

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Как работает «ДНЕВНИК ЭФФЕКТИВНОСТИ»	9
Планирование	11
Самоанализ	15
Благодарность	17
Вознаграждение и маленькие победы	20
Четырехнедельная мудрость №1	
Подождать? Но зачем?	66
Четырехнедельная мудрость №2	
О сущности возможностей	112
Четырехнедельная мудрость №3	
Навыки и успех	158
Четырехнедельная мудрость №4	
Обратное мышление	204
Четырехнедельная мудрость №5	
Принцип Парето	252
Заключительная мудрость	
О восприятии времени и жизненной истории	296
Конец первых 24 недель	299

ВВЕДЕНИЕ

В 1910 году в Сорбонне, в центре Парижа, президент США Теодор Рузвельт прочитал речь, отрывок из которой многие слушатели впоследствии выучат наизусть и назовут «Человек на арене»:

«Не критик имеет значение... Не человек, указывающий, где сильный споткнулся или где тот, кто делает дело, мог бы справиться с ним лучше.

Восхищения достоин тот, кто стоит на арене!

У кого лицо покрыто грязью, потом и кровью.

Кто отчаянно борется, ошибается снова и снова — потому что нет усилий без ошибок. Но кто действительно совершает большие поступки... и кто познал огромный энтузиазм и огромную преданность своему делу! Кто посвящает себя достойной цели! Кто, при лучшем исходе, достигнет высочайшего триумфа,

а при худшем, если его постигнет неудача, это неудача в великом дерзновении! И потому никогда он не будет среди тех холодных и робких душ, которым не знакомы ни победа, ни поражение».

Часто ли вы задаете себе вопрос: кто я — тот, кто на арене, или зритель?

Представьте, что вы стоите в начале пути. Дорога будет непростая, и, возможно вы не выдержите и сойдете. Но если выдержите, то станете героем. Скажите, внутри вас есть герой? Если да, вы пойдете по этой дороге и выйдете на арену. Этот дневник создан для того, чтобы помогать вам в пути, дойти до конца и победить. И даже если вы сошли с пути, «Дневник эффективности» поможет вернуться на дорогу.

«Дневник эффективности» существует, чтобы помогать людям становиться героями своих жизненных историй.

Связаться с автором:
mikhail@naarene.com

Бесплатно скачать 33 правила героя:
<https://school.naarene.com/book-for-hero>

КАК РАБОТАЕТ «ДНЕВНИК ЭФФЕКТИВНОСТИ»

К 31 году Майкл Фелпс, самый известный пловец современности, собрал 28 олимпийских медалей — абсолютный мировой рекорд.

В день Майкл тренировался 5–6 часов. Основная задача спортсмена — каждую неделю проплывать около 80 км разными стилями и с определенной скоростью. Каждый день, начиная с 7 лет, неустанно выполняемая одна задача сделала его самым быстрым пловцом всех времен. За всю жизнь Фелпс проплыл около 136 000 км, то есть если бы он плывал от Северного полюса к Южному, то за последние 24 года Майкл сплавал бы туда и обратно 11 раз!

У многих из нас есть большая идея, которая может изменить мир. Без воплощения она лишь мечта, сон о будущем.

«Дневник эффективности» построен на идее о том, что любая цель, сведенная к ежедневным выполняемым задачам, будет достигнута несмотря ни на что.

Результат — это продукт характера. Характер формируется ежедневными волевыми действиями.

«Дневник эффективности» сводит цели к одному дню и руководствуется четырьмя основными принципами:

- 1** Планирование.
- 2** Самоанализ.
- 3** Благодарность.
- 4** Вознаграждение.

Планирование

В 1918 году Чарльз Шваб, президент одной из самых больших сталелитейных компаний в Америке, искал пути увеличения эффективности своего предприятия. Судьба свела его с консультантом по продуктивности Айви Ли. Айви пообещал Швабу, что сможет за 15 минут поднять продуктивность компании, и, более того, он сказал, что за эти 15 минут Чарльз может заплатить сколько пожелает. Шваб согласился. Ли дал ему лист бумаги, на котором был список из 5 пунктов:

- 1** Каждый вечер перед окончанием рабочего дня запишите 6 самых важных дел на завтра.
 - 2** Упорядочьте эти дела по важности — от самого важного до наименее важного.
 - 3** С утра, в начале дня, начните работать над самым важным делом.
 - 4** Не переходите ко второму делу в списке, пока не закончите первое. Точно так же поступайте со вторым, третьим и так далее.
 - 5** Повторяйте каждый рабочий день.
-

Через три месяца Шваб прислал консультанту чек на 400 000 долларов (по сегодняшним меркам) с запиской, что этот совет стал одним из самых важных в его жизни.

«Дневник эффективности» учит планировать каждый день, неделю и 12 недель.

Возможно, вы хотите узнать, почему не год или не 5 лет? Дело в том, что планирование более чем на 12 недель не работает. Сколько раз в новогоднюю ночь вы обещали себе начать новую жизнь? В январе в тренажерном зале невозможно протиснуться — там толпы людей, давших себе слово измениться к лучшему. К марту в зале свободно — годовые обещания снова не сработали.

Британская исследовательская компания ComRes в ноябре 2015 года опросила 2014 человек в попытке узнать, сколько из них в конце года достигли целей, запланированных в начале года.

80% всех опрошенных прекратили следовать поставленным целям после первых трех месяцев года.

Невозможность предсказывать выполнение сложных проектов далее, чем на 90 дней, была описана Дугласом Хофштадтером, профессором когнитивистики.

Закон Хофштадтера описывает сложность планирования трудных целей и постоянную недооценку человеком временных рамок, которые нужны для завершения проекта. Наш мозг устроен таким образом, что нам намного легче представить несуществующего инопланетянина с планеты X, чем течение времени, не используя при этом ассоциаций с часами или изменениями в окружающей обстановке. Например, по прогнозам ученых, компьютер должен был победить человека в игре в шахматы на 10 лет раньше, чем это случилось на самом деле!

Таким образом, годовое планирование не работает по двум причинам:

- А** Человеческий мозг не создан для предвидения длительных периодов времени. Намного легче спрогнозировать завтрашний день, чем такой же день, но через год.
- Б** Наша неспособность точно рассчитывать временные ресурсы усугубляется прокрастинацией — привычкой откладывать срочные и важные дела. Год кажется таким большим, что создается впечатление, будто есть достаточно времени для достижения цели. В итоге люди расфокусированно плывут по течению времени, прокрастинируя и надеясь, что однажды возьмутся за себя, что так никогда и не происходит.

Планирование на 12 недель помогает видеть выполнение дел в деталях, фокусирует и добавляет ощущение срочности. На каждые 12 недель планируйте 1–3 цели. Опыт показывает, что это оптимальное количество. Планирование более трех целей будет отвлекать или означать, что первые три — недостаточно серьезные. Цели могут быть из одной области (например, только работа), а могут охватывать и разные сферы вашей жизни (например, учеба, карьера, спорт, отношения).

Самоанализ

По данным Всемирной организации здравоохранения, людей убивают главным образом заболевания сердечно-сосудистой системы. Стенокардия и инфаркт миокарда угрожают как жителям развивающихся, так и развитых стран. Одна из причин этих заболеваний — возникновение в коронарных артериях сужений, препятствующих току крови. Хирурги решают эту проблему, подшивая какую-либо функциональную артерию к суженной коронарной артерии ниже места препятствия, восстанавливая кровоток в бассейне пораженной артерии. Эта операция довольно опасна, поскольку приходится останавливать сердце, а потом снова его запускать.

В начале 2000-х исследователи нашли способ проведения этой операции без остановки сердца. Процедура была сложной, и хирургам с 20-летней практикой было тяжело усвоить новый метод.

Об этом нововведении узнал Брэдли Стаатс, исследователь из Гарвардского университета. Брэдли решил понаблюдать, кто из успешных хирургов не сможет усвоить новую процедуру и почему. В общей

сложности Стаатс и его коллеги присутствовали на 6516 операциях и подсчитали количество смертей в практике каждого хирурга. В конце исследования анализ данных выдал очень неожиданный результат. Позже команда ученых назовет это «парадокс неудачи».

Оказывается, после одной неудачной операции хирург, вместо того чтобы учиться на собственных ошибках, во время следующей операции делал их еще больше. В то время как успех в одной операции обычно приводил к успеху и в другой. Суть этого феномена в том, что в своих неудачах люди склонны обвинять окружающую среду, а в своих успехах считать «виновниками» только себя. Часть неудачливых хирургов не училась на собственных ошибках, потому что связывала смерть пациента с его здоровьем или с плохим оборудованием, с недоработками персонала и т. д.

В то же время те хирурги, которые постоянно рефлексировали над проведенной операцией, изучали свои ошибки и тренировались, чтобы их больше не допускать, смогли «парадокс неудачи» победить.

С помощью наводящих вопросов в конце каждой недели «Дневник эффективности» дает возможность анализировать свои действия, успехи и переживания. Постоянный самоанализ и самосовершенствование как результат — это то, что отличает тех, кто на арене, от зрителей.

Благодарность

Ее брат умер от СПИДа, сестра — от передозировки кокаином.

Бабушка била ее палкой за непослушание. Когда ей было 9, ее изнасиловали дядя и друг семьи.

В 13 она убежала из дома. В 14 — родила ребенка, который умер вскоре после рождения.

К 30 годам Опра Уинфри, американская телеведущая, продюсер и самая влиятельная женщина Америки по версии журнала *Forbes*, стала национальной знаменитостью. К 40 — ее уже знал весь мир.

Люди с более простыми судьбами просыпаются с недовольными лицами и забывают о том, как много вокруг прекрасного, и о том, что можно радоваться жизни каждый день. Уинфри в конце каждого дня записывает 3–5 вещей, за которые она благодарна.

Эта простая привычка фокусирует ее на ощущении счастья каждый день и позволяет смотреть на все невзгоды с оптимизмом.

Роберт Эммонс, профессор Калифорнийского университета, провел эксперимент, целью которого было понять, как чувство благодарности влияет на физическое и психическое состояние человека. В эксперименте приняли участие 1000 добровольцев в возрасте от 8 до 80 лет. Все, что нужно было делать участникам, — это ежедневно записывать благодарные мысли в тетрадку.

Даже Эммонса удивили результаты эксперимента: у пожилых участников снизилось давление, у всех людей укрепилась иммунная система, большинство участников сообщили, что чувствуют себя заметно более счастливыми и оптимистично настроенными. Одна из причин, почему исполненные благодарности мысли оказывают такое влияние на личное ощущение счастья и состояние здоровья, заключается в способности нашего мозга блокировать негативный опыт и мысли, если мы заняты созерцанием позитивных вещей и испытываем за них благодарность. Чем больше времени мы позитивно мыслим,

тем чаще ощущаем, что с нами происходит то, чего мы хотим.

А это, в свою очередь, дает ощущение контроля над собственной жизнью и напрямую влияет на ощущение счастья.

Вы держите в руках «Дневник эффективности», потому что мечтаете достичь успеха. Возможно, путь будет тяжелым. Но поможет улыбка — на лице и в сердце.

Окружающие тянутся к улыбчивым и счастливым людям. «Дневник эффективности» поможет вашей улыбке проявиться. В конце каждого дня записывайте 3 вещи, за которые вы благодарны или которые доставили вам радость в этот день. Это не обязательно должно быть чем-то очень значимым. Можно порадоваться отличной погоде, звонку старого друга или улыбке прохожего.

Вознаграждение и маленькие победы

Тереза Амабиле из Гарвардской школы бизнеса изучает то, как каждый день влияет на людей и их продуктивность. В одном из исследований ее команда наблюдала за 238 волонтерами, чья работа требовала решения трудных задач и постоянной генерации новых идей. Результатом исследования стала статья под названием «Сила маленьких побед», в которой Тереза пишет, что основной мотиватор в работе — ощущение прогресса.

Ежедневный прогресс — это ежедневная победа. Думая о маленьких победах и отмечая их, мы запускаем нейрохимический процесс, благодаря которому вырабатывается и высвобождается дофамин. Дофамин — это нейромедиатор, отвечающий за нашу мотивацию, энергичность и оптимизм. Прогресс сегодня дает нам заряд мотивации на завтра. Для

ощущения прогресса очень важно совершить действие, которое отметит завершение дела: взять ручку и поставить галочку напротив выполненной задачи. Это доставляет огромное удовольствие. Еще большее удовольствие вы получите, вознаградив себя после успешной недели.

Каждый день «Дневник эффективности» дает возможность поставить галочку возле реализованной задачи, и сразу две галочки, если задача относится к 12-недельным целям. А чтобы получить заряд дофамина на следующий день, мы предлагаем вам в конце каждого дня записывать свою маленькую победу.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 12-НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

.....

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

.....
.....

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЦЕЛИ 12-НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

ЦЕЛЬ №2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ №3

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

.....

.....

САМАЯ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ 4-НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

10 ШАГОВ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННОЙ ЦЕЛИ?

.....
.....

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЦЕЛИ 4-НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

ЦЕЛЬ №2

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 2

01

02

03

04

ЦЕЛЬ №3

4 ШАГА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 3

01

02

03

04

КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ?

.....

.....

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ №

5 САМЫХ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ НЕДЕЛИ

(Выполнение этих 5 задач — уже победа!)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- | | |
|----------|--------------------------|
| 01 | ☐ |
| 02 | ☐ |
| 03 | ☐ |
| 04 | ☐ |
| 05 | ☐ |

ЗАДАЧИ ВТОРОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

(Приступить после выполнения вышеуказанных 5 задач)

Задача относится к моим 12-недельным целям?

- | | |
|----------|--------------------------|
| 01 | ☐ |
| 02 | ☐ |
| 03 | ☐ |
| 04 | ☐ |
| 05 | ☐ |
| 06 | ☐ |
| 07 | ☐ |
| 08 | ☐ |
| 09 | ☐ |
| 10 | ☐ |

**КАК Я СЕБЯ ВОЗНАГРАЖУ,
ЕСЛИ ДОСТИГНУ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТОЙ НЕДЕЛИ?**

.....

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА/...../20.....

ФОКУС ДНЯ

Выполнение одной этой задачи — уже победа!

Выполнено?

..... ☐

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнено?

01 ☐

02 ☐

03 ☐

04 ☐

05 ☐

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

.....

.....

.....

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

.....

.....

.....

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА/...../20.....

ФОКУС ДНЯ

Выполнение одной этой задачи — уже победа!

Выполнено?

..... ☐

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнено?

01 ☐

02 ☐

03 ☐

04 ☐

05 ☐

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

.....

.....

.....

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

.....

.....

.....

ПОБЕДА ДНЯ!

ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА/...../20.....

ФОКУС ДНЯ

Выполнение одной этой задачи — уже победа!

Выполнено?

..... ☐

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(Приступить после выполнения фокуса дня)

Выполнено?

01 ☐

02 ☐

03 ☐

04 ☐

05 ☐

МЕСТО ДЛЯ МЫСЛЕЙ

.....

.....

.....

3 ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫЕ Я БЛАГОДАРЕН/БЛАГОДАРНА СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

.....

.....

.....

ПОБЕДА ДНЯ!