

# ВВЕДЕНИЕ



## КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА И ВООБЩЕ ДЛЯ ЧЕГО ВСЕ ЭТО

*Изменить окружающий мир и создать новую реальность можно, только управляя своим мышлением.*

Приветствуем вас, наш уважаемый читатель! Если вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, вам хочется что-то изменить в своей жизни: разобраться с собственными амбициями, поставить четкие цели. Вы обратились по адресу. На страницах данного издания вы найдете ответы на вопросы, которые вас беспокоят.

Хоть мы и тренеры по НЛП, бизнес-тренеры, нас очень не устраивает идея тайм-менеджмента, которая декларируется нашими

коллегами. Во-первых, это в большинстве своем призыв найти 25 часов в сутках. А зачем? С какой целью? Чтобы в этот 25-й час продолжить умирать на работе? Согласитесь, так себе идея.

Во-вторых, большинство систем тайм-менеджмента не учитывает личностные особенности человека. Простой пример из школьной жизни. Был у нас там такой инструмент планирования, как дневник. Кто из нас мог заполнить его до конца? Куда он постоянно девался? Как он терялся, сжигался, топился в ближайшем пруду? Почему это происходило?

Для тех, кто не мыслит мелкими деталями и процедурами, дневник был до ужаса неудобен — следовательно, от него нужно было избавиться любыми доступными способами. Он не просто доставлял неудобство, но еще и вызывал эмоцию отвращения, то есть сигнализировал, что к нам приближается яд. Яда организм должен избегать, поэтому мы, сами того не осознавая, делали все, чтобы выбросить все ненужное и даже вредное для нашего бессознательного.

В-третьих, инструменты тайм-менеджмента в большинстве своем опираются на идею «ты должен». Но, как только ты начинаешь выстраивать свою жизнь из этой точки, возникает подсознательное сопротивление — и цели, мотивы, желания почему-то становятся недостижимыми. Хотя «мы же все сделали по “науке”, “фен-шую” и прочим штукам».

А что, если мы посмотрим на эту идею не просто как на «тайм-менеджмент», а как на «селф-тайм-менеджмент», то есть менеджмент для самих себя? Менеджмент, который был бы удобен для вас и только для вас?

Если вам все же близка позиция «должен», отложите эту книгу — она вам не поможет. Давайте посмотрим на происходящее с совершенно другой перспективы — перспективы обаятельного Героя с вашим именем, который, подобно Геркулесу, взойдет на Олимп, несмотря ни на что! Согласитесь, приятно отождествлять себя с Героями, достигающими всех поставленных целей и испытывающими от процесса радость и удовлетворение.

Посмотрите на вашу жизнь, на ваше настоящее и прошлое. Каждый день, неделя, месяц, год сотканы из сотен историй. Но вот вопрос: кто был главным героем всех этих историй? Вы? Или, может, они просто происходили с вами? Прежде чем начать работать с книгой, ответьте на вопрос: а вы вообще управляете собственной жизнью?

Вы держите в руках не просто книгу — это путеводитель к осознанному управлению вашей жизнью. Здесь вы найдете знания, которые люди собирали веками и даже тысячелетиями. Вся информация адаптирована под стиль жизни современного человека.

### **Вы познакомитесь со своим внутренним Героем и вместе с ним:**

- узнаете, что такое цель;
- изучите свой характер и ценности, чтобы поставить цель по душе;
- поймете, действительно ли вы занимаетесь своим делом;
- трансформируете мышление и изучите принципы достижения любой цели;
- составите панораму цели на основе 16 базовых категорий;
- определите путь Героя и сделаете первые простые шаги к вашей цели.

## **КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ**

Изучайте теорию и выполняйте задания — письменно и максимально точно. Почему именно письменно? Так вы освободите голову, посмотрите на собственные мысли со стороны и оцените их адекватность. Попытка удержать все внутри себя приведет лишь к большей путанице. Заведите дневник или даже простую тетрадь, куда вы регулярно сможете записывать мысли, идеи, желания. Бумага все стерпит!

Готовы сделать первый шаг?

# ГЛАВА 1

## Противоядие от Хаоса



*Замысел — заложенный в произведении смысл, идея.*

Из толкового словаря

Одна из главных проблем общества потребления — это бесцельная жизнь. От животного мира нас отличает, собственно, навык жить осознанно, то есть уметь определять, чего мы хотим, и достигать этого. Даже самые умные животные не способны ставить абстрактные, идеальные цели. Цели высокого порядка. Поэтому прежде, чем мы перейдем к эффективным техникам и технологиям тайм-менеджмента, мы должны разобраться именно с такими целями.

Прочитав огромное количество книг по данной теме, мы пришли к выводу, что многие инструменты не работают, потому что не принимают во внимание структуру личности человека. Диетологи скажут: если бы какая-либо диета была действенной, она была бы единственной. Так же и с системами тайм-менеджмента.

Вы никогда не задумывались, почему многие логичные политические идеологии так быстро прекратили свое существование, а религии до сих пор формируют основу человеческих ценностей в современном обществе? Вспомним, например, коммунизм. Разве его основные идеи — социальное равенство, справедливое распределение богатств, благополучие — это не мечта об идеальной жизни для каждого человека? Наблюдая за дискуссиями ученых-эволюционистов с представителями церкви, мы видим, как научная мысль разрушает все религиозные догматические посылы. Однако число верующих людей неуклонно растет. Наверняка в главном мировом бестселлере, Библии, есть глубокий тайный смысл, сопровождающий человечество на протяжении веков. Поэтому для начала попробуем разобраться с «Божьим замыслом».

Одна из функций религии — убрать страх смерти. Согласитесь, идея о райской загробной жизни как будущем избавлении от человеческих страданий прекрасна. Она пришла в голову очень умным людям. Однако передать ее логическим языком было трудно — так появился *миф*. Мифы — это язык богов. На нем говорят все религии мира.

И вот эта главная идея религии, рассказывающая людям о рае (солнечном городе, нирване и т. д.), дает надежду на радость жизни. По сути, история про рай и ад — это миф о «порядке» и «хаосе». Мы чувствуем себя комфортно, когда все вокруг знаем и понимаем, — тогда наше сердце бьется спокойно и ровно. Но как только оказываемся на неподконтрольной территории, мы сталкиваемся с хаосом — и делаем все возможное, чтобы вернуться в свой «рай».

Возьмем абстрактную женщину, которая спешит домой к мужу. Когда-то они договорились, что будут жить долго и счастливо, не изменяя друг другу. До сих пор женщина была уверена, что живет с любимым в Раю. Однако, открыв дверь, она видит мужа со своей лучшей подругой — и райский мир рушится в одну секунду. Все погружается в хаос. Сердце начинает бешено стучать, из глаз льются слезы, из спазмированного горла вырываются непонятные звуки и стоны. Муж тоже в ужасе: у него был Рай в постели, а не вовремя пришедшая супруга разрушила этот мир. Надо что-то сделать. Придумать историю, которая хотя бы на время вернет покой и даст какую-то стабильность. Но все уже понимают, что их мир никогда не будет прежним. Рай рухнул. Падение в пучину хаоса и неизвестности произошло. Из нее надо выбираться — и для этого нужно ставить новые цели, прилагать усилия, иногда даже совершать героические поступки, чтобы вернуться в «землю обетованную». Вот и место для Героя жизни начало проявляться...

Собственно, ваш «героический» тайм-менеджмент является противоядием от беспорядка. Мы часто слышим фразу «выйти из зоны комфорта». Живя в происходящем вокруг хаосе — пробки, суета, внешние факторы, внутренние конфликты, — очень хочется в зону комфорта вернуться. Тайм-менеджмент как раз про это — про возврат в мир Порядка. Не случайно, работая над этой книгой, одним из возможных названий мы выбрали «Противоядие от Хаоса».

Итак, суть тайм-менеджмента, о котором мы будем говорить на страницах данной книги, — это управление жизнью, наведение порядка путем управления своими целями и замыслами.

В продолжение темы замысла необходимо остановиться на таком понятии, как *значимость*. Мы совершаем многие поступки, исходя из значимости того или иного события. Мы делаем фото- и видеосъемку свадьбы или встречи мамы из роддома, поскольку для нас эти моменты важные. Возвращаясь к ним, мы

хотим пережить те эмоции вновь. События уже прошли, но они остались в нашей памяти. Вызывая их, мозг получает очередное дофаминовое подкрепление.

Это сила исключительно воспоминаний. Но ведь о конкретном событии можно еще и мечтать. Поэтому, чтобы чего-либо добиваться и получать удовольствие от достижения цели, нужно, чтобы цель вас «заводила» и, как следствие, мотивировала на действия. Подобное возможно, если ваш замысел опирается на что-то глубинное и значимое. Понятно, у каждого свои замыслы и идеи — и уровень значимости тоже свой. Однако нейробиологические механизмы в головном мозге у всех одинаковые.

Многие хотят лишь сладко есть и пить, иметь возле себя партнера противоположного (а в нашем толерантном мире и одного с собой) пола, греть свое нежное тело на пляже и не особо сильно использовать неокортекс для развития. И чем такое поведение отличается от поведения свиньи, которая нажралась до отвала и хрюкает от удовольствия на солнышке?

Оказывается, чем больше в нас человеческого, тем больше наше поведение определяется стимулами Идеального Плана. Именно эти стимулы направляют людей на подвиги. Возьмем, к примеру, хякунин-кумите — испытание в карате кёкусинкай. Это когда ты проводишь поединок с сотней постоянно меняющихся бойцов, которые дубасят тебя изо всей силы. Победить там нельзя, главное — выстоять. И если в профессиональных боях тебе заплатят даже за проигрыш, в этом испытании денег не будет. Согласитесь, такое себе удовольствие. Но замысел дает особый ресурс — «энергию веры», которая мотивирует на постановку и достижение целей.

Есть одна очень интересная теория политолога Белковского — теория жизненного задания, согласно которой человек не сможет умереть, пока не выполнит свою миссию. Иначе говоря, мы все пришли в этот мир для реализации какого-то замысла.