, что явилось причиной, по которой ты остановил выполнение дела – проблема или трудность. определи это и допиши следующий шаг.





## ДЕТИ

## Глава 6 – ПРАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ

Как мы можем применить все это в нашей повседневной жизни? Давай начнем с дома.

### ДОМ

Правильно относясь к уборке, ты и в этом почувствуешь жизнь. Представь такую картину: у тебя был день рождения, пришло много друзей, вы пили и гуляли, к утру это все закончилось. Проснувшись, ты выходишь в комнату и не знаешь с чего начать. На столе чашки с недопитым чаем, по углам диски, грязные пепельницы. Кругом разбросаны детские игрушки, бумаги, журналы, книги. Безрадостная картина. Что это – это просто трудное начало твоего следующего дня. Возьми что-нибудь и положи это на его место. Совершенно не важно, с чего ты начнешь.

Важно начать Цикл Действия и довести его до завершения. Направь свое внимание полностью на одно действие, которое ты делаешь в этот момент, а не на все, что тебе предстоит сделать.

Не думай о том, как бы ты потратил это время, если бы не это занятие. Начни жить ВНУТРИ СОБСТВЕННОГО ВНИМАНИЯ. Ты почувствуешь кайф даже от мытья посуды. Главное, не позволяй себе прерываться посередине и переключиться на что-то другое. Попробуй сделать так.

Руководя детьми, не обременяй их несколькими циклами одновременно, не приучай их рассеивать собственное внимание. Не пытайся просить ребенка сделать сразу несколько дел: «Убери со стола, сложи игрушки и прошу, смени, наконец эту рубашку». Если он слышит одновременно столько приказов, он, проигнорирует тебя, и, бормоча себе под нос, попытается улизнуть. Что происходит в этот момент? Дети еще не научились чувствовать жизнь. их внимание собрано лучше чем у взрослого человека именно поэтому в детстве время течет размеренней, хотя мы и активнее. Ребенок интуитивно попытается улизнуть от твоей попытки рассеять его внимание из настоящего. Попробуй, дай ему одно задание и терпеливо дождись завершения, прежде чем направить его на следующее дело. Не забудь дать МАЛЫШУ ПОБЕДУ ПОСЛЕ его завершения каждого цикла, говоря: «Спасибо», «Молодец» или «как быстро ты сделал это. Хорошая работа». Это полностью завершит цикл для него и для тебя.

Если ребенок наводит порядок, помоги ему ПУСТЬ ОН НАПИШЕТ ДЛЯ СЕБЯ перечень работ, которые, по ЕГО мнению, должен делать, и позволь ему выполнить их так, как он этого хочет. Тебе и ему пусть будет важна цель, а путь, которым он станет к ней двигаться, будет его опытом.

### РАБОТА и БИЗНЕС ПРАКТИКА

Часто нам кажется, что мы могли бы быть более продуктивны на работе. Взгляни на свой стол. Если на нем существуют вчерашние циклы, возьми за них прямо сейчас. Возьми первую задачу и работай её. Не откладывай это опять, пока не сделаешь все, что требуется для завершения. Если требуется поискать данные в Интернете, сделай это. Если требуется сделать звонок для согласования, позвони.

А вот если придется сделать запрос (например, относительно цен), чтобы продолжить эту работу, пошли запрос и запиши остановку в список -«отложенные».

Конечно, на работе тебе сложнее всего удерживать твое внимание.

Это и понятно, ведь как правило, это не твои цели, а цели твоего босса, но именно за это ты получаешь деньги.

Тебе платят за то, что ты добровольно ЖИВЕШЬ НЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ. Давай получим удовольствие и от этого.

РАБОТАЙ ОДНОВРЕМЕННО ТОЛЬКО С ОДНОЙ ЗАДАЧЕЙ - вот очень важное правило ощущения собственного времени.

Часто мы берем задание и думаем: «Так, для этого требуется покопаться в Интернете, найти такой то файл, я лучше займусь этим позже». Откладываем задачу в сторону и берем следующую. Но первый незаконченный цикл оттягивает часть нашего внимания от того документа, который мы держим в руках, и для обработки которого требуется позвонить Ивану, чтобы узнать цену на эконом панели. Этот документ мы тоже откладываем и ищем то, что можно было бы сделать прямо сейчас. Но теперь уже два документа удерживают часть твоего внимания. Если продолжить эту процедуру откладывания, то мы придем к хаотичному дню, к утомлению и растерянности. Тебе все равно все это нужно будет делать. Просто делай это последовательно.

## УПРАВЛЕНИЕ ДРУГИМИ

Контролировать циклы других - это главная функция любого хорошего руководителя. **Суть этого контроля состоит в ПОНИМАНИИ ЦИКЛОВ И ПРОЦЕССОВ В КАЖДОМ ОТДЕЛЕ, А В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ и у КАЖДОГО ПОДЧИНЕННОГО.** И позволением другим контролировать их собственные циклы.

Обучи каждого делать его работу так, как тебе это надо, ОБЪЯСНИ ЦЕЛИ КАЖДОГО ЦИКЛА, СУТЬ ЕГО ПРОЦЕССОВ, РАССТАВЬ ПРИОРИТЕТЫ, ГДЕ НАЧАЛО, ПРОДОЛЖЕНИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ. ТЕМ САМЫМ ТЫ Объяснишь ОБЛАСТЬ ЕГО ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Убедись, что он понял это, а затем дай ему свободу.

Все, что тебе будет нужно, это сделать выводы о способности каждого работника регулировать ОДИН ИЛИ несколько циклов одновременно. ДОВЕРИТЬ ЕМУ ИМЕННО ЭТОТ ОБЪЕМ задач и целей. И дать ему возможность получить ПОБЕДУ над ними.

Сотрудникам, успешным только в начинании, только в изменении

или только в остановке, необходим дополнительный контроль со стороны. Оставленные без наблюдения, они обязательно сместят акценты в работе. С другой стороны, видя и понимая их способности, таких людей можно объединять друг с другом, организуя продуктивно действующие отделы и группы.

Особой опасностью для бизнеса являются руководители, способные только начинать. У такой компании не будет времени для нормальной деятельности. Бесконечные изменения начальных условий или конечных целей – по сути будут являться очередным началом очередного цикла, без успешного завершения старого. Жажда нового, для такого руководителя, не даст ему возможность спокойно помогать работе своих сотрудников.

Это не новый феномен, приведу одну очень интересную цитату командующего Римского Легиона: «Мы много внимания уделяли тренировкам, ...но казалось, что мы каждый раз начинали формировать команду заново, когда мы просто пытались ее реорганизовать. Позже жизнь научила меня, что наша тенденция каждую новую ситуацию встречать реорганизацией и все наши замечательные методы создавали только иллюзию прогресса, а на самом деле способствовали замешательству, неэффективности и деморализации» Каниус Петрониус,

65г. Нашей Эры

Такой вид изменений не является улучшением, это изменение ради изменений. Точнее говоря, это бессознательная остановка старого продолжительного цикла и осознанная замена его новым началом. ВНЕДРЕНИЯ В РАБОТАЮЩИЕ ЦИКЛЫ И ПРОЦЕССЫ – ЭТО ТЕМА другой книги А ПОКА ПРОСТО ОБРАЩАЙ НА ЭТО ВНИМАНИЕ

## ИНСТРУМЕНТ ЗА 10 МИНУТ

Несколько лет назад я с группой «МАРКЕТ- ПАРТНЕР» консультировали одну компанию, поставляющую на российский рынок всевозможные водяные насосы. Президент компании, Виктор – молодой успешный бизнесмен, обратился к нам за нашим «взглядом со стороны». Он стоял перед вопросом выбора возможной стратегии раз-

вития компании. С интересом, занимаясь маркетингом, мы с большой неохотой беремся корректировать менеджмент, но без слаженной работы команды цели компании могут остаться лишь её мечтами.

На первой встрече Я рассказывал Виктору, как структурирование фирмы может помочь ему управлять компанией лучше. Виктор прервал меня, заявив: «Я знаю, как управлять, лучше, чем управляю. Мне не нужны ваши теории, мне необходимы простые, конкретные шаги».

«Я готов буду с Вами сотрудничать и слушать Вас дальше, если Вы покажете, как мне достигнуть большей эффективности и не когда-нибудь, а в конечные сроки.»

«Отлично, ответил я, есть система. Мне потребуется 10 минут, чтоб тебе её объяснить. Это увеличит эффективность твоих действий процентов на 80. Я хочу, чтобы ты убедился в этом сам, а затем передал руководителям отделов, они смогут передать это дальше для использования».

Через несколько недель мы заключили контракт и приступили к исследованию рынка и разработке стратегических предпочтений. Позже, в разговоре с каким-то крупным поставщиком, Виктор рассказал эту историю и заметил, что это был самый конкретный совет, какой он когда-либо получал. Конечно все было не так гладко как я тут только что описал. Но в данном случае важен результат.

Идея, которую мы объяснили, очень проста. Вот ее суть.

Собирая ежедневные, утренние совещания руководителей отделов, тебе отныне потребуется задавать каждому из них всего три вопроса. И обязательно получать на них ответы. Вот они:

- 1 - К какой цели двигается отдел?**
- 2 - Где он находится сегодня относительно неё?**
- 3 - Чем непосредственно сегодня ваш отдел занят?**

И попроси, чтобы ответы были в письменном виде. И это все. Они смогут ответить тебе на эти три вопроса только если сами зададут их себе и поставят задачи своим подчиненным. Кроме этих трех вопросов и внятных ответов на них, в менеджменте больше нет ничего сложного.

## ЧТО ТАКОЕ – НАША СОБСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ

Одна моя хорошая знакомая – Галина, работает в известной компании. У неё гора забот, я бы сказал – гора неоформленных забот. Непосредственный руководитель Гали – Георгий, он же один из хозяев компании. Человек удивительной энергии и «фонтан» идей. Способный и смелый бизнесмен, умеющий быстро считать и делать прикидки. Любитель автомобилей и женщин, компанейский балагур. Его голова полна планов и желаний воплотить все сразу.

Галина разрывается на части, начиная одно дело, она получает новый приказ, взявшись за следующее, от Георгия приходят изменения, многое сложно начать, не хватает начальных условий, а многое не имеет конечной цели. Новые задачи сыплются на неё как из рога изобилия.

К концу такого дня она измучена, внутренне «растрепана и убита». Утомление и усталость её верные спутники. Плохое настроение – её послеобеденный товарищ, а неудовлетворенность – вечерами провожает её домой. У неё вечно нет и не хватает времени на работе, а уж про себя она пока не думает и вовсе.

Здесь нарушены все возможные принципы управления временем. Но ведь она – подчиненный человек и не может самостоятельно определять цели, она не в силах завершить цикл, если в середине процесса требуется отложить все и начать следующий. А если учесть еще и тот факт, что её собственная ответственность не позволяет ей пройти мимо звонящего телефона при случайном отсутствии секретаря и других «мелких брызг», за которые цепляется её внимательный взгляд, то со временем у Гали просто – беда.

Что делать? Спланировать завтрашний день практически невозможно, босс обязательно внесет свои коррективы и предложит свое видение, как это выполнить.

Нам очень трудно мгновенно изменить свой образ жизни, ритм и проблемы, к которым мы привыкли. Для нас такая форма проживания дня становится родной, как привычная дорога, на которой мы не встретим неожиданных поворотов.

Я как то попросил Галину выделить мне 10 минут времени в конце работы. Считая, что если помочь Гале организовывать её циклы, у неё все выправится. 10 минут нашлись только через три дня.

- У меня есть один рецепт, который поможет тебе справиться с твоим утомлением и беготней. Сказал я ей.

- давай прямо сейчас сделаем это и ты сама все поймешь на примере сегодняшнего дня. Засеки время нам с тобой потребуется не больше 8 минут.

Я взял лист бумаги и попросил ее, по возможности очень точно вспомнить чем она занималась сегодня, ВСПОМНИТЬ весь день с обедом и перекурами, с разговорами и совещаниями с питьем кофе и «походом» в Интернет. У меня получился вот такой список:

- \* Совещание у Георгия. (разговаривали 2 часа, ничего конкретного пока не решили, решения перенесли на завтра)
- \* Заполнила сводную таблицу по поставщикам. (закончила)
- \* Консультировала руководителя склада по мелким вопросам (закончила)
- \* Консультировала руководителя рекламного отдела (закончила)
- \* Заказала поставщику новые сумки (закончила)
- \* Завершила сделку со старым, залежалым товаром (закончила)
- \* Руководила переоформлением товара в торговом зале (закончила)
- \* Удалось договориться вывезти и сдать непроданный товар (закончила)
- \* Пообедала (закончила)
- \* Формулировала задания для подчиненных на следующий день (закончила)
- \* Текущая работа с поставщиками
- \* Текущая работа с клиентами
- \* Начала составлять дефектную ведомость по торговому оборудованию.
- \* Текущая работа со складом
- \* -----
- \* -----

Теперь отметь те пункты, которые были сегодня доведены до конца – предложил я ей.

Отметь те, которые уже не нуждаются в завершении, и подпиши ту причину по которой это произошло. Тем самым мы сняли внимание и с них. Формулировка причины вынужденного завершения – это,

описание конечной цели. Теперь эти циклы для тебя окончены.

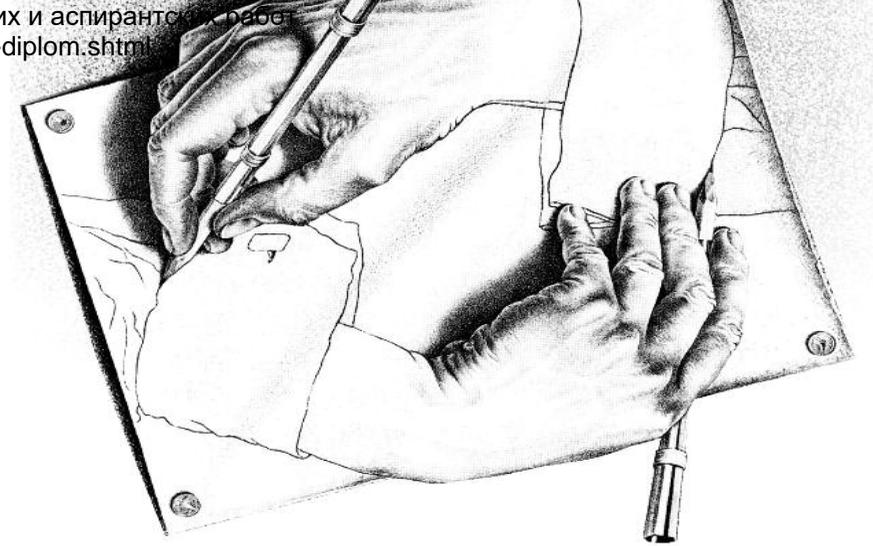
Давай теперь разберемся с оставшимся. Во-первых надо перенести на завтра те дела, которые тебе необходимо будет продолжать. И если дальнейшие действия по этим пунктам зависят не от тебя, подпиши рядом то, после чего ты можешь взяться за продолжение этого дела. Если у тебя на завтра есть что-то еще, давай впишем в этот список и расставим приоритеты. Не забудь дописать сюда обед, поболтать, пообщаться со мной, и кофе.

Галина достаточно быстро сделала все это. В общем и целом список работ на день состоял из 37 пунктов. Здесь нет опечатки именно 37. Причем практически все они были начаты и доведены до конца. Часть перенесена на следующий день, а часть, пришедшая из вчера, была закончена.

Каково же было мое удивление, когда я выяснил, что она практически так и поступала все это время. Это лишь подтверждало её способности. Но настроение...

Почему, при таком мастерском подходе к организации собственного времени у Гали не было удовлетворения от прожитого дня? Почему часто наступало утомление и опускались руки? Что было не так? Я не даром поместил этот пример в конец книги. С управлением временем и циклами все обстоит просто великолепно. На Галину можно смело грузить еще столько же работы и быть уверенным, что все это будет сделано. Вот уж во истину «едут на том, кто везет»

Но в чем проблема? А проблема все в том же – в подтверждении победы. Но она заканчивает столько дел и осознанно подтверждает это себе. Это так, но все дела, которыми занята Галина, и все дела, которые она уверенно довела до цели, нужны не ей, а её боссу. И победа, подтвержденная ей самой, является подтвержденной лишь отчасти, так как эта победа должна быть ценна её боссу. И вот если бы и он обозначал и подтверждал ей ценность завершения дел, с настроением у Гали проблем бы не было. Но «начинатели» не в силах по достоинству оценить конечный результат. Они, сами никогда не доводя дела до конца, не видят и не понимают ценности достижения цели.



Мы часто расходуем наше внимание, на необходимые кому-то дела, далекие от наших собственных целей, далекие от нашей собственной жизни.

Проблемы страны, работы, семьи, политика, подчиненные, быт, проблемы притягивают нас как магнит: телефонные звонки, ничемные вопросы, чьи-то просьбы, разговоры и пересуды, родственники, сотрудники мечтающие о чем-то своем и забывающие все на свете, водопровод, забытый уют, этот адский водитель на шестерке, и тому подобное.

Очень просто сдаться и оцепенеть в равнодушии, забыть свое дело забыть свои цели, оставить для кого-то необходимые нам дела, отложить их, решив, что займемся ими позже.

Забудь о собственном удовольствии, считая его чем-то не нашим. Решить вдруг, что мы рождены, чтобы работать на кого-то. Перестать обращать внимание на нашу, собственную жизнь. Снять с неё наше внимание и она ответит нам тем же уйдет от нас.

А что такое, тогда – наша собственная жизнь? Спросишь ты. Твоя жизнь это ТЫ, ТВОЯ СЕМЬЯ, ТВОЙ БЛИЗКИЙ КРУГ И ТВОЯ СТРАНА. И именно в такой последовательности. Не разобравшись с собой тебе будет трудно разобраться с семьей. Не разобравшись с семьей, тебе будет не уютно с ближайшим окружением. Не приняв близкий круг, тебе будет не нужна твоя страна.

Мы сами выбираем наш собственный путь. Человек рождается сам, живет сам и умирает сам. Ты живешь там, где живет твое внимание. Для кого-то это будет работа, для кого-то он сам, кто-то проживет в детях, кто-то в компьютерной игре, кто-то в молитве. Если ты выбрал карьеру, не сетуй, что у тебя не хватает друзей.

На себя трать не меньше 50% времени, не меньше 30% на семью. Остальное смело отдай работе и стране, в любой пропорции.

## ПРАКТИКА

*Это очень важное практическое задание. У тебя есть список всех твоих дел. Давай посмотрим на него вот с какой точки зрения. Выдели те цели, которые необходимы только тебе. Выдели те цели, которые необходимы твоей семье. Остальные это твои друзья и работа? Спланируй то время, которое ты собираешься тратить на их достижение.*

## Глава 7 - КОНТРОЛИРУЙ ВРЕМЯ

Перед тем как попрощаться с тобой, уважаемый мой читатель, Я ДАМ тебе ОДИН ПРОСТОЙ И УДИВИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ВРЕМЕНЕМ

Попробуй ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМ ВСЕГО ПАРУ НЕДЕЛЬ ТЫ привыкнешь К НЕМУ И У тебя ВСЕ ИЗМЕНИТСЯ. ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ РАЗОВЬЕТСЯ ДО ТАКОЙ СТЕПЕНИ, ЧТО ты ПЕРЕСТАНЕШЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧАСАМИ, А УСПЕВАТЬ Будешь ВСЕ, что тебе необходимо. Это Сделает тебя свободным.

ШАГ1. КАЖДЫЕ 15 МИНУТ, ПРИОСТАНОВИСЬ И ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС - ЧЕМ Я СЕЙЧАС ЗАНЯТ И КАКУЮ ЦЕЛЬ ПРЕСЛЕДУЮ? Получив на него ответ перейди к второму шагу. (ответ может быть любым. Необходимо просто обозначить, что ты действительно делаешь в этот момент. Не пиши, что отдыхаешь, если в этот момент пьешь кофе. Не пиши, что думаешь, если стоишь на балконе. Обозначь это так, как есть)

ШАГ2 ОТМЕТЬ, К КАКОМУ ЦИКЛУ В СПИСКЕ относится твое ДЕЙСТВИЕ. если ты занят чем-то, не входящим в сегодняшний список, не смущайся, а просто занеси ОТМЕЧЕННОЕ ТОБОЙ ДЕЛО в список КАК НОВОЕ и перейди к третьему шагу.

ШАГ3. ПО ВОЗМОЖНОСТИ ЗАВЕРШИ ТО ДЕЙСТВИЕ, КОТОРЫМ ТЫ ЗАНЯТ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ПЕРЕХОДИ К СЛЕДУЮЩЕМУ.

**Я ОБЕЩАЮ ТЕБЕ ВСЕГО ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ, В ТВОЕЙ ЖИЗНИ БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ПОНЯТИЯ – У МЕНЯ МАЛО ВРЕМЕНИ.**

В самом НАЧАЛЕ СПИСОК может быть ОСНОВОЙ твоей ЖИЗНИ, тебе ПОКАЖЕТСЯ, ЧТО ТЫ СТАЛ ЗАВИСИМ ОТ НЕГО. НО постарайся не обращать на это внимания просто иди дальше, СУТЬ НЕ В СПИСКЕ, СУТЬ В ТВОЕМ ВНИМАНИИ. СПИСОК ЛИШЬ ПОМОЩНИК. Пользуясь этой методикой ты быстро привыкнешь определять цель, НАЧАЛО, ПРОДОЛЖЕНИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ. ПРИВЫКНЕШЬ К РАЗДЕЛЕНИЮ ДЕЛ НА ВАЖНЫЕ, ЛЮБИМЫЕ И ВТОРОСТЕПЕННЫЕ. ЕЩЕ ЧЕРЕЗ 3-4 дня, ДВИГАЯСЬ ДАЛЬШЕ, СПИСОК БУДЕТ СТАНОВИТЬСЯ твоим ДРУГОМ, ОН ПЕРЕСТАНЕТ ОТНИМАТЬ у тебя много ВНИМАНИЯ И ПРЕВРАТИТСЯ в поддерживающий тебя «ПОСОХ». Потерпишь еще три дня, И СПИСОК СТАНЕТ твоим СЛУГОЙ. ОН БУДЕТ ПОМНИТЬ за тебя ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ И ВОВРЕМЯ ОТКЛИКАТЬСЯ.

Когда ты насладишься временем и перестанешь заглядывать в эту книгу. Опиши здесь твои новые ощущения. И подари её своему другу.

**МОЯ ПОБЕДА НАД ВРЕМЕНЕМ**

---

---

---

---

---

**Обрати внимание, я нигде не пишу о СРОКАХ. Это понятие появляется и необходимо лишь там, где пропадает способность управлять временем.**

**Когда ты разберешься со своими целями, и начнешь чувствовать свое внимание (где оно сейчас), сроки перестанут существовать для тебя. Ты все будешь успевать чуть раньше, чем это необходимо. Вот так.**

Удачи тебе. И новых целей.  
22 марта 2009 года  
Алексей К.

## Вернуться в библиотеку учебников

### НАПИСАНИЕ на ЗАКАЗ:

1. Дипломы, курсовые, чертежи...
  2. Диссертации и научные работы.
  3. Школьные задания.
- Онлайн-консультации.  
ЛЮБАЯ тематика,  
в том числе ТЕХНИКА.  
Приглашаем авторов.

УЧЕБНИКИ, ДИПЛОМЫ, ДИССЕРТАЦИИ:  
полные тексты в электронной библиотеке  
[www.учебники.информ2000.рф](http://www.учебники.информ2000.рф).

### Курсы по созданию сайтов

---

---



### **Алексей Копейкин**

- маркетолог, консультант, практический психолог (Ассоциация холистической практической психологии и психиатрии )

**Вас волнует проблема времени? Или у вас его достаточно? Вы можете позволить себе все, что захотите и в любой момент? Вам хватает времени на себя, на свою семью, на детей и друзей? На отпуск, на работу, на тишину и мечты?**

**Эта книга не о том, как пользоваться часами или органайзером. Эта книга о том, как пользоваться тем временем, которое кто-то потерял. Она расскажет, где лежат годы незадействованного вами времени. И представит приемы обращения с ним. Попробуйте сделать так...**

- **Книга «Управляй ВРЕМЕНЕМ» - написана на основе многолетних наблюдений и компиляции научного и философского материала. На основе опыта в жизни и творчестве. Она содержит методический материал и практические приемы развивающие чувство времени. Раскрывает многие секреты этого таинственного понятия - ВРЕМЯ.**  
(Николай Лучков - Директор Центра развития способностей)
- **Все очень доходчиво. Множество конкретных примеров. Я только начал следить за этим и суета растаяла.**  
(Александр Карпов маркетолог)
- **Я вроде бы все это понимал, но чтоб вот так по полкам. Придаться не смог. А ведь мне хотелось.**  
(Василий Банишев юрист, адвокат)

E-mail:[time-control@yandex.ru](mailto:time-control@yandex.ru)  
[www.market-partner.ru](http://www.market-partner.ru)

### **Уникальная подборка информации по менеджменту:**

- для самообразования топ-менеджеров;
- для повышения квалификации преподавателей;
- для рефератов и контрольных.

### **Как обеспечить себе карьерный рост**