

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

История создания этого дневника	8
6 причин	15
Наша философия	28

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1: Фокусирование	32
Два пожирателя внимания	34
Два мифа о фокусировании	37
2: Привычки	48
5 причин, по которым именно они — ключ к успеху	48
3: Ценности	60
Ваши ценности	68
Ваша триада	73

6-МИНУТНЫЙ РИТУАЛ

Благодарность и предвкушение радости	74
Фокус дня	75
Списки дел	79
Списки развлечений	83
Примеры и пояснения	86

ДНЕВНИК

66 дней	182
Огромная веха	280
Заметки и идеи	282
Примечания	290

История создания этого дневника

...злключения лесоруба



Одного лесоруба как-то позвали в бригаду по лесозаготовкам. Расценки были подходящие, условия работы — заманчивые, поэтому ему очень не хотелось ударить в грязь лицом. Взял он у бригадира топор, попросил выделить участок леса и азартно принялся за дело.

За первый день он срубил 18 деревьев. «Молодец! — сказал бригадир. — Продолжай в том же духе». Ободренный этими словами лесоруб решил на следующий день еще поднажать. Он лег спать пораньше, а утром раньше всех встал и отправился в лес.

Но, как ни старался, не смог срубить больше 15 деревьев. «Наверное, я устал», — подумал он и решил лечь сразу после захода солнца, а на рассвете встал с твердым намерением побить свой рекорд в 18 деревьев. Однако не смог срубить и половины. На следующий день он повалил всего семь деревьев, еще через день — пять. В последний день едва осилил второе дерево. Опасаясь нагоняя, лесоруб отправился к бригадиру и рассказал о случившемся, клянясь, что старался изо всех сил.

— А когда в последний раз ты точил топор? — спросил бригадир.

— Да когда же мне было его точить? Я был занят рубкой!

(Рассказ Хорхе Букая)

Мораль

В рассказе о лесорубе я вижу аналогию с типичным для многих из нас режимом работы: изо дня в день нам приходится выполнять обязательства, решать новые задачи, преодолевать препятствия, не забывая и о быте. Бурный поток будней захлестывает наши мечты и желания, не позволяя остановиться. Очередную

квитанцию давно пора оплатить, а кухня и детская попка сами себя не вымоют. И вот, вместо того чтобы регулярно точить топор или временно его отложить, мы работаем как заведенные, пока не увидим резкое падение производительности. Как тот лесоруб, несемса со своим затупившимся топором напролом, часто сами того не сознавая, даже если срубить удастся одни сучки. Чтобы объяснить, как возник дневник, который вы держите в руках, придется признаться: я сам был таким лесорубом и на осознание этого мне понадобилось почти два года.

Предыстория

Конечно, лесорубом я был не всегда... Года четыре назад я попал в серьезную аварию — меня сбил мотоциклист. И жизнь моя коренным образом изменилась: я перенес 12 операций; четыре месяца мотался по больницам; меня то накрывали страшные боли, то оглушали болеутоляющие. Врачи до последнего опасались, что левую ногу придется ампутировать. Целыми днями я просиживал с ноутбуком или книжкой в руках, пытаюсь справиться с тяжелым психическим состоянием. Пережить это трудное время помогли принципы, с которыми я тогда познакомился, — особенно благодарность и саморефлексия. Они оказались такими полезными, что я решил изобрести способ поставить их на службу другим людям. Дальше начался крайне насыщенный и плодотворный период. Выйдя из больницы, я полностью сосредоточился на этом кристально ясном решении — так из моих собственных потребностей возникла первая книга «6 минут. Ежедневник, который изменит вашу жизнь»*.

Постепенно всё больше и больше благодарных пользователей ежедневника стали рассказывать мне по электронной почте, как он им помог. Вскоре известное издательство Rowohlt Verlag купило права на ежедневник и выпустило его в массовую продажу, а также предложило перевести на иностранные языки.

* Спенст Д. 6 минут. Ежедневник, который изменит вашу жизнь. — М.: Альпина Паблишер, 2020.

Всё это подтолкнуло меня к идее основать собственное независимое издательство для выпуска практических пособий, которые помогали бы людям самосовершенствоваться. Полтора года сосредоточенного труда пролетели незаметно. Под влиянием чувства благодарности я полностью отдался этому захватившему мою душу проекту. Проекту, осветившему жизнь не только мне, но и более чем полумиллиону читателей, которые познакомились с ним на 17 разных языках. За это время произошли и другие замечательные события: я воплотил в жизнь давнюю мечту — переехал в Берлин, и мне посчастливилось уговорить любимую женщину выйти за меня замуж.

Когда деревья закрывают лес

С течением времени со всех сторон стали открываться двери возможностей. Некоторые были так широко распахнуты, что я шагал в них не задумываясь; чтобы не войти в другие, потребовалась масса усилий. Если раньше я целеустремленно работал над единым большим проектом, то теперь перестал видеть за деревьями лес. Мое сперва такое ясное решение начинало теряться в бесконечной веренице новых возможностей. В течение какого-то времени я интенсивно трудился над семью разными книгами, посвящая каждой по несколько месяцев, затеял курс коучинга, разрабатывал многоязычное приложение, и внезапно на мои плечи легла ответственность перед 10 сотрудниками. Мне пришлось пройти через операции номер 17, 18 и 19 на левой ноге одновременно с решением проблемы хронического синдрома «теннисного локтя».

Когда перерывы выливаются в скрытую работу

Стремясь собрать все проекты воедино, я с головой ушел в работу, впервые за более чем два года полностью отказавшись от ежедневных ритуалов, которые еще недавно позволяли мне сохранять спокойствие и самообладание. «6 минут. Ежедневник, который изменит вашу жизнь», разработанный мною самим инструмент самосовершенствования, лежал в сторонке — было

некогда. Я перестал выделять время на благодарность и саморефлексию. Прогулки и сеансы медитации постоянно откладывались на завтра, а то, что я называл «перерывы», в итоге оборачивалось скрытой работой: читая перед сном книжки, я фактически усердно занимался планированием и исследованиями, в транспорте, как правило, не расставался с ноутбуком, а в тренажерном зале в промежутках между упражнениями привычно обмозговывал разные идеи. Слыша со всех сторон упреки, что мой трудоголизм вредит здоровью, я думал: «Вот закончу X и сделаю настоящий перерыв». Но за X шел Y, потом Z, а потом снова A.

В таком режиме удалось проработать довольно долго, а именно до тех пор, пока к одному «теннисному локтю» не добавился второй: теперь я не мог не только нажимать на клавиши, но и крутить колесико мыши. Тут как раз подоспела очередная операция на ноге — восемнадцатая. Мое рвение зашло так далеко, что, едва отойдя от наркоза, я тут же принялся искать в интернете программу для голосового набора текста. И вскоре как ни в чем не бывало энергично работал на ноутбуке, практически без помощи рук.

В то же время встречный ветер в моей жизни породил серию мелких торнадо, и, лежа в больнице, я понял, что по иронии судьбы оказался в довольно двусмысленном положении: хотя я более трех лет ежедневно уделял время позитивной психологии и концентрации усилий, разрыв между теорией и практикой стал так велик, что, сам того не замечая, я очутился в беличьем колесе, а то и в клетке. Превратился в лесоруба, который работает до изнеможения, пытаясь тупым топором валить все деревья подряд.

“

Надо не прошибать головой стену, а найти дверь.

ВЕРНЕР ФОН СИМЕНС

От сплошной вырубki к выборочной

Поняв это, я посвятил всё оставшееся в больнице время заточке топора. Впервые за более чем два года я на несколько дней отвлекся от лихорадочных размышлений и непрерывной работы.

“

*Нет времени
у тех, кто
не тратит время
на то, чтобы его
иметь.*

ЛАДИСЛАВ БОРОС

Я выбрался из своего колеса, взглянул на него со стороны. И быстро понял, что гармония между моим внутренним и внешним миром в какой-то момент нарушилась. Внешний мир был полон проектов, за которые я взялся вынужденно: приложения и подкасты (потому что за ними будущее), курсы коучинга (потому что это следующий логичный шаг), книжные проекты (потому что они, бесспорно, продвигают самые горячие темы). Многие из этих горячих тем оставляли меня внутренне практически холодным, но без этой остановки в несколько дней я бы, вероятно, понял это намного позже. Во внешнем мире в своих делах я ориентировался прежде всего на безопасность и рентабельность, в то время как внутренне моими приоритетами были удовольствие и осмысленность. Я совершенно упустил из виду, что в свое время работа над ежедневником «6 минут» доставляла мне удовольствие — я видел в нем глубокий смысл и он помог мне забыть о половине проблем.

Выйдя из больницы, я перепробовал кучу вспомогательных средств, чтобы продолжать творить без потери здоровья. Я хотел работать интенсивно, но не перенапрягаться. В поисках вдохновения я перебрал гору практических пособий, но во всех, на мой вкус, был перекося либо в сторону продуктивности, либо в сторону осознанности — ни в одном не достигался разумный баланс. В некоторых дневниках объединялись методики, которые сами по себе были хорошими и убедительными, но в совокупности не столько поддерживали, сколько нагружали. На выполнение многих из них требовалось по 15–25 минут каждое утро, а иные подразумевали еще и продолжительные вечерние или еженедельные ритуалы. Не найдя подходящего варианта, я задумал

создать собственное решение. И тут снова пришло ощущение, что мой внутренний и внешний мир соединились, как вишенка с тортом. Было ясно, что я наконец нашел тот книжный проект, который так долго искал. В будущем я, конечно, надеюсь написать еще одну книгу, не попав при этом в больницу☺

Вторая мораль истории про лесоруба

Пока я работал над новой книгой, от сотни целей и проектов осталась лишь горсточка. И мне снова пришла на ум история про лесоруба, которая преподнесла еще один урок: хорошо иметь острый топор, но это мало что дает, если рубить не те деревья. Поэтому умный дровосек тратит столько же времени на выбор правильных деревьев, сколько и на заточку топора. При этом «правильность» дерева вы определяете сами. Это может быть дерево, которое дает больше всего древесины, или самую ценную древесину, или самую долговечную. Если отказаться от аналогии с деревьями, то урок можно сформулировать следующим образом: главное, чтобы ваши цели и проекты во внешнем мире соответствовали внутреннему миру — вашим желаниям и потребностям. Поэтому не имеет никакого значения, какой мотив для вас главный: спокойствие, здоровье, деньги, путешествия или духовное начало. Дневник, который вы держите в руках, составлен так, чтобы вы ежедневно всего за несколько минут могли определить важные для себя деревья, рубке которых вы придаете особое значение. Тогда вы будете уверены, что преследуете те цели, которые соответствуют вашим собственным определениям личных и профессиональных успехов.

Ваше точило

Сам я так долго размахивал тупым топором потому, что просто не представлял себе, какое чрезвычайно важное значение могут иметь перерывы и заточка инструментов. И это было серьезной ошибкой, потому что сознательная остановка и применение в течение нескольких месяцев описанных в этой книге методик помогли мне достичь своих целей не просто быстрее,

а быстрее в несколько раз. Уменьшив рабочую нагрузку примерно на 30%, я не только вернул назад самые продуктивные месяцы своей жизни, но и смог во время перерывов глубже дышать, отключаться и набираться новых сил. В этом дневнике я хочу поделиться с вами теми методиками, которые помогли мне этого достичь. Думаю, что они подойдут многим людям, попавшим в ту же ситуацию, что и я: потерявшимся в бескрайних лесах, занимающимся не теми деревьями и вооруженным топором тупым, как старый кухонный нож. Надеюсь, что приведенные в книге разъяснения и методики помогут и вам определить цели, к которым у вас по-настоящему лежит душа, достичь их с большей сфокусированностью и меньшим напряжением, а главное, по-иному взглянуть на сами понятия успеха и достижения цели.

«6 минут. Дневник успеха» не просто будет вам ежедневно напоминать о необходимости заточки, но и станет своего рода точильным камнем для вашего топора. И наконец, спасибо, а вернее — ОГРОМНОЕ СПАСИБО вам! Спасибо за то, что вы как раз сейчас читаете эти слова. Спасибо за то, что вы отправились в это путешествие за новыми успехами и достижениями!

“

*Если бы у меня было восемь часов на то,
чтобы срубить дерево, я бы шесть часов потратил
на заточку топора.*

АВРААМ ЛИНКОЛЬН

6 причин

...полюбить «6 минут. Дневник успеха»



ПРИЧИНА 1

**Сочетание продуктивности с осознанностью:
вы движетесь к цели настойчивее и спокойнее**

У всех нас есть желания, которые на первый взгляд кажутся противоречивыми. Нам хочется сохранять стройность и лакомиться сладким. Мы стремимся к финансовой независимости, но избегаем 60-часовой рабочей недели; хотим экономить, но делаем дорогие покупки. Мечтаем о замечательном партнере, но не хотим ни от кого зависеть, не хотим переживать эмоциональные драмы, которые неизбежно связаны с отношениями. Хотим стать счастливыми, но не желаем отказываться от мешающих нам негативных стереотипов. Хотим воплощать в жизнь мечты, но без сильного отрыва от реальности. Стремимся работать интенсивно, но не перенапрягаясь.

Поскольку вы уже держите в руках книгу про «сфокусированное и спокойное движение к цели», можно предположить, что вы хотите органично соединить по меньшей мере два последних желания. Многие полагают, что между усердием и вниманием к себе есть противоречие: «Я чего-то достигну, если сосредоточусь на своей продуктивности, а не душевном состоянии», «Либо я усердно работаю над очередной целью и живу мыслями о будущем — либо глубоко проживаю настоящий момент и нахожусь в контакте с собой». В действительности сочетание практик осознанности и испытанных стратегий продуктивности дает изумительный синергетический эффект. Именно это позволяет дневнику объединить продуктивность с осознанностью. Его устройство обеспечивает ежедневное соблюдение баланса, позволяя систематически брать лучшее из обоих миров. И галочки вы проставляете не только в списке дел, но и в списке развлечений. Вы стремитесь не только повысить сфокусированность

и концентрацию, но и больше себя любить и уделять себе больше времени.

А чтобы убедиться, что мы с вами говорим об одном и том же, я хочу еще раз дать определение того, что мы тут называем «продуктивность» и «осознанность».

Продуктивность не означает, что вы каждый день выполняете всё больше задач; это значит, что вы постоянно завершаете по-настоящему важные дела. По-настоящему важны те задачи, которые надолго повышают качество вашей жизни.

Осознанность — это не просто заинтересованное изучение и принятие себя в состоянии «здесь и сейчас». Это способность действительно разобраться в своих потребностях и сообразовываться с ними в своих действиях.

День, прошедший продуктивно и осознанно, — это день, в который вы достигли чего-то действительно для вас важного.

Многим людям требуются годы и даже — как в моем случае — десятилетия, чтобы понять, что чем меньше, тем лучше, если речь идет об осмысленной продуктивной работе. Для получения хороших результатов редко нужно больше времени — требуется лишь лучше потраченное время. Тот, кто делает перерывы так же толково, как работает, получает за счет этого не меньше, а больше времени в свое распоряжение. Хорошая новость: для того, чтобы внедрить это знание теории в свою повседневную жизнь, вам необязательно дожидаться сигнала в виде выгорания. Этот дневник поможет вам немедленно начать двигаться к своим великим целям совсем по-другому: не только более последовательно, но и с меньшим напряжением.

“

*Искусство
отдыхать —
часть искусства
работать.*

ДЖОН СТЕЙНБЕК

ния хороших результатов редко нужно больше времени — требуется лишь лучше потраченное время. Тот, кто делает перерывы так же толково, как работает, получает за счет этого не меньше, а больше времени в свое распоряжение. Хорошая новость: для того, чтобы внедрить это знание теории в свою повседневную жизнь, вам необязательно дожидаться сигнала в виде выгорания. Этот дневник поможет вам немедленно начать двигаться к своим великим целям совсем по-другому: не только более последовательно, но и с меньшим напряжением.

ПРИЧИНА 2

Фокусирование:

вы освоите важнейшее умение XXI века

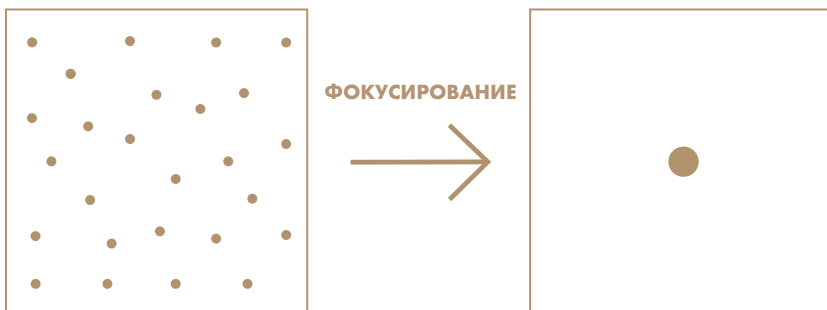
Американские предприниматели Уоррен Баффетт и Билл Гейтс собственными силами создали две успешнейшие на планете компании. Кроме того, они десятилетиями были не только одними из самых богатых людей в мире, но и одними из самых щедрых и эффективных филантропов нашего времени. Они не только потратили на общественные нужды бóльшую часть своего состояния, но и убедили 204 других миллиардеров потратить на благотворительность не менее половины своего богатства¹. Когда в 1991 году этих чрезвычайно умных людей независимо друг от друга спросили, какой фактор успеха важнее всего, оба ответили одним словом: «Фокусирование»².

Под фокусированием подразумевается способность выделять в своей жизни главное и сосредотачивать фокус своего внимания именно на нем. 30 лет назад, когда Гейтсу и Баффетту был задан вопрос о самом важном факторе успеха, сосредоточиться было намного проще, чем сегодня. В то время существовало гораздо меньше отвлекающих факторов: персональные компьютеры были исключительной редкостью, про интернет можно было разве что прочесть в научной фантастике, Amazon еще не продал ни одного товара, до создания Facebook оставалось 15 лет, а слова «смартфон» не было в словаре. В наше же время — в эпоху переизбытка стимулов и информации — ваше внимание подвергается постоянным испытаниям. И даже когда вас никто не пытается отвлечь, потерять сосредоточенность ничего не стоит — ведь любое развлечение можно получить за один клик.

“

Кратчайший способ многого достичь заключается в том, чтобы всегда заниматься только одним делом.

СЭМЮЭЛ СМАЙЛС



Способность фокусировать внимание имеет такую невероятную ценность не только потому, что превратилась в редкостного единорога, но и потому, что ваше внимание определяет вашу суть. То, на что вы привычно обращаете внимание и что игнорируете, формирует вас: каков вы есть и каким станете. В теоретической части этого дневника объясняется, во-первых, почему наше внимание часто так резко снижается, а во-вторых, почему способность фокусироваться может существенно облегчить и улучшить жизнь. В практической части вы получите платформу, на которой сможете день за днем упражняться в фокусировании, превращая целеустремленность в привычку. С помощью 6-минутного ритуала вы будете каждое утро сеять семена концентрированности и сможете в тот же день пожинать его плоды в виде продуктивности и осознанности. За счет фокусирования вы сможете достичь большего за меньшее время и потратите сэкономленные часы на то, что сделает вашу жизнь еще более насыщенной. Ваша задача — ежедневно настраивать фокус, чтобы он вел вас к успеху. А поскольку мы не на уроке математики, то сфокусированность можно проиллюстрировать следующим шуточным равенством:

$$\begin{aligned} \text{БОЛЬШЕ СФОКУСИРОВАННОСТИ} &= \text{БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ} = \\ &= \text{БОЛЬШЕ МЕНЯ} = \text{Я УСПЕШНЕЕ} \end{aligned}$$

ПРИЧИНА 3

Наука, а не болтовня: ваши успехи будут опираться на реальный опыт и научные знания

В этом дневнике вы не найдете ни одного обещания, которое не основывалось бы на реальных фактах или на результатах научных исследований. В его основе лежат книги, исследования и диссертации множества умных и дельных людей — известных психологов, дотошных писателей и выдающихся ученых. Так что можете сэкономить силы: не надо штудировать сотни научных публикаций, пытаясь разобраться в результатах исследований. Если вы заглянете в примечания, то увидите, что мы уже сделали эту работу за вас.

Хорошо известно, что теоретические знания и их применение на практике — две совершенно разные вещи. К примеру, любой специалист по здоровому питанию способен дать совет относительно здорового питания, а любой физиотерапевт — насчет физических упражнений. Но значит ли это, что всякий специалист по здоровому питанию правильно питается, а каждый физиотерапевт поддерживает спортивную форму? Конечно же, нет. То же самое относилось к моим знаниям о позитивной психологии и осознанности, а возможно, относится и к вашим знаниям о важной роли мудрой расстановки приоритетов, глубокой концентрации, осознанного подхода и хороших привычек. По-настоящему применять эти практики в своей жизни не то же самое, что слышать или читать о них.

Вот почему при создании этого дневника неоценимую роль сыграло общение с многочисленными пользователями моего первого ежедневника «6 минут», а также с психологами и коучами. В конце концов, пользователи — самые лучшие советчики,

“

Успешный воин — это обычный человек со способностью фокусироваться, как лазер.

БРЮС ЛИ

и только с помощью их откликов стало возможным обеспечить оптимальное сочетание теории и практики. А кроме того, я и моя команда не только сами многократно испробовали и откорректировали концепцию этого дневника, но и давали ее тестировать другим людям. Результатом стала практическая часть, которая состоит из продуманного сочетания структурированного и свободного форматов: дневник структурирован ровно в той степени, которая позволяет приспособить его к вашим личным потребностям. Одним словом, вы держите в руках компактный и эффективный инструмент, с помощью которого сможете усвоить и поставить себе на службу испытанные принципы достижения успеха, уделяя этому всего по шесть минут в день.

ПРИЧИНА 4

Структура и ясность: вы обретаете внутренний покой в этом хаотическом мире

Вам предстоит написать пространное электронное письмо клиенту, починить посудомойку, записаться, наконец, на прием к зубному и подготовить речь на мамин день рождения? Навер-

“

Мозг создан для того, чтобы порождать идеи, а не чтобы их хранить. Это не склад, а мыслительный аппарат.

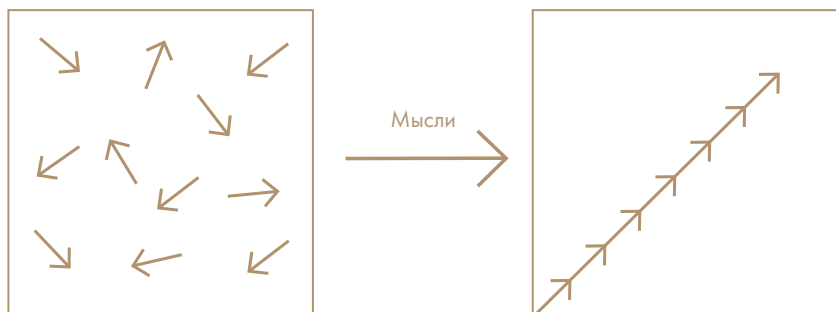
ДЭВИД АЛЛЕН

няка вам знакомо чувство, когда накопившиеся в памяти невыполненные задачи снятся по ночам и заполняют голову, как только проснешься. Это психическое напряжение возникает из-за глубоко укоренившегося в наших генах отвращения к незавершенным делам. Почти три миллиона лет наш мозг развивался в условиях отсутствия ручек, бумаги и смартфонов. Поэтому неудивительно, что он не выпускает из виду недоделанные дела, чтобы не забыть о них³.

С одной стороны, это неприятное ощущение гарантирует, что мозг не забудет всё сразу. С другой стороны, оно подрывает наши умственные силы и не позволяет полностью сосредоточиться

на одной теме. Исследования показывают, что выполненные задачи практически сразу стираются из памяти, а незавершенные дела запоминаются на 90% лучше⁴. То есть дела, о которых нельзя забывать, снова и снова прокручиваются в нашем мозгу, пока мы наконец с ними не справимся. Поскольку всё всегда доделывать до конца просто невозможно, этот мучительный круговорот можно прервать, только обманув выработанный в ходе эволюции механизм нервотрепки. На самом деле нам нужны только ручка и бумага, потому что, как ни странно, процесс записывания задач имеет такой же эффект, как если бы мы их уже выполнили⁵. Однако просто составлять гигантские списки дел смысла нет: со временем в них просто теряешься и хаос становится только нагляднее.

Чтобы избежать постоянной тревожности, задачи надо не просто записывать, но и сортировать по срочности или важности⁶. Ясности ума и настоящей сосредоточенности в работе можно достичь лишь тогда, когда вы уверены, что в данный момент у вас нет других дел, кроме того, которым вы заняты. Только так можно полностью сконцентрироваться на определенной задаче.



К сортировке задач нет единого «правильного» подхода — необходимо найти свой собственный. Именно поэтому ежедневный 6-минутный ритуал основан на сбалансированном сочетании структуры и свободы. В теоретической части рекомендуются испытанные и проверенные методы, но в практической намеренно оставлено достаточно свободы, чтобы можно было сортировать

задачи по своему усмотрению. Главное, чтобы вы руководили задачами и сами решали, когда наступает их очередь, а не наоборот. Дневник помогает восстановить внутреннее ощущение порядка и устранить хаос в голове. Вы сохраняете стабильность и гармонию, а мир вращается вокруг вас.

ПРИЧИНА 5

Малые усилия — большие результаты: за счет мелких привычек вы достигаете большего успеха

Как часто вы с воодушевлением устремлялись к новой цели? Каждый день вставать в 5 утра, два раза в неделю заниматься йогой, взяться за проект, о котором давно мечтали, перестать есть мясо или выучить иностранный язык. В порыве энтузиазма вы строили грандиозные планы, но довольно быстро возвращались к прежним шаблонам поведения. Если верить статистике, такой сценарий вам, вероятно, хорошо знаком, потому что на Новый год почти все принимают судьбоносные решения, но 88% людей эти решения не выполняют⁷. А почему? Большинство из нас не раз слышали советы типа «Выполняй намеченное, чего бы это ни стоило!» или «Держись и возьми себя в руки!». Такими рекомендациями не только полны пособия по личностному росту — мы их и сами себе повторяем. Как часто мы думаем: «Мне просто не хватает упорства» или «Этого можно было бы добиться, если бы я по-настоящему захотел(а)». Однако главная причина невыполненных планов не недостаток воли или навыков, а отсутствие привычки. Если среди ваших знакомых есть «дисциплинированный» человек, то на самом деле он просто превратил правильное поведение в привычку.

Собственно говоря, людей, дисциплинированных от природы, не бывает, как не бывает мускулистого тела без тренировок. Ежедневное количество силы воли — ресурс ограниченный⁸, и точно

“

Люди по природе сходны, а по привычкам различны.

КОНФУЦИЙ

так же, как после тысячи приседаний вы не способны взбежать по лестнице, так и ваша сила воли после многочисленных решений и отвергнутых искушений не может достичь максимальной производительности. По этой причине после особенно тяжелого рабочего дня вы скорее позволите себе съесть шоколадку или выпить второй бокал вина. А если перед экзаменом вы усиленно занимались, то после экзамена скорее предадитесь излишествам. Так зачем целыми днями думать о том, как не навредить здоровью? Неужели нельзя сделать это проще?

Зачем тратить ценную силу воли на каждое маленькое решение? Выпить стакан кока-колы или стакан воды? Пойти на тренировку или посмотреть сериал? Поесть фруктового салата или мороженого? В конце концов, гораздо проще выработать привычку к здоровому питанию, чтобы освободиться от всей этой внутренней борьбы. То же самое относится к повседневной работе и любой другой области жизни. Конечно, сначала требуется сила воли, чтобы выработать соответствующую привычку. Однако, как только положительная привычка прочно укоренится, подобные решения не придется каждый раз принимать заново — поступки, которые еще недавно требовали стольких усилий, вы будете совершать как бы на автопилоте. То есть силы тратятся лишь до тех пор, пока нужное поведение не закрепится прочно в вашем мозгу (в среднем на это уходит 66 дней)⁹. Поэтому люди, которые достигают своих целей, не всегда дисциплинированы, они просто чаще выбирают правильные привычки и дисциплинируют себя на то время, которое требуется для их усвоения. Они эффективнее расходуют свою ограниченную силу воли.

Поскольку сила воли — ресурс ограниченный, логично предположить, что вы не можете одновременно вырабатывать по 20 привычек. Поэтому крайне важно с умом выбирать, на каком ритуале сконцентрироваться. Причем бихевиористы доказали, что выработка некоторых ритуалов — это гораздо более выгодное вложение энергии, дисциплины и силы воли, чем выработка других. Такие привычки относятся к «ключевым»¹⁰ — примерами тут, несомненно, могут служить спорт, медитация, чтение или ведение дневника¹¹. Известный социальный психолог Рой

Баумайстер в ходе одного эксперимента добился того, что его участники стали вести более здоровый образ жизни. Вместо того чтобы подробно объяснять, как жить здоровее, он велел им в течение двух месяцев тренироваться с тяжелыми весами. Одна хорошая привычка автоматически повлекла за собой другие: участники программы стали правильнее питаться, сократили потребление алкоголя, уделяли больше времени университетским занятиям и даже чаще убрались дома. Приобретение ключевых привычек дает огромный импульс. Они распространяются на другие сферы жизни, способствуя развитию других желательных привычек.

Этот дневник так устроен, что вы сможете приобрести множество полезных привычек с минимальными начальными усилиями. К таким привычкам относятся, к примеру, благодарность, ежедневное фокусирование на важнейших задачах, разумная приоритизация повседневных дел и ежедневная забота о себе с помощью списка развлечений.

Ведение дневника само по себе ключевая привычка, которая со временем без труда повлечет за собой другие хорошие привычки. Поэтому ваша сила воли будет расходоваться эффективно и вы будете уверены, что преследуете свои цели — шаг за шагом, привычка за привычкой, пока не достигнете их.

“

Сначала мы создаем свои привычки, а потом наши привычки создают нас.

ДЖОН ДРАЙДЕН

ПРИЧИНА 6

Вы достигаете целей, которые обогащают вашу жизнь, в точности по собственному графику

Ваша работа вам, в принципе, нравится, но она не вызывает азарта, и вы не совсем довольны. У вас есть любящий партнер, но в последнее время возникло какое-то неприятное ощущение, от которого вы не можете избавиться. Там, где вы сейчас живете, вы чувствуете себя хорошо, однако в месте X вы, безусловно,

найдете наконец настоящих друзей. Всем нам знакомо чувство, когда хочется что-то в жизни изменить. Если нам кажется, что внешний мир перестал соответствовать внутреннему, мы первым делом интуитивно пытаемся изменить что-то во внешнем мире. Мы задаемся вопросами «ЧТО мне нужно?» и «КАК этого достичь?», направляя мысленный фокус на конечный результат и путь, который быстрее всего, без окольных дорог, к нему приведет: к лучшей работе, более подходящему партнеру или новому месту жительства. Мы так заикливаемся на своих ЧТО и КАК, что нет времени спокойно подумать над другим вопросом: ПОЧЕМУ мне это нужно?

“

*Шрек: Великаны
как луковицы.*

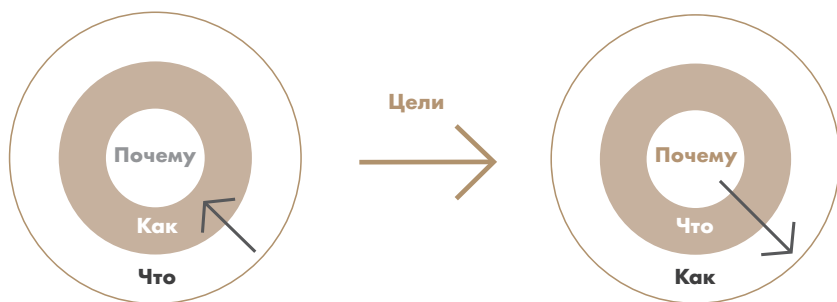
Осел: Воняют?

*Шрек: Лук
многослойный,
я тоже. Мы
многослойные!*

ШРЕК

В определенном смысле мы, люди, подобны луковицам. Изменения в нас подчиняются определенным правилам распределения по трем слоям. Во внешнем слое расположены наши цели, наше ЧТО, например, повышение по службе, спортивная фигура, идеальные отношения или золотая медаль. В среднем слое находится КАК — все те действия, которые необходимо предпринять для достижения этих целей, например, выработка новых привычек питания, работы или экономии. А ядром луковицы служит ПОЧЕМУ. Здесь находятся наши ценности, внутренние убеждения, а потому и основные движущие силы. Такие ценности, как «скромность», «честность» или «гармония», приведут к совершенно другим решениям в работе или выборе партнера, чем, например, «независимость», «успех» или «совершенство».

Для ваших целей важны все три слоя луковицы. Однако решающую роль играет то, в каком направлении мы движемся сквозь луковицу, а именно от прочной основы ваших ценностей к целям, которые важны для вас. Не снаружи внутрь (рисунок на с. 26 слева), а изнутри наружу (рисунок справа). Исследования показывают, что цели мотивируют нас лучше всего, когда они тесно связаны с нашей самой сильной движущей силой, нашими



ценностями¹². Многочисленные ведущие эксперты в области личностного развития, такие как Марк Мэнсон¹³, Джеймс Клир¹⁴ или Саймон Синек¹⁵, в своих книгах также пришли к выводу, что положительное изменение сохраняется в долгосрочной перспективе, только если отправной точкой для него служат ценности.

По этой причине в дневнике мы сознательно работаем с триадой ценностей, целей и привычек. Вы выявляете свои ценности, чтобы построить на их основе подходящие привычки, которые действительно соответствуют вашим внутренним потребностям. На базе своих ценностей вы сможете день за днем добиваться гармонии между своими ПОЧЕМУ, КАК и ЧТО. Если вы возьмете в качестве руководства свое ПОЧЕМУ, то будете двигаться к целям, которые обогатят вашу жизнь, а не просто ставить галочки в ежедневнике.

“

Вместо того чтобы мечтать о следующем отпуске, постройте свою жизнь так, чтобы из нее не хотелось убежать.

СЕТ ГОДИН

520 граммов бумаги

...только от вас зависит, чем станет этот дневник



Могут ли эти 520 граммов бумаги, которые вы держите в руках, реально изменить вашу жизнь?

Без вашего участия этот дневник всего лишь солидная пачка бумаги, местами покрытой типографской краской. С ее помощью нельзя получить деньги в банкомате, из нее не выйдет подушки, да и гиря из нее никудышная.

Только ваша воля, ваши мысли и чувства могут воплотить в жизнь те научно обоснованные рекомендации, на которых базируется эта книга. Только ваши собственные записи превращают слова, напечатанные на этой бумаге, в реальные успехи в вашей жизни. Именно вы раскрываете потенциал дневника, инициируя тем самым большие изменения в самом себе.

**Успех основан
на пяти буквах:
ДЕЛАЙ!**

ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ
ФОН ГЁТЕ

«6 минут. Дневник успеха» — это не книга чудес, а практическое пособие, которое функционирует благодаря вашим действиям.

“

*Если ты отказался отвечать за пагения,
окажешься ни при чем при победах.*

АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

Полная версия: <https://www.alpinabook.ru/catalog/book-655212/>

Наша философия

...В книге, которую вы держите



1. Чем меньше — тем лучше

Несколько простых и эффективных привычек, которые по-настоящему вошли в плоть и кровь, гораздо полезнее сотни изощренных методик. Поэтому в эту книгу включено только абсолютно необходимое; я и моя команда постоянно задавали себе вопрос: «Нельзя ли это упростить?» Потому что минимализм — это не значит не иметь ничего, это значит — не иметь лишнего. Этот дневник должен поддерживать вас в повседневной жизни, а не нагружать заполнением многочисленных граф. Именно поэтому перед вами лежит не 30-минутный, а 6-минутный дневник — он предназначен для тех, у кого вообще нет времени на ведение дневников.

2. В нашей неделе 6 дней

В этой книге все хорошие вещи встречаются шестерками: тратьте на дневник по 6 минут в день, и через 66 дней сможете радоваться тому, что новые хорошие привычки стали вашей частью. В этом дневнике вам также быстро бросится в глаза, что в неделе не 5 дней и не 7, а 6 — и это вполне обдуманное решение. Когда работаешь над любимым проектом, пятидневной недели часто не хватает, поэтому приходится регулярно тратить дополнительное время. Однако не зря во многих странах существует хотя бы один официальный выходной в неделю. Если же вам в виде исключения потребуется и седьмой день, вы можете, например, продолжить писать на той же странице другим цветом.

3. Структура не высечена в камне

В каждом виде спорта есть свои жесткие правила. И тем не менее в рамках этих правил у каждого игрока есть собственная стратегия. То же верно и для этого дневника: ради разнообразия вы

можете устанавливать свои правила. Например, можно подразделять фокус дня на рабочий и личный, а порой ограничиваться только личной задачей. Заполняйте графы по своему усмотрению. Важно лишь расставлять приоритеты и не забывать ни о задачах, ни о перерывах. Суть в том, чтобы найти собственный стиль, потому что к вашему успеху — как и в Рим — ведут разные дороги.

4. Лиха беда — начало

Утро вечера мудренее, потому что с утра и голова свежая, и сила воли на максимуме. Вот почему мы рекомендуем проводить 6-минутный ритуал утром. Я лично заполняю дневник за утренним кофе — с этого у меня начинается рабочий день, но можно это делать и сразу после подъема. Вам виднее, как лучше интегрировать 6-минутный ритуал в свою повседневную жизнь. Если вам больше нравится планировать жизнь с вечера, так и делайте. Главное, чтобы дневник весь день был у вас под рукой и вы могли в него постоянно заглядывать. Так вы всегда будете держать в фокусе всё по-настоящему важное.

5. На пути к успеху радуют небольшие препятствия

Лучше приуменьшать, чем преувеличивать. Нет смысла включать в качестве фокуса дня или в список дел огромные проекты, которые вы в итоге не сможете осилить.

Не ставя завышенных задач, вы убиваете двух зайцев сразу: во-первых, достигаете одной победы за другой, поэтому путь к успеху приносит вам радость и удовольствие. Во-вторых, постоянно движетесь вперед: пусть медленно, но непрерывно и не перенапрягаясь. Вы каждый день становитесь немного ближе к своей цели — шаг за шагом, привычка за привычкой.

“

*Маленькие
достижения лучше
больших планов.*

ДЖОРДЖ МАРШАЛЛ

6. Перерыв — не трагедия

Всем нам свойственны человеческие слабости, поэтому вы вполне можете на несколько дней забросить свой дневник. Если этого

“

*Чтобы завтра
достичь успеха,
нужно начать как
можно раньше.*

ЭРНСТ ФЕРСТЛЬ

не случилось — отлично! Но, если всё же случилось, откажитесь от подхода «всё или ничего», потому что порой он лишь тормозит прогресс и заставляет чувствовать себя виноватым. Не расстраивайтесь — лучше, например, позволить себе для начала только указать главное дело дня или заполнить самую любимую графу.

Главное, снова сдвинуть дело с мертвой точки и возобновить 6-минутный ритуал, а дальше всё наладится.

Основные положения

*...теоретические принципы,
на которых строится эта практическая книга*



Когда вы думаете об успешных людях, кто вам приходит в голову первым и почему? Что вы лично понимаете под успехом? Когда мы выбирали название для этой книги, мне становилось всё яснее, что слово «успех» в головах многих людей звучит скорее как избитое клише и вызывает негативные эмоции. Многие представляют только владельцев яхт, золотых призеров или лидеров мирового рынка. Думают об оглушительных аплодисментах, вечной жажде признания и фонтанах шампанского в честь победителей. О событиях, которые случаются далеко не со всеми. Целях, настолько завышенных, что они предъявляют крайне жесткие требования и не столько вдохновляют, сколько обескураживают. Кроме того, успех слишком часто отождествляется с какой-то односторонней жизнью — 70-часовой рабочей неделей, карьерой руководителя, мыслями о конкуренции и материальных ценностях. Литература о личностном росте пестрит лозунгами типа «из посудомойки в миллионеры» и «вы можете достичь всего, чего захотите», которые часто — и не без оснований — расцениваются как мотивационная пропаганда или нереалистичные обещания гуру. Поэтому неудивительно, что многие не могут применять слово «успех» к себе или что это слово их даже расхолаживает. Как уже объяснялось в разделе «6 причин», в этой книге всё основано на вашем собственном определении успеха в профессиональной и личной жизни, независимо от того, означает ли для вас успех больше денег, спокойствия, независимости или любви. Путь к успеху не менее индивидуален, чем его определение. Самое главное, чтобы вы ставили себе цели, которые отвечают вашим собственным желаниям и потребностям, а не чужим ожиданиям.

Теоретическая часть этой книги разбита на три раздела. В первых двух разъясняются базовые принципы фокусирования

и привычек — то есть теоретических основ этого дневника. Научившись их правильно применять, вы зложите солидный фундамент для ваших личных успехов. В третьем разделе вам предлагается определить свои личные ценности и, отталкиваясь от них, сформулировать цели. Не важно, хотите ли вы оставить след во вселенной, начать собственный бизнес, пройдя онлайн-курс по вязанию крючком, получить повышение по службе или сбросить пять килограммов — изложенные здесь базовые принципы лежат в основе почти каждой формы успеха и будут актуальны и в 2500 году. Даже если вы уже знакомы с некоторыми из этих принципов, в ежедневной суете дел и обязанностей вы неизбежно о них забываете. Таким образом, теоретическая часть расширяет и углубляет ваше понимание принципов успеха, а с помощью практической части вы будете ежедневно практиковаться в их применении и следить за тем, чтобы они медленно, но верно входили в вашу плоть и кровь.

ПОЛОЖЕНИЕ 1

Фокусирование

...важнейшее умение XXI века



Фокусирование — это способность сознательно использовать свое ограниченное внимание. По иронии судьбы целые отрасли сейчас живут тем, что вы этого не делаете. Не важно, переходите ли вы от видеоклипа к видеоклипу, просматриваете фотографии более или менее известных людей, смотрите сериалы или читаете новости. С экономической точки зрения важность всех этих действий обусловлена тем, что они определяют поток вашего внимания и в конечном итоге поток ваших денег. Поэтому неудивительно, что такие технологические гиганты, как Facebook, Google, и тому подобные компании постоянно совершенствуются в привлечении нашего внимания, стремясь заработать на этом

деньги. Чем дольше вы находитесь на различных онлайн-каналах, тем вероятнее, что вы увидите больше рекламы, информации о продуктах или предложений подписки. Поэтому наше внимание — это «настоящая валюта»¹⁶ сегодняшнего дня. Именно поэтому становится всё важнее научиться активно контролировать его самостоятельно, не отдавая на откуп внешним силам.

В связи с ростом значения интернета и смартфонов можно ожидать, что всё большее число людей разучится управлять собственным вниманием. Поэтому способность фокусироваться станет не только более редкой, но и более ценной. В этом есть свой плюс: способность подолгу сохранять внимание на одном предмете — актив с постоянно растущей стоимостью. Чем раньше инвестировать в него средства, тем больше прибыли получишь. И вы, купив эту книгу, уже стали инвестором!

Как отмечалось ранее, способность концентрироваться важна не только потому, что редко встречается, но и потому, что в конечном итоге определяет ваш успех и счастье. То, на что вы привычно обращаете внимание, а что игнорируете, формирует вас и сегодняшнего, и завтрашнего. Тем самым направленность вашего внимания определяет ваше бытие. Многие впечатления, которые сами собой проникают в сферу вашего восприятия и отвлекают вас, будь то личные переживания или страхи, новости о терактах или стихийных бедствиях, более или менее бессмысленные сообщения в социальных сетях или стресс на работе, носят, к сожалению, отрицательный характер. И чем выше ваша способность фокусироваться, тем прочнее ваша броня, от которой вся эта информация будет отскакивать и, следовательно, гораздо реже попадать в ваше сознание.

Способность фокусироваться работает и как магнит, притягивая все виды деятельности, которые доставляют вам удовольствие. Она помогает укреплять дружбу и отношения, если вы не просто

“

*Ваше время ограничено, не тратьте его,
живя чужой жизнью.*

СТИВ ДЖОБС

уделяете человеку больше времени, но отдаетесь общению с ним безраздельно. На работе она позволяет достичь максимальной концентрации, которая не только повышает вашу производительность и креативность, но и делает вас счастливее¹⁷. И во всех других сферах жизни способность сосредоточиться также оказывает непосредственное влияние на качество вашей жизни.

Два пожирателя внимания

...и почему они так ненасытны



Прежде чем перейти к рассказу о том, как оттачивать умение фокусироваться, давайте рассмотрим двух хищников, которые — часто без вашего ведома — постоянно поглощают ваше внимание. Сначала рассмотрим то, что мы можем изменить лишь в очень ограниченной степени, а затем обратимся к тому, что полностью в нашей власти.

ХИЩНИК 1

*Стремление фокусироваться
противоречит генетике*

Даже если ничто и никто не отвлекает нас от наших целей и планов, это не значит, что мы можем автоматически надолго полностью сосредоточиться на чем-то одном. И в этом прежде всего виноваты наши гены. Представьте себе, что наши предки так увлекались бы разжиганием огня, изготовлением оружия или сбором ягод, что пропускали бы шелест в кустах или подозрительную тень. Тогда бы они то и дело попадали в лапы зверей. И вы бы не читали сейчас это предложение, потому что человеческий вид давно бы вымер. С точки зрения эволюции больше смысла сотни раз поднимать ложную тревогу, чем один раз проигнорировать саблезубого тигра. Способность отвлекаться спасла человечеству жизнь.

Хотя ситуации, в которых эта способность уместна, бывают и сейчас, в повседневной офисной жизни кровожадные звери и ядовитые змеи — большая редкость, как, впрочем, и современные опасности вроде несущегося на большой скорости автомобиля. Поэтому то, что мы теряем концентрацию, отвлекаясь на каждый чих, кашель, звонок в дверь или лай собаки, больше не способствует нашему выживанию, зато мешает вдумчивой творческой работе и лишает внутреннего спокойствия. По сути, нас контролирует мозг, у которого не было времени приспособиться к новой среде обитания, — мозг, который считает опасным надолго сосредотачиваться полностью на одном виде деятельности. Отсюда ясно, что совсем устранить отвлекаемость невозможно.

ХИЩНИК 2

Изобилие возможностей и мнений мешает сосредоточиться

Мы принимаем в среднем 20 000 решений в день¹⁸. Что лучше: заказать готовую еду, сходить в соседнюю шашлычную или разогреть вчерашние остатки? Где провести отпуск: в Альпах, на Средиземном море или у себя на даче? За последние 20 лет выбор настолько увеличился, что нам всё труднее решать не только что потреблять, но и как жить. Еще вчера хвалили тех, кто всю жизнь оставался верным одному работодателю, а сегодня многие меняют место работы чаще, чем нижнее белье. Разнообразие возможностей в частной и профессиональной сфере огромно: сотни учебных программ, курсов и книг посвящены одной и той же теме, целая армия поставщиков предлагает одну и ту же услугу, тысячи продуктов отличаются друг от друга лишь минимальными нюансами, а то и просто маркетингом. Вариантов становится всё больше, а времени всё меньше, потому что вы тратите его впустую, выбирая лучший тариф для мобильного телефона, самый вкусный чай или идеальную зубную пасту. В результате решений всё больше, а сроки их принятия всё жестче. Это, в свою очередь, снижает качество решений — феномен, который психологи называют «усталость от принятия решений»¹⁹. Переставая видеть

за деревьями лес, мы часто жертвуем лучшим решением в пользу произвольного и в долгосрочной перспективе теряем способность отличать важное от неважного. Теряем сфокусированность.

С начала эпохи интернета экспоненциально растет не только число возможностей, но и влияние на наши решения различных мнений. 20 лет назад ни у кого не было профиля в Twitter, LinkedIn или Facebook, а минутный разговор по мобильному стоил около 26 рублей. Затраты и усилия на общение были настолько высоки, что люди обменивались только самой важной информацией. Поэтому на регулярной основе вы узнавали лишь мнения своих родных, друзей, коллег по работе, соседей и, возможно, местной газеты.

В настоящее время интернет позволяет каждому без особых усилий делиться своими взглядами со всем миром, и вас захлестнул не только избыток информации, но и избыток мнений. Словами и картинками, репликами и лайками — в сферу вашего восприятия постоянно врываются суждения и оценки, которые (пусть даже невольно) диктуют вам, на что обратить внимание. Девиз времени: «выражать свое мнение обо всех и всегда». Ситуация усугубляется тем, что наш мозг не отличает реальный разговор от виртуального²⁰. Биологическая реакция на ехидную реплику в Instagram или неприятное электронное письмо точно такая же, как если бы человек, с которым вы общаетесь, сидел прямо перед вами. Это мешает сосредоточиться, потому что мысли постоянно сбиваются от бесконечных оценочных суждений, заполняющих цифровой мир.

Пожиратели внимания — неотъемлемая часть нашей жизни. Они терзают наше внимание, появляясь примерно с одинаковой частотой как извне, так и в наших собственных мыслях²¹. Но хочу вас порадовать: книга, которую вы держите в руках, поможет не только сократить внешние отвлекающие факторы,

“

Если вы легко отвлекаетесь, вам придется смириться со множеством окольных путей.

ЭРНСТ ФЕРСТЛЬ

Полная версия: <https://www.alpinabook.ru/catalog/book-655212/>

но и перехитрить данного вам эволюцией бдительного стража. Научно доказано, что целенаправленными и ежедневными упражнениями собственный мозг можно изменить²². При правильных методах способность фокусироваться — как и любой другой навык — можно освоить, превратив в привычку, которую вы со временем перестанете считать обременительной.

Два мифа о фокусировании

*...и как написать счастливый конец
для своей истории*



Поскольку наши знания — истинные и воображаемые — влияют на наши повседневные действия, мы часто действуем, исходя из скопившихся в голове мифов. Подобно еноту, тайно пробравшемуся на чердак и день за днем грызущему изоляцию, в вашей голове может незаметно угнездиться неправда. Только обнаружив нежелательного нарушителя, вы сможете от него избавиться и вернуть чердак в свое распоряжение. То же самое относится и к тем устойчивым мифам, которые мешают сосредоточиться и, следовательно, достичь успеха. Только осознав, что они уведут вас в сторону, вы сможете от них избавиться и убедить свой мозг в их ложности. Тем самым вы удалите препятствия на пути к успеху и расчистите путь для следующих шагов в правильном направлении. Однако хватит разговоров, давайте уже рассмотрим эти мифы.

МИФ 1

«Важно всё»

Приоритеты можно расставлять до самой смерти

Слово «приоритет» означает «самая важная или первоочередная вещь». Долгие годы оно употреблялось исключительно в единственном числе и только относительно недавно стало принято