

Алекс Новак

# ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ИДЕАЛИСТА

---

**54** шага  
к цели,  
которые  
за вас  
никто  
не сделает



**Алекс Новак**  
**Еженедельник идеалиста.**  
**54 шага к цели, которые**  
**за вас никто не сделает**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12110342](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12110342)*  
*Еженедельник идеалиста: Питер; Санкт-Петербург; 2016*  
*ISBN 978-5-496-02147-0*

### **Аннотация**

Рассматривайте этот еженедельник как трость. Если человек сидит и ничего не делает – она ему ни к чему. Но если он решает встать и пойти вперед, то трость поможет ему, даст реальную опору. Перед вами не совсем обычный еженедельник. С его помощью вы сможете не просто систематизировать свои дела и задачи, но еще и определить главную цель на год, а также разработать стратегию ее достижения. Также вы будете регулярно отчитываться (в первую очередь перед самим собой) о полученных результатах. Методика успешно протестирована автором и основана на «Теории, которой нет».

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет.*

# Содержание

Друзья!	5
Петля времени. Дополнительный скрытый параметр Призмы (навык работы со временем)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Алекс Новак**

**Еженедельник идеалиста.**

**54 шага к цели, которые**

**за вас никто не сделает**

© ООО Издательство "Питер", 2015

\* \* \*

# Друзья!

Рад приветствовать вас на страницах этого еженедельника. Прежде чем вы начнете с ним работать, хотел бы познакомить вас с двумя дополнительными главами «Книги, которой нет», не вошедшими в основное издание. Они помогут вам достичь большего. Мне приятно, что вы не остановились на прочтении оригинального произведения, решили «выжать педаль до упора» и взяли в руки данное издание. Если же вы не знакомы с «Книгой, которой нет», спешу вас заверить: на этих страницах есть все для того, чтобы начать двигаться к достижению целей. Если потом вы захотите прочесть и книгу, это, конечно, пойдет вам на пользу, если нет – все равно вы сможете действовать. Это как в автосалонах – имеются и базовая и продвинутая комплектации машины, но сама модель-то одна и та же. Вот и тут дела обстоят примерно так же.

Этот еженедельник стоит несколько сотен рублей. Возникает справедливый вопрос: «Что же в нем такого, за что нужно отдавать больше, чем за книгу?» Отвечу сразу – здесь прямая ваша экономия. Каждый стратег знает: рубль сохраненный гораздо лучше рубля заработанного. Поэтому учитесь расходовать эффективно. Но я говорю не о деньгах, точнее, не только о них. В первую очередь нужно правильно распределять время. Все потому, что это, как вы помните, един-

ственный невосполнимый ресурс. Деньги всегда можно заработать, время – нет. С еженедельником вы сэкономите много часов и дней для вашего развития. Вы начнете полномасштабное наступление на ваши главные цели и при этом откажетесь от хронофагов – пожирателей времени. Однажды я сам прошел этот путь – сегодня пробил час поделиться рабочей методикой с вами.

# Петля времени. Дополнительный скрытый параметр Призмы (навык работы со временем)

Существует несколько известных техник тайм-менеджмента – так называют одно из направлений саморазвития. Используя его приемы, человек управляет своим временем и, таким образом, оптимизирует собственную жизнь. Я честно пробовал внедрить эти техники в повседневную практику и скажу прямо – у меня не получилось. Для меня они оказались слишком сложными. Да-да, признаю это! *Кстати, если вы вдруг не признаетесь в своих ошибках и оплошностях, то срочно начинайте – это удивительно упрощает жизнь, позволяет не оглядываться на прошлое и дышать полной грудью.*

Но вернемся к нашим делам. Фактически все приемы тайм-менеджмента оказались трудновыполнимыми. Их применение не приносило удовольствия (потому что нарушало привычный ход дня) и одновременно требовало постоянной концентрации и сосредоточенности. Это как волевым усилием бросать курить. Пока держишь себя в узде, вроде все идет путем. Курить хочется, но ты знаешь, что это вредно, и сдерживаешься. Но как только происходит что-то из ряда вот выходящее (не важно, хорошее или плохое), человек начина-

ет искать оправдания, чтобы закурить вновь. Так и со временем. Мы любим проводить его праздну, а тут надо делать много всего и сразу. Хочется «потыкать» в картиночки в сети, а надо заниматься отчетом или еще чем-то срочным. Вот и выходит, что до поры до времени мы как-то с горем пополам держимся, а потом РАЗ – и все. Одна поблажка себе, затем другая, и дальше они посыпались как из рога изобилия.

Назрела необходимость оптимизации. Ясно, что механизм нужен простой, не ломающий привычного хода событий. Но при этом техника должна быть:

- 1. легкой в освоении;*
- 2. быстрой в применении (взял и сделал сразу);*
- 3. долговечной (действующей без сбоев всю жизнь).*

Практически весь 2015 год я трудился над созданием четкой рабочей техники, которую мог бы советовать всем и каждому. И вот сейчас представляю ее вам. Несмотря на то что она, конечно, получилась гораздо проще в освоении, чем многие другие варианты контроля времени, сразу хочу предупредить: определенные усилия с вашей стороны все же потребуются. Не очень большие, но тем не менее. Однако поверьте – это того стоит. В большинстве своем мы распоряжаемся собственным временем бездарно. Проводим его, не работая над своим наследием, над тем, что останется здесь после нас. Над тем, благодаря чему нас будут помнить потомки. Мы просто «убиваем» минуты, часы, месяцы и годы.

А потом удивляемся: почему же жизнь так летит?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.