

Натэлла Цимакуридзе

ДУМАЙ.ДЕЛАЙ. НАСЛАЖДАЙСЯ

50 ШАГОВ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ
ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



Москва

Натэлла Цимакуридзе

ДУМАЙ.ДЕЛАЙ. НАСЛАЖДАЙСЯ

50 ШАГОВ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ
ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ц61

Цимакуридзе, Натэлла Теймуразовна.

Ц61 **Думай. Делай. Наслаждайся. 50 шагов для усиления личной эффективности / Натэлла Цимакуридзе. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.**

ISBN 978-5-04-215730-1

Оставаться эффективным, что бы с вами ни происходило, реально. И эта книга от практикующего тренера по личной продуктивности станет тем самым помощником, который покажет, как сохранять мотивацию, правильно ставить цели и добиваться того, о чем вы, может быть, пока даже не мечтаете.

Внутри книги вы найдете дорожную карту, благодаря которой поймете, откуда черпать ресурсы и куда идти, если кажется, что вы в тупике.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-215730-1

© Цимакуридзе Н., текст, 2025
© Бачакова Н., иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение	8
Обращение к читателю	10

Часть 1 ДУМАЙ

Глава 1. Базовые основы личной эффективности	12
---	-----------

Личная эффективность — неотъемлемая составляющая каждого человека. Только активируют её не все. О фундаменте вашей личной эффективности поговорим в этой главе.

1.1. Стоп-кадр реальности	12
1.2. Внешние и внутренние факторы влияния	14
1.3. Базис, или где искать базовую основу личной эффективности?	17
1.4. Эффективность и продуктивность. В чём отличия и как измерить?	26
1.5. Предприниматель или менеджер по найму. Каков ваш тип мышления?	28
1.6. Две линзы восприятия. «Плюс» и «минус»	34
1.7. Страница для собственных наблюдений и чек-лист	39

Глава 2. Структура личной эффективности	41
--	-----------

Личная эффективность — это комбинация факторов, обстоятельств и личных свойств, которая позволяет успешно усиливать самого себя в желаемых сферах жизни.

Структура личной эффективности — это как неприкосновенный запас. Позаботьтесь о его наполнении, и он выручит в любой ситуации.

2.1. Личные качества и компетенции	41
--	----

ДУМАЙ. ДЕЛАЙ. НАСЛАЖДАЙСЯ.

2.2. Процедура, алгоритм или порядок действий	47
2.3. Внутренний огонь	51
2.4. Собственные находки	54
2.5. Страница для собственных наблюдений и чек-лист	58

Глава 3. Чем я отличен от других? Ресурсы 60

Каждый человек имеет свои «ресурсные запасы», о которых он часто и не догадывается. Внешность, возраст, способности, еда, предметы, одежда, финансы, слова, мысли, движения, эмоции, чувства — чем пользуетесь вы?

В этой главе рассмотрим наиболее популярные и менее известные, и от этого ещё более эффективные источники пополнения собственных ресурсов.

3.1. Где искать ресурсы для личной эффективности?	60
3.2. О словах и их энергоёмкости	62
3.3. Ценности и смыслы	68
3.4. Дело жизни	72
3.5. Конфликт — тоже ресурс?!	77
3.6. Эффективные коммуникации как мосты к окружению	83
3.7. Сила эмоций. Или зачем говорить «мг»?	95
3.8. О еде. Чай или кофе? Вода или лимонад?	104
3.9. Лёжа, сидя или стоя. Использование разных положений тела	109
3.10. На транспорте или пешком. Использование разных способов передвижения	111
3.11. О числах	115
3.12. Об именах	120
3.13. Критерии правильного использования ресурса. Два типа удовольствия.	125
3.14. Страница для собственных наблюдений и чек-лист	129

Часть 2 ДЕЛАЙ

Глава 4. Движение 134

Что делает ресурсы неисчерпаемыми? Движение мысли. О том, как создавать и поддерживать непрерывность мыслительной деятельности, о трансформации на примере предпринимательского мышления читайте в этой главе.

- 4.1. Деятельная активность 134
- 4.2. Внешнее и внутреннее время 144
- 4.3. Моё или не моё? 147
- 4.4. Разумная инерция действия 152
- 4.5. Трансформация 157
- 4.6. Поток 165
- 4.7. «Маленьких» шагов не бывает.
 О равном значении большого и малого 172
- 4.8. Лучше сделать и пожалеть,
 чем не сделать и пожалеть 177
- 4.9. Страница для собственных наблюдений
 и чек-лист 181

Глава 5. Устойчивость 184

Обстоятельства меняются каждый день. Ещё чаще меняется наше состояние и настроение. В этой главе говорим о том, как укрепить свою устойчивость и направить внутренние изменения в конструктивное русло.

- 5.1. Опоры 184
- 5.2. Колесо баланса 189
- 5.3. Тумблеры 195
- 5.4. Уверенность в себе и своих действиях 201
- 5.5. Не хочу! Мифы потребительской культуры 212
- 5.6. Бесплатный сыр 217
- 5.7. Всё по полочкам. Музыка и стихи 222

ДУМАЙ. ДЕЛАЙ. НАСЛАЖДАЙСЯ.

5.8. Страхи и любовь к изменениям	227
5.9. Генерация изменений. А что, если?..	233
5.10. Страница для собственных наблюдений и чек-лист	238

Часть 3 НАСЛАЖДАЙСЯ

Глава 6. Цель и результат 242

В этой главе мы совершим то, чего вы, вероятно, долго ждали, — определим потребности, поставим цели, подберём инструменты, зафиксируем результат.

Лишь теперь, когда вы открыли свои сильные стороны, познакомились с тем, как сохранять устойчивость, ваши шансы на успех многократно возросли.

6.1. Где искать цель? Потребности	242
6.2. Список желаний	249
6.3. Иерархия целей	255
6.4. Планы. От общего к частному или от частного к общему	259
6.5. Инструменты	267
6.6. Фиксируем результат	271
6.7. Страница для собственных наблюдений и чек-лист	279

Глава 7. Приумножение результата. Ускоряем и масштабируем 281

В этой главе мы говорим о том, как приумножить полученные результаты.

7.1. Стратегия жизни	281
7.2. Сквозные технологии	289
7.3. Профессиональное обучение коммуникациям	292
7.4. Финансовая состоятельность	299
7.5. Написание книги	311

Оглавление

7.6. Дорожная карта личной эффективности. Ваше дело	317
7.7. Страница для собственных наблюдений и чек-лист	325
Заключение	328
Список литературы	330

Введение

Вы проснулись очередным утром и поняли, что хотите сделать что-то особенное. Чтобы оно навсегда перенесло вас в такое будущее, которое будет лучше того, что есть сейчас. Вы вдруг остро осознали, что хочется уже начать совершать какие-то планомерные действия, которые шаг за шагом будут куда-то вести. Куда — вы пока не знаете. Но точно куда-то в счастливое будущее.

Сделав стоп-кадр, каждый поймает себя в своей, индивидуальной, особенной ситуации.

Что-то у вас наверняка есть: семья, работа, друг, любимый дом, или вы можете себе позволить отпуск, хотя бы иногда. А может, всё вместе! Даже если ничего этого нет — всё равно есть вы, есть этот день, есть Солнце, звёзды, и значит, можно жить, мечтать и стремиться к лучшему.

Пока, к сожалению, слишком многое у вас вызывает раздражение: отсутствие уверенности в завтрашнем дне, рутина или беспросветный стресс.

Может быть, вам надоела работа на дядю, начальники, все эти «указатели», и вы каждый отчёт мечтаете уволиться. Или вы упёрлись в потолок должности, доросли и — бумс! — не знаете, что дальше. Возможно, вы хотели бы создать свой бизнес, но нужен начальный капитал, какая-то опора, знания, наставники — всего этого нет или недостаточно.

Может быть, вы уже создали свой бизнес, и он постоянно требует ресурсов. До всего приходится продираться самостоятельно, спросить не у кого.

Самое важное откладывается на потом, времени на семью не остаётся. Не покидает ощущение, что жизнь проходит мимо.

Как добавить гармонии в эту беспросветную цикличность?

Прежде чем уволняться, закрывать ИП, радикально менять уклад жизни, предлагаю воспользоваться инструкцией данной книги.

Я, как и вы, в какой-то момент решила, что хочу, чтобы моя жизнь соответствовала моим представлениям о полноценной, счастливой жизни. И случилось это довольно рано, уже в 15 лет я увлеклась саморазвитием и личной эффективностью. Работая юристом в банках и на предприятиях, наблюдая жизнь людей и компаний, я всегда обращала внимание на то, как многое даже в самых непростых ситуациях может изменить сам человек. Мне было интересно, почему у одних людей это получается, а у других — нет.

Когда мне удалось соединить работу и хобби, я стала исследовать характерные качества людей, желающих собственными действиями изменить жизнь к лучшему, их мотивацию, личные свойства, инструменты, к которым они обращаются. Для этого я собирала команды учёных и специалистов разных отраслей, проводила исследования. Затем годами сравнивала полученные результаты с жизнью реальных людей, подтверждая для себя правоту своих выводов.

Так получилась эта книга, в которой я постаралась соединить личный опыт, работающие практики и результаты исследований. Я надеюсь, что, прочитав её, кто-то из вас пройдёт путь поиска своих новых ориентиров чуть быстрее. И чуть раньше насладится всей полнотой своей жизни.

Первая часть моей книги называется «Думай». Вы проанализируете свою стартовую площадку. И пока ещё ничего не совершите.

Во второй части с названием «Делай» вы познакомитесь с работающими инструментами, позволяющими двигаться вперёд при любых обстоятельствах. У вас сложится пазл из имевшихся ранее и новых возможностей.

Третья часть книги называется «Наслаждайся». Хорошо подготовившись к любым неожиданностям, в ней вы наконец выберете ту самую цель, которая позволит преодолеть все препятствия, а также найдёте наиболее привлекательный и подходящий для вас путь к этой цели.

Конечно, мы не в сказке, поэтому речь не о волшебной палочке. Наслаждение возникает от маленьких побед и от возможности их повторять, усиливая уверенность в себе и приближая тот результат, о котором вы с надеждой задумались однажды утром.

Обращение к читателю

Если вы нацелены на результат, вооружайтесь карандашом!

Отвечая на вопросы, которые встретят вас на страницах книги, не бойтесь писать первое, что придёт в голову! Вы всегда сможете это улучшить или переписать.

А эффект неожиданности поможет вам извлечь на поверхность что-нибудь скрытое от любопытных взглядов, даже ваших собственных.

Если совсем не знаете, что написать, идите дальше, заполняйте то, что получается! Перечитав книгу через некоторое время, вы сможете заполнить пробелы и ещё лучше узнать себя.

Часть 1
ДУМАЙ

Глава 1

Базовые основы личной эффективности

Личная эффективность — неотъемлемая составляющая каждого человека. Только активируют её не все. О фундаменте вашей личной эффективности поговорим в этой главе.

1.1. Стоп-кадр реальности

Представим ненадолго, что сегодня — тот самый радостный день, когда есть возможность себя немного похвалить, зафиксировать свои сильные стороны, признаться себе во всех или в самых главных своих достижениях. Что приходит в голову в первую очередь? Запишите.

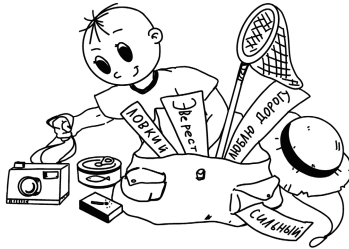
Ура! Мы начали наше путешествие.

Теперь постарайтесь вспомнить, почему вы решили взять в руки эту книгу? Что привлекло ваше внимание? Какую свою задачу вы захотели решить с её помощью? Запишите.

Если ничего не приходит в голову, прочитайте аннотацию и введение. Какие слова вызывают реакцию: радость, восторг или, наоборот, отторжение и негодование? Старательно запишите ВСЕ слова, вызвавшие положительную или отрицательную реакцию. Мы вернёмся к ним позже.

Представляю вам нашего Друга. Его истории помогут воспользоваться тем огромным объёмом полезной информации, который я для вас подготовила, и сделать наше путешествие более увлекательным.

Чтобы отправиться в путь, Друг на время оставил домашние дела и заботы. В ожидании приключений он с воодушевлением собирает свой нехитрый багаж.



Шаг 1. Собраться в дорогу — определиться со стартовой площадкой

Резюме

Как и полагается в начале путешествия, на Шаге 1 мы определились со стартовой точкой А:

1. Выявили уже известные ваши сильные стороны.
2. Описали цель, ради которой вы взяли в руки эту книгу.
3. Нашли слова, которые помогут нам в дальнейшем.

Это очень важный Шаг. Как **компас**, он будет помогать нам двигаться в правильном направлении и даст возможность постоянно сверять маршрут.

Оставляю побольше строк — возвращайтесь, дописывайте свои сильные стороны, преимущества. Или пусть пока побудут пустыми — подождут новых достижений. ☺

1.2. Внешние и внутренние факторы влияния

Каждый день на нас влияет огромное количество факторов: новости, эмоции, чувства, окружающие, воспитание, наследственность и многое другое. Что-то отвлекает, что-то вселяет надежду, что-то её забирает.

Все эти факторы влияния можно разделить на внешние и внутренние. Присмотримся к ним.

Внешние факторы действуют со стороны социально-экономической системы и общества. К ним можно отнести политические, правовые, экономические, социально-культурные и экологические факторы.

Действительно, на нас влияют:

1. Ситуация на внешнеполитической арене, таможенная политика, импортозамещение, иные инструменты государственного регулирования и другие политические факторы.
2. Законодательство, или правовые факторы.
3. Рыночная среда, налогообложение, предпринимательский и инвестиционный климат, доступ к финансовым ресурсам, экономическая стабильность в обществе, рынок труда и другие экономические факторы.
4. Социальная среда, уровень образования и социальной инфраструктуры, социальное неравенство, национальные особенности, стереотипы и убеждения потребителей, мода — всё это можно назвать социально-культурными факторами влияния на нашу жизнь.
5. Особенности географического местоположения, наличие, объём, качество и условия потребления природных ресурсов, степень загрязнения экосистемы и политика государства в отношении экологических проблем — всё это экологические внешние факторы влияния.

Внутренние факторы имеют отношение непосредственно к человеку, присущи ему изначально или приобретаются им в ходе своего личного становления и развития.

К внутренним факторам можно отнести:

1. **Наследственные особенности** — когнитивные способности, свойства характера и мышления, которые наблюдаются не только у самого человека, но и у его родственников на протяжении нескольких поколений.