

От автора

Как пробежать 250 км по раскаленной Сахаре с тяжелым рюкзаком за спиной, если ты бизнесмен, отец четверых детей и, будем честны, совершенно не готов к ультра-марафону физически?

В 2015 году я задавал себе этот вопрос, стоя на старте Marathon des Sables — одной из самых экстремальных гонок на планете. Впереди было шесть дней пекла, сыпучих песков, стертых в кровь ног и полного истощения. По всем законам физиологии я должен был сойти с дистанции. Но я финишировал и вошел в топ-20% лучших.

Как предприниматель, я привык оцифровывать любой успех. Вернувшись из пустыни, я проанализировал свой марафон и понял: меня спас не спорт. Меня спасла система.

Оказалось, что законы выживания в Сахаре абсолютно идентичны законам запуска успешного бизнеса, построения семьи или создания продукта-лидера. В основе всего этого лежит не разовая вспышка мотивации, а сила маленьких шагов.

В этом планере — концентрат моего опыта. Но вы пойдете не одни. Вы узнаете о том, как сквозь кризисы, усталость и неопределенность шли к своим целям спортсмены, альпинисты, фридайверы и гроссмейстеры. И о том, что стояло за их победами, когда сдаться было логичнее всего.

*Это не классический ежедневник.
Это ваш личный навигатор состояний
и алгоритм действий.*

Из десятков принципов, выкованных в марафоне по пустыне и в бизнесе, я выбрал шесть главных. Считаю их фундаментом ваших будущих результатов.

1. Субъектность цели: игра вдолгую

Самая частая ошибка — ставить слишком амбициозные цели на год и вообще не понимать, что будет через 10 лет. Я предлагаю перевернуть матрицу.

Поставьте себе на год понятную, достижимую цель — такую, к которой можно идти шаг за шагом. А на 10 лет — невероятную, дерзкую, от которой захватывает дух.

Как проверить, ваша ли это цель? Спросите себя: «Если я потрачу на этот проект 10 лет и провалюсь — буду ли я горд тем, что хотя бы попытался?»

Если ответ «да» — дерзайте!

2. Фокус и радикальный дефокус

В классической фотографии фокус — это зона резкости. Но чтобы один объект оказался резким, фон должен стать размытым. Невозможно быть сфокусированным на всем. Если для вас «всё важно» — я гарантирую, что вы не сделаете ничего великого.

Выбрав приоритет, честно ответьте себе: что вы сознательно сделаете нерезким в своей жизни на этот период?

Отложите смартфон, отключите уведомления, выделите время только для главного.

3. Карта завтрашнего дня

В пустыне перед сном мы вслух проговаривали маршрут следующего этапа: где будет подъем, где дюны, где высохшее русло. Не ложитесь спать без карты завтрашнего дня.

В нашем информационно перегруженном мире мозг нуждается в четком векторе до того, как начнется утренняя суета.

Возьмите за правило: перед сном записывайте три главные задачи на следующий день. Это займет две минуты, а сэкономит часы.

Но как понять, движетесь ли вы в правильном направлении? Здесь на помощь приходят метрики.

4. Метрики: оценивайте то, что осталось

В Сахаре я понял одну важную вещь: мы не можем управлять тем, что не измеряем. В бизнесе это может быть индекс лояльности клиентов (NPS), в спорте — пульс или пройденное расстояние, в семье — количество совместных ужинов или часов, проведенных вместе. Измерение помогает увидеть прогресс даже тогда, когда он неочевиден. Но есть один секрет выносливости. Когда ваши силы или силы вашей команды на исходе, перестаньте считать, сколько вы уже прошли. Начните обратный отсчет — 237 км за спиной мотивируют слабее, чем осознание, что до финиша осталось всего 13. Сосредоточьтесь на каждом шаге до финиша — это даст вам новую энергию.

5. Хотеть больше песка!

В Сахаре песок везде: в еде, в глазах, в обуви, в спальнике. От него невозможно было защититься. Британские ультрамарафонцы научили меня главному правилу: не пытайся спрятаться от песка — захоти, чтобы его стало больше.

В бизнесе «песок» может проявиться по-разному: внезапное изменение курса валют, уход ключевого клиента или задержка поставки. Вместо паники примите это как данность: пересмотрите бюджет, найдите новых партнеров, скорректируйте сроки — и двигайтесь дальше.

В семье «песком» может стать неожиданный больничный с ребенком. Вместо стресса примите это как часть жизни: перестройте планы, делегируйте задачи — и сохраняйте спокойствие. Воспринимая трудности как неизбежную часть пути, вы обретаете антихрупкость — то есть не просто выдерживаете удары судьбы, а становитесь сильнее благодаря им.

Когда «песок» сыплется с новой силой, не прячьтесь — примите его как вызов.

Требуйте больше песка!



Обратите внимание
на советы от автора.

6. Непрерывное движение вперед

На 96-километровом этапе, когда я был полностью истощен, меня обогнал пожилой итальянец. Он бежал неуклюжей, медленной трусцой. Я пытался ускориться, обгонял его, но быстро «закислялся» и переходил на шаг. А он просто продолжал бежать в своем ритме. Через пару часов он превратился в точку на горизонте, а на финиш пришел на два часа раньше меня.

Я понял: победа не в скорости, а в устойчивости. Его ритм был медленным, но стабильным — и это принесло результат. Найдите свой устойчивый ритм и придерживайтесь его, даже когда кажется, что другие бегут быстрее. В долгосрочной перспективе именно постоянство, а не рывки, ведет к финишу.

Если я смог пробежать 250 км по Сахаре, то и вы сможете преодолеть свои «пустыни» — шаг за шагом.

Желаю вам успеха в пути!

Юрий Белонощенко

**Присоединяйтесь
к нам в соцсетях
по хештегу
#шагофон.**

1. Поставьте цели

На следующих двух разворотах напишите одну глобальную и две локальные цели.

Глобальная цель — то, чего вы хотите добиться в долгосрочной перспективе. Ее достижение может занять год и более.

Локальные цели — то, что реально сделать за 21 день.

Разделите глобальную цель на этапы и решите, с чего начнете прямо сейчас.

Делайте шаг каждый день. Даже маленькие действия приближают вас к цели. Главное — не останавливайтесь!



Совет от автора

Обдумайте цели. Отделите глобальное от локального. Выберите то, что действительно важно для вас.

Пример:

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

Выучить три языка:

французский,

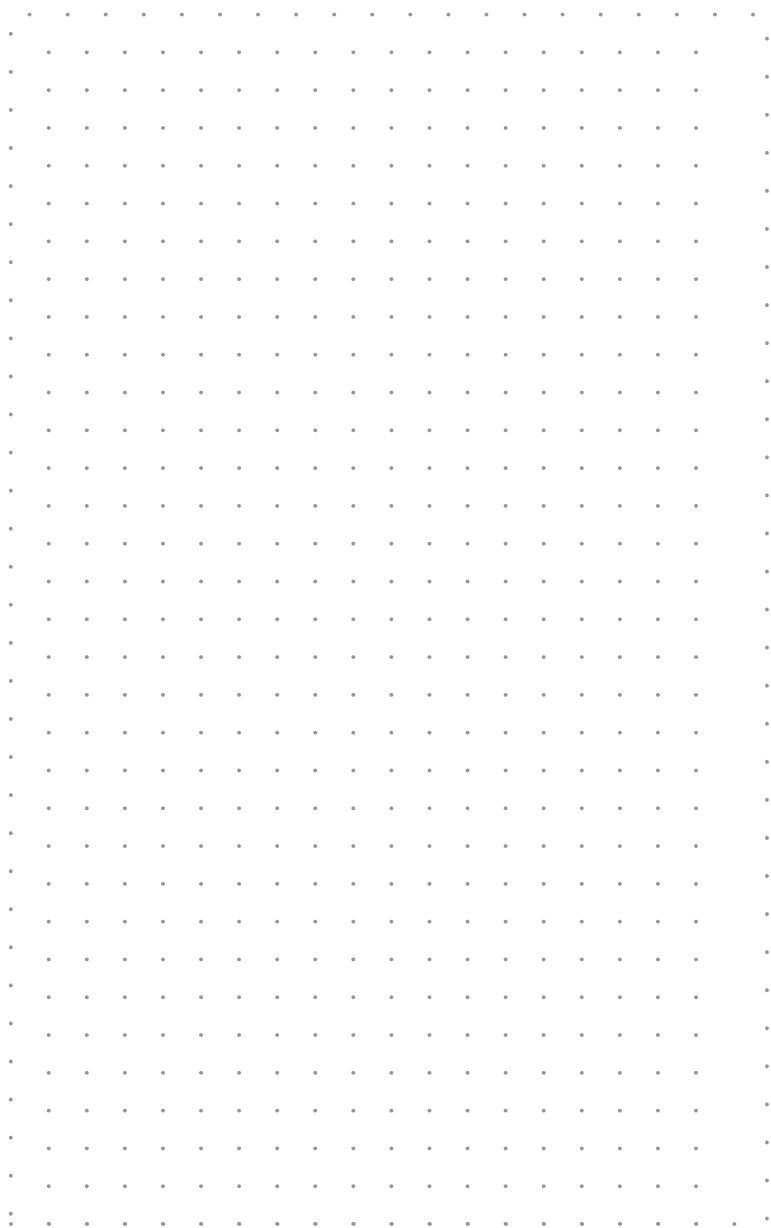
немецкий,

испанский.

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

За 21 день выучить 210 слов
на французском языке, понять,
как устроена грамматика языка.

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ



ШАГОФОН

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 1

(на 21 день)

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 2

(на 21 день)

ШАГОФОН

2. Визуализация целей

Мозгу нужны постоянные визуальные напоминания, чтобы ретикулярная формация (часть мозга) выхватывала нужные возможности из инфошума. Окружите себя картинками, которые напоминают о ваших целях.

Найдите фотографию, вырежьте картинку из журнала или нарисуйте эскиз в этом блокноте.

Разместите изображения там, где они будут попадаться на глаза: на стене над столом, на дверце холодильника, в качестве заставки на экране телефона, на рабочем столе ноутбука — главное, чтобы вы видели их каждый день.

Правило одно: изображение должно четко передавать суть цели, не вызывая посторонних ассоциаций.



Совет от автора

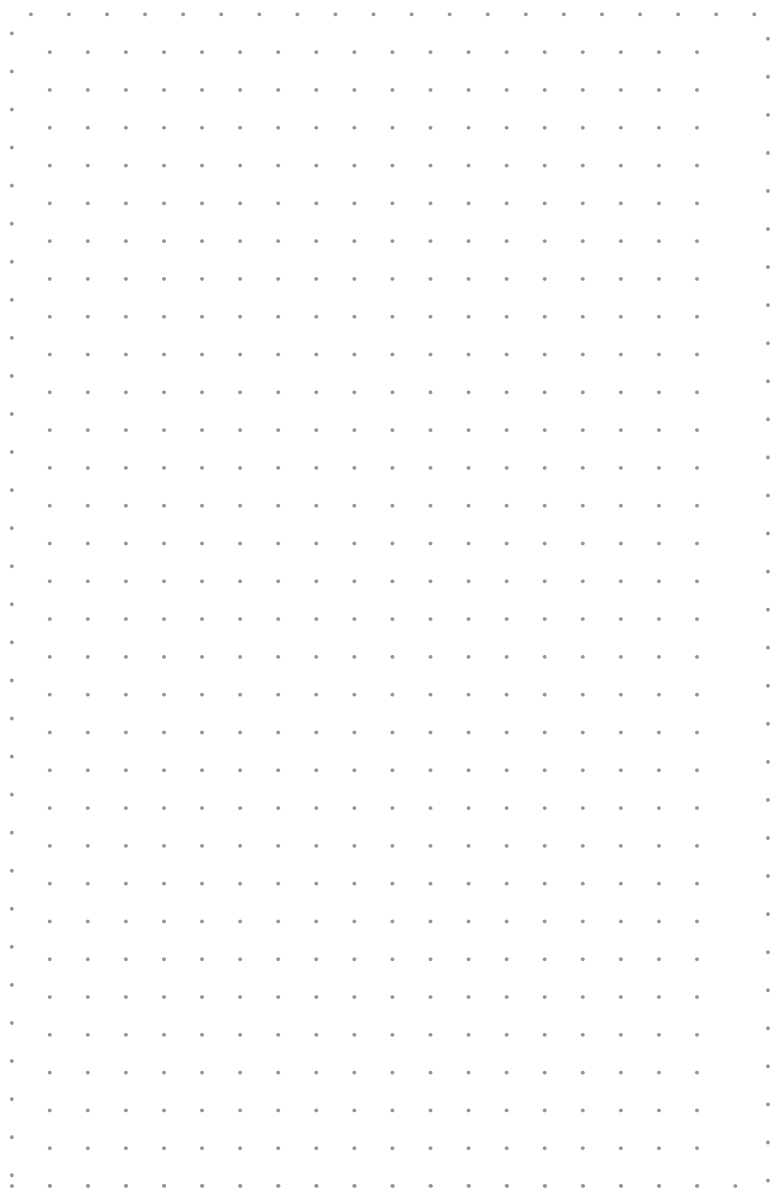
Даже если вы постоянно в пути, все равно можно использовать силу визуализации. Настройте автоматические письма на почту, и вам будет приходить фото вашей цели. Просто, удобно и эффективно!

**МЕСТО ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ
ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ**



**МЕСТО ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ
ЛОКАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ**

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for visualizing local goals. The dots are arranged in a uniform grid pattern, providing a space for drawing or writing.



ШАГОФОН

3. Соберите команду поддержки

Окружение — это аэродинамика вашего движения.

Кто рядом, тот и помогает двигаться вперед.

Это не только близкие и друзья, но и люди, которые уже находятся в среде, куда вы стремитесь попасть.

Используйте социальные сети, профильные сообщества, опирайтесь на связи общих знакомых, участвуйте в тематических мероприятиях, ищите людей с общими увлечениями.

Поддерживайте связи, расширяйте круг общения — и у вас появятся новые возможности.



Совет от автора

Подумайте, чем вы можете быть полезны этим людям. Взаимная поддержка делает связи крепче.

КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ УЖЕ СЕЙЧАС?

Grid of dots for drawing or writing.

С КЕМ МНЕ СЛЕДУЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ?

ГДЕ НАЙТИ НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ?



ШАГОФОН

4. Измерение прогресса

Нельзя управлять тем, что не измеряешь. Но измерить можно все — от здоровья до отношений и эмоций.

Каждый маленький шаг вперед — это шаг вперед. Записывайте свои показатели:

- в здоровье: вес, давление, самочувствие;
- в саморазвитии: прочитанная книга, новый навык, пройденный курс;
- в отношениях: теплые моменты, искренние разговоры.

Рядом с таблицей прогресса напишите, ради чего вы это делаете.



Совет от автора

Фиксируйте даже маленькие шаги: сегодня — одна страница книги, завтра — две. Отмечайте прогресс в блокноте галочкой, цифрой, смайликом. Сравнивайте себя не с другими, а с собой вчерашним.

Чем можно измерить прогресс в моем случае?

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for writing or drawing. The grid consists of 20 columns and 30 rows of dots.

ШАГОФОН

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 1

ЛОКАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ 2

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for drawing or writing. The dots are arranged in a uniform grid pattern, with approximately 20 columns and 30 rows.

5. Держите ритм

Если хотите достичь большой цели, не полагайтесь на вдохновение — настройте свой ритм. Он будет вести вперед, даже когда нет ни сил, ни желания.

Есть два правила идеального ритма — соразмерность и регулярность.

- **Соразмерность.** Делайте шаги одинаковой длины: например, учите 30 новых слов или уделяйте делу 30 минут в день. Так вы избежите выгорания и сохраните темп.
- **Регулярность.** Двигайтесь каждый день. Можно делать короткие паузы — они нужны для восстановления сил. Но не останавливайтесь надолго, иначе придется начинать сначала.

Совет от автора



Не пытайтесь пробежать марафон каждый день. Распределите задачи по ритму и объему. Маленькие шаги — каждый день, большие блоки — раз в неделю, прорывы — изредка. Так вы сохраните силы и добьетесь большего!

ШАГОФОН

ДНИ ИЛИ ЧАСЫ ОТДЫХА

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for planning rest days or hours. The grid consists of 20 columns and 30 rows of dots, forming a large square shape.

6. Настройте фокус

Чтобы дойти до финиша, нужно уметь отсекай лишнее.

Выберите один-два приоритета. Приоритетов по определению не может быть много. Если важно все — не важно ничего.

Делайте маленькие шаги к своей цели каждый день.

Поставьте «шум» на паузу. Дела, которые не ведут к цели, отправьте в лист ожидания. Не удаляйте их насовсем, просто перестаньте тратить на них энергию сейчас.

Разделяйте задачи. Если разные цели мешают друг другу — четко разграничьте их в расписании.

Отслеживайте, куда уходит ваше время, и старайтесь возвращать мысли к главной цели.

Принимайте решения через фильтр «Приближает ли меня то, что я сейчас делаю, к моей цели?».

Если фокус постоянно сбивается:

1. Проверьте цель. Возможно, она навязана извне или вы пока к ней не готовы. Смело меняйте ее или переформулируйте.
2. Прокачайте навык. Если вам пока сложно концентрироваться, изучите техники из книги Люси Джо Палладино «Максимальная концентрация».



Совет от автора

Фокусируясь на рабочих целях, оставляйте в фокусе и саму жизнь. Вносите в планер время на отдых, семью и любимых людей.