



АЛЬБЕРТ САФИН



принципы оптимального
мышления для бизнеса,
карьеры и личной жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
С21

Сафин, Альберт Рауисович.

С21 Игры с разумом : принципы оптимального мышления для бизнеса, карьеры и личной жизни / Альберт Сафин. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

ISBN 978-5-04-175445-7

КАК определить свои действительные (а не внушенные извне) желания и цели? КАК долгосрочно планировать и всегда выполнять задуманное? КАК держать дела под контролем, не проверяя актуальные статусы выполнения задач каждую минуту? КАК стать продуктивнее и повысить уровень своего дохода?

На эти и многие другие вопросы о личной эффективности Альберт Сафин отвечает в своей книге. С ее помощью вы научитесь принимать только верные решения, которые принесут вам экстравысокие результаты.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-175445-7

© Текст. А. Сафин, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. Принципы.....	16
Поведение человека зависит от его представлений о мире.....	16
Будущее определяет настоящее	18
Жизнь человека — это совокупность принимаемых им решений	19
Лестница компетенций.....	20
Первый шаг	21
Быть лучшим в своём деле	22
Нет победы, есть шаг к победе	23
Тотальная ответственность.....	24
Практика	24
Глава 2. Сенсорный голод.....	26
Структурирование времени	29
Излюбленное чувство	31
Думающий и доказывающий.....	33
Звезда Милтона Эриксона.....	37
Практика	37
Глава 3. Внутренний и внешний миры	39
Ценности как фундамент личности	40
Привычки	43
Ревизия достижений	48
Практика	50
Глава 4. Семь практик подготовки к достижениям	52
1. Практика благодарности	54
2. Дневник достижений	54
3. Наилучший результат дня.....	55

4. Ключевые события жизни.....	57
5. Будущее.....	59
6. Выход из игры.....	60
7. Укрепляем физическое здоровье.....	62
Практика.....	63
Глава 5. Желаемый образ будущего.....	64
Желаемый образ жизни.....	68
Качество и уровень жизни.....	71
Социальное окружение.....	72
Практика.....	73
Глава 6. Инструменты ближнего действия.....	74
Проактивный язык.....	75
Инструмент +CSMARTE.....	78
Сонаправленность целей.....	81
Декартовы координаты (квадрат Декарта).....	85
Целевые результаты и процессы.....	86
Цели, средства и атрибуты.....	87
Опыт достижения цели.....	89
Краткосрочные цели.....	89
Практика.....	92
Глава 7. Стратегия достижения цели.....	94
Уровни стратегии.....	94
Элементы стратегии.....	96
Лимитирующий фактор.....	103
Практика.....	104
Глава 8. Психологические рамки восприятия.....	106
Треугольник страданий.....	108
Треугольник героя.....	110
Выход из треугольника страданий.....	111
Практика.....	114
Глава 9. Модификация убеждений.....	115
Карта разрешений для воплощения желаемого будущего ..	116
Пять измерений и трансформация негатива в позитив ...	121
Расстановка раздражителей.....	126
Практика.....	127

Глава 10. Социально значимое окружение	128
Сила окружения	128
Колесо отношений	131
Взаимное уважение	137
Практика	140
Глава 11. Пять шагов твёрдого и вежливого отказа.	142
Почему необходимо отказывать	143
Цели отказа	146
Модель правильного отказа	147
Примеры ситуаций.	149
Практика	150
Глава 12. Деньги как следствие полезности	152
Знать зачем.	154
Ценность деятельности	156
Рекомендации для наставников.	158
Практика	161
Глава 13. Поиск своего дела	163
Шесть шагов к ключевой компетенции	164
Профессионализм.	170
Практика	172
Глава 14. Процессы и воронка	174
Воронка взаимодействия с клиентами	176
Личный бренд	177
Самопрезентация	179
Активы.	184
Практика	185
Заключение.	187

ВВЕДЕНИЕ

Некий человек увидел в лесу дровосека, с большим трудом пилившего дерево совершенно тупой пилой.

Прохожий спросил дровосека:

— Уважаемый, почему бы вам не наточить пилу?

— У меня нет времени точить пилу, я должен пилить, — прорычал дровосек.

Притча о пиле

Читая эту притчу, вы наверняка удивились: «Как же глупо поступает дровосек, неужели он не понимает, что если заточит пилу, то закончит работу быстрее и качественней?» Однако порой мы сами поступаем как этот дровосек, отказываясь пользоваться всеми данными нам возможностями. Это происходит не сознательно, а лишь потому, что у нас нет необходимых навыков.

Я давно уже мечтаю, чтобы в общеобразовательных школах в старших классах изучали транзактный анализ, экологию человека и стратегическое развитие. Знания по этим дисциплинам позволят людям жить гораздо интереснее и эффективнее. Кроме того, моя самая большая цель — открыть Университет стратегического мышления. Ну а пока я иду к ней, эта книга станет для вас чёткой и понятной инструкцией по оптимизации своего мышления и изменению жизни. Ведь любой навык — дело наживное.

О каком навыке идёт речь? О навыке стратегического мышления. Определение термина «стратегия» гласит: «Стратегия включает в себя постановку целей, выбор действий для достижения целей и мобилизацию ресурсов для осуществления действий». Чаще всего стратегию связывают с чем-то

масштабным — с полководческим искусством или государственным управлением.

Можно ли приложить эту формулу к чему-то простому, из повседневной жизни? Давайте попробуем.

Итак, цель: завязать шнурки на ботинках.

Выбор действий: здесь есть разные варианты. **Завязать быстро** — перекрутить шнурки любым способом и затолкать их кончики внутрь ботинок. **Завязать крепко** — затянуть несколько плотных узлов, подготовить ножницы для их разрезания (так как развязать узлы, увы, практически невозможно) и большой запас шнурков. **Завязать правильно** — чтобы и ходить было удобно и развязать легко.

Ресурсы, которые можно использовать: собственные руки или руки бабушки (мамы).

Способы достичь цели: метод проб и ошибок или видеoinструкция из интернета по завязыванию шнурков.

Стратегия? Конечно, стратегия! Правда, в приведённой ситуации мы всё это применяем неосознанно, руководствуясь примером старших. Когда ребёнок вырастает, ему приходится многие решения принимать самостоятельно и стратегии выбирать самому.

Но всегда ли наши стратегии и решения приводят нас туда, куда мы хотим попасть? Бывает ли так, что для достижения цели мы выкладываемся полностью, а потом, обессиленные и опустошённые, недоумеваем: почему опять ничего не получилось, ведь мы же так старались? Так почему же не получается и как сделать, чтобы получалось?

Вот об этом и поговорим, но сначала я хочу, чтобы вы определились со своей позицией восприятия. Всего позиций существует пять:

1. Своими глазами. На всё смотрим с позиции своего интереса.
2. Глазами собеседника. Учитываем мнение и интересы другого человека, других людей.

3. Глазами зрителя. Учитываем, как наша деятельность воспринимается со стороны и как она влияет на других людей.
4. Сквозь призму времени. Учитываем, как наша деятельность влияет на Вселенную, какие могут быть последствия. Помним, что каждым своим действием мы сеем череду дальнейших изменений.
5. «Глазами ангела». Воспринимаем мир сквозь призму звезды Милтона Эриксона.

Независимо от того, на какой позиции вы находитесь сейчас, в течение всей книги мы будем развивать четвёртую и пятую, благодаря которым вы сможете достичь своих целей.

Сразу предупреждаю: у меня нет готовых рецептов под ключ, которые за пару дней решили бы все проблемы. Но я предлагаю большой набор самых разных инструментов, с помощью которых можно создать свою персональную стратегию. Одни помогут уже сегодня, если их сразу использовать, а с другими придется ещё поработать, но результат будет стоить того.

Кроме того, книга поможет, если нужно:

- ◆ Избавиться от неуверенности, повысить самоуважение, понять свои действительные (а не внушенные извне) желания и цели, примириться с собой.
- ◆ Понять, как взаимодействовать с другими людьми спокойно и доброжелательно, наладить взаимопонимание, научиться убеждать, увидеть в окружающих людях союзников, сплотить семью, уйти от токсичных отношений.
- ◆ Повысить собственную эффективность, перестать ненавидеть свою работу, создать команду, получать удовольствие от своего дела, выйти на новый уровень жизни.
- ◆ Стать хозяином денег, зарабатывать сколько нужно, выйти из беличьего колеса бедности.
- ◆ Научиться, как и на какие сроки планировать, как держать контроль, что делать ежедневно, а что — раз в месяц.

- ◆ Понять, какой жизнью живёшь и почему именно такой, какой хочешь жить и как к ней прийти, что в ней важно и что второстепенно; где причины поступков и событий, а где следствия.

Важно помнить одно — мы все уникальные личности, обладающие огромным потенциалом.

Будем ли мы его развивать, чтобы выстроить свою реальность всестороннего успеха? Или останемся следствием чужих внушений и желаний?

Я сам смог стать именно тем, кем хотел, и веду такую жизнь, к которой стремился.

Путь мой не был гладким и прямым. Но мне кажется, что я научился главному: извлекать уроки из событий своей жизни и использовать любой опыт — и положительный и отрицательный — для движения вперёд.

Моя трудовая жизнь началась в 15 лет. Я работал и промоутером, и официантом, и фотографом, и бурильщиком, и специалистом по созданию и продвижению сайтов. Серьёзно занимался игрой на барабанах, но музыкантом не стал. Каждое из этих направлений обогатило меня навыками и знаниями — я не считаю потерянным зря время, вложенное в эти профессии, и время, посвящённое разноплановой учёбе. Потому что таким был мой путь к тому, что я делаю сейчас.

Но прежде чем мы перейдём к основному тексту, я хочу остановиться ещё на одном важном вопросе. В переводе с греческого «текст» — это «ткань». Ткань, сотканная из мыслей и слов, или, говоря иначе, — одежда ваших мыслей.

Каждого человека можно образно представить в виде лингвистического феномена: любой человек — это некий текст или даже целое собрание сочинений. И вокруг нас ходят люди-тексты — жёлтая пресса, стихи, научные трактаты, романы и другие.

Получая информацию из внешнего мира, человек интегрирует её в свой персональный текст, адаптируя под свой стиль и слог.

Я хочу дать вам совет: ведите дневник и письменно отвечайте на открытые вопросы. Это не случайно. Давайте разберёмся, почему важно именно записывать.

Важно помнить одно — мы все уникальные личности, обладающие огромным потенциалом.

Пусть нашим героем будет некий Егор — менеджер среднего звена в небольшой компании. Он ходит в офис пять дней в неделю, что-то делает, сдаёт отчёты, старается не попадаться на глаза начальству, приходит домой, проводит вечер перед монитором, и так изо дня в день. За последние пять лет в его жизни ничего особенно не изменилось — только зарплата чуть-чуть подросла да новый телевизор куплен. И в его будущем никаких глобальных изменений не предвидится. Разве что сменит один офис на другой, ведь ему, в общем-то, всё равно. Он не слишком стремится сделать карьеру, тем более что работу свою не любит. А что? Многие так живут.

И вот этому Егору мы зададим такой вопрос:

— Послушай, друг, а вот если бы ты мог поменять свою жизнь как угодно, ну, с помощью волшебной палочки, и жить как хочешь, и заниматься чем хочешь, и достичь большого успеха в этом деле — что бы ты пожелал? Чем бы занимался? Как бы жил?

А теперь — внимание! — представим, что мы спросили его об этом в разговоре, среди прочих тем и обсуждений. Устно.

— Да что об этом говорить! — ответил бы Егор. — Всё равно такого не бывает.

— Нет-нет! — скажем мы. — Не торопись, подумай. Тебе нужно написать об этом. Держи бумагу и ручку, садись вон там. У тебя час времени.

И Егор садится и начинает думать. Написать — от этого не отмахнёшься. Для этого нужно покопаться в себе, в своих желаниях. Вытащить из глубины забытые мечты, встряхнуть, примерить на себя сегодняшнего. Развернуть плечи, отпустить фантазию и увидеть самого себя совершенно другим человеком.

Увидеть и описать. Найти слова, сформулировать, связать их воедино, в текст, сделать его понятным и выразительным. Убрать лишнее, добавить точности. А мозг при этом радостно подкидывает всё новые идеи, новые картины. Смотрите, наш Егор так увлётся, что час уже прошёл, а его не остановить — пишет и пишет!

Догадываетесь, что произойдёт с нашим героем? Написанный им текст станет новым слоем ткани, сквозь которую он отныне будет смотреть на мир. Этот час изменит его восприятие жизни, и Егор уже не будет прежним.

Вот что творит с человеком письменный ответ на открытый вопрос!

Я не могу вас заставить писать, да и не стал бы этого делать! Но я полагаю, что вы сами хотите изменений в своей жизни, раз взяли эту книгу. Значит, у вас есть мотивация, а я лишь показываю новые возможности и раскрываю скрытые взаимосвязи.

Сила открытых вопросов в том, что на них нет и не может быть заранее заготовленных ответов. Ответы на эти вопросы всегда исследование глубин, познание себя.

А письменная фиксация исследований и познаний — это уже практически летопись, отражающая целую вселенную, ваше внутреннее мироздание.

На один и тот же открытый вопрос человек отвечает по-разному сегодня, через месяц, через год, через пять лет. Поиск ответов — это процесс внутреннего развития, и поэтому ответы никогда не бывают одинаковыми.

Кстати, знаете ли вы, что такое коучинг? Это искусство открытых вопросов. Если среди моих читателей есть коучи, они подтвердят: никакой, даже самый опытный, коуч не знает заранее, как будет лучше для клиента и куда ему нужно двигаться.

Всё это выясняется только в работе над открытыми вопросами. Задача наставника — задавать такие вопросы, которые помогут его клиенту понять себя и делать выводы из своих ответов.

Сила открытых вопросов в том, что на них нет и не может быть заранее заготовленных ответов.

Ответы на эти вопросы всегда исследование глубин, познание себя.

Но вернёмся к главной теме. Теперь вы понимаете, что смысл записей не в том, чтобы нанести чернила на бумагу, а в изменении своего мышления с помощью текста.

Очень важно записывать свои цели на год, пять лет, двадцать лет. Записывая цели, вы синхронизируетесь с ними и устанавливаете новые нейронные связи в мозгу. Когда вы имеете в подсознании образ цели, то он проецируется на окружающую действительность и изменяет её. Записи помогают вам придерживаться нужного направления и структурировать своё время для достижения результата.

Наш Егор до написания своего эссе и после — разные люди. Начавшаяся в нём мыслительная работа будет ставить перед ним всё новые и новые вопросы и требовать реализации.

Давайте и мы с вами пройдем через этот опыт. Вы сами увидите, насколько он вас обогатит.

И уже через несколько дней вы сможете сами сказать о себе: «Я — уникальная личность, обладающая огромным потенциалом. Я разрешаю себе реализовывать этот потенциал и уверенно иду к счастливой, благополучной жизни, о которой другие только мечтают».

С уважением к вашему выбору, каким бы он ни был.

Альберт Сафин