

# ТРЕНИНГ

**9** НЕДЕЛЬ ЧТОБЫ  
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

**АЛЕКС ЯРД**

# **Алекс Ярд**

## **Тренинг. 9 недель, чтобы изменить жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=37665945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37665945)*

*ISBN 9785449343758*

### **Аннотация**

Если в вашей жизни вы не хотите зависеть от обстоятельств и действий других людей. Если вы хотите управлять своей жизнью и реализовать вашу мечту – эта книга-тренинг именно то, что вам нужно. Чтобы достигать цели и сделать ваши мечты реальностью, не нужно брать кредиты, копить годами или ждать, когда возможность сама к вам придет. Всё, что вам нужно, это взять вашу жизнь в свои руки и направить её туда, куда вы хотите прийти. Книга состоит из 9 глав и заданий на каждую неделю. Удачи в работе!

# Содержание

Оглавление	5
Введение	6
Глава 1. Формула успеха	10
Глава 2. Постановка цели	20
Глава 3. Боль и удовольствие	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Тренинг 9 недель, чтобы изменить жизнь**

**Алекс Ярд**

© Алекс Ярд, 2020

ISBN 978-5-4493-4375-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Оглавление

**Введение.** Инструкция по применению книги

**Неделя 1.** Формула успеха

**Неделя 2.** Постановка цели

**Неделя 3.** Мотиваторы боль и удовольствие.

**Неделя 4.** Гормоны и ваше состояние.

**Неделя 5.** Простой подход к долгосрочному планированию.

**Неделя 6.** Практика декомпозиции и советы по её улучшению.

**Неделя 7.** Отдых.

**Неделя 8.** Повышение уровня нормы.

**Неделя 9.** Предотвращение откатов.

**Глава 10.** Все задания и подведение итогов.

**Заключение**

# Введение

Уважаемый читатель!

Вы начинаете читать книгу-тренинг, которую я написал, чтобы вы не просто получили знания, но и использовали их. Эта книга является тренингом и частью моего коучинга. Она включает в себя многие инструменты и задания, которые я использую в работе с учениками в индивидуальном коучинге. Все упражнения и задания проверены на практике и дают результаты мне, моим ученикам. Вся информация, которую я дам вам в этой книге, тоже проверена на практике и дает результаты. Техники и методики, которые вы будете использовать, используются всеми успешными людьми нашей планеты. В работе со своими учениками их используют Тони Роббинс, Брайан Трейси, Ицхак Пинтосевич, Радислав Гандапас и многие другие известные бизнес-тренеры и коучи.

Если в вашей жизни вы не хотите зависеть от обстоятельств и действий других людей. Если вы хотите управлять своей жизнью и реализовать вашу мечту – эта книга-тренинг именно то, что вам нужно.

Чтобы достигать цели и сделать ваши мечты реальностью, не нужно брать кредиты, копить годами или ждать, когда возможность сама к вам придет. Всё, что вам нужно, это взять вашу жизнь в свои руки и направить её туда, куда вы хотите прийти, а не туда, куда вас направляют другие. Вы ду-

маете, что для реализации вашей мечты вам нужно создавать собственный бизнес, брать кредиты, долго чему-то учиться, искать вторую работу или подработку, откладывать деньги и отказывать себе в удовольствиях.

На самом деле, вам всего-то нужно осознать, что достижение целей и реализация мечты это не что-то несуществующее. Это посильно вам, где бы вы сейчас не находились, и кем бы вы не являлись.

Благодаря информации и заданиям, которые я дам вам в этой книге-тренинге, вы получите возможность воплотить свою мечту в жизнь, вы получите возможность превратить ваши жизнь в жизнь вашей мечты, о которой даже боялись думать. Вы найдете ответы на следующие вопросы:

- Как достигать успеха?
- Как ставить цели и определять план действий?
- Зачем вы всё это делаете? Для чего вы стремитесь к вашей мечте?
- Как управлять своим поведением и не поддаться соблазну всё бросить?
- Как улучшить своё состояние?
- Как повысить свою результативность в несколько раз?
- Как планировать?
- Как отдыхать?
- Как выйти на новый уровень жизни и закрепиться на нем?
- Как избежать откатов после тренинга?

Вы уже обладаете всем необходимым, чтобы начать изменения и прийти к жизни вашей мечты. Вам может казаться, что у вас не хватает навыков, знаний и опыта. Вы можете думать, что у вас не хватает времени и денег. Вы можете предполагать, что у вас нет нужных связей. Но всё это не так! Вы являетесь катализатором своих изменений, а информация и задания, которые вы получите в этой книге, приведут вас к кардинальным изменениям в вашей жизни. Вам нужно будет выполнять задания, и следовать инструкциям.

Эта книга предназначена для всех, кто застрял на одном уровне и хочет выйти на новый. Для всех, кто уже имеет опыт достижения целей, и для тех, кто берется за это впервые. Я писал эту книгу-тренинг, чтобы вы могли достигать ваши цели и реализовывать мечты в десятки и сотни раз быстрее. Вполне возможно, что за год работы по методике этой книги вы реализуете цели, которые раньше могли добиться только за 10 лет! Это не сказка. Опыт успешных людей показывает, что правильная системная работа с инструментами и знаниями, которые вы получите в этой книге, с заданиями, которые вы выполните, и будете выполнять всю жизнь, ваши цели и мечты становятся легкодостижимыми.

Прежде, чем вы начнете читать и перейдете к первой главе, я должен ознакомить вас с правилами работы с этой книгой.

Первое правило – вы должны читать не более одной главы в неделю.

Второе правило – вы должны выполнять все задания, которые даны после каждой главы.

Третье правило – вы должны действовать сразу после того, как определите план действий.

Четвертое правило – вы должны продолжить работать над собой даже когда закончите работать с этой книгой.

# Глава 1. Формула успеха

Эту книгу я называю книгой-тренингом потому что в ней я собрал концентрат собственных знаний и опыта, а также опыт и идеи, которые я почерпнул у самых успешных людей со всего мира. Это не рассказ о моей жизни или сборник воды. Это практическое пособие, которое вы не просто можете, а должны применять ежедневно.

В конце каждой главы вас ждёт обязательное для выполнения задание. Некоторые из заданий будут разовыми, некоторые ежедневными. Ключ к вашим изменениям кроется именно в своевременном выполнении этих упражнений. Вам предстоит обрести уникальный опыт.

В этой главе я расскажу вам о том, как начать движение к кардинальным изменениям в вашей жизни.

Что вы хотите изменить в своей жизни? Хотите добиться успеха, быть здоровым и стать счастливым? А знаете ли вы, что такое успех, здоровье и счастье?

Если вы хотите чего-то добиться, то изучайте то, к чему вы стремитесь! Если хотите быть успешным, изучайте понятие успеха! Если хотите быть здоровым – изучайте понятие здоровья! И так поступайте со всем, к чему стремитесь. Невозможно получить то, чего вы не знаете!

К сожалению, одного знания будет мало. Изучать понятие и надеяться, что ваша мечта придет к вам сама – очень глу-

по! Хватит ждать и надеяться, что всё сложится само по себе! Посмотрите на 99% людей на земле, такие есть и в вашем окружении – у них нет того, о чем они мечтают, но они всё ещё ждут и продолжают надеяться! Ничего при этом, не делая. А если ничего не делать, то и надежду можно отпустить.

Вы хотите отпустить свои мечты и стать вечно недовольным человеком, которого в будущем ждут одни разочарования? Вы хотите, чтобы ваш начальник постоянно наезжал на вас? Вы хотите ненавидеть свою работу, семью, жизнь? Вы хотите ненавидеть себя за то, что ничего не делаете, чтобы быть счастливым и успешным? Чтобы ваши родители, муж или жена, дети страдали от вашей неспособности осуществлять мечты? Если нет, то я вас поздравляю, вы открыли правильную книгу. И если вы выполните все задания, то ваша жизнь кардинально изменится в ближайшие 1—2 месяца. Вы заметите изменения в лучшую сторону во всех сферах вашей жизни, над которыми будете работать.

«Так что же делать?», – спросите вы. Всё просто. Для успешного прочтения этой книги и достижения результата примите за правило новый подход в получении знания и работе с информацией – «максимизация момента».

Для меня этот подход заключается в следующем. Если я читаю книгу, иду на тренинг, семинар или смотрю обучающие видеоролики, я всегда ищу в них полезность для себя. Если я нахожу хоть одну полезную мысль или идею, это уже чего-то стоит, ведь я могу применить новое знание в своей

жизни. А если я слышу только то, что уже и так знаю, значит, в этот раз пора внедрить знание, которое я ещё не успел внедрить. Примите этот принцип за основу познания, и переходим к практике.

Первое, что вам необходимо осознать, это принцип работы зоны комфорта. Наверняка, вы уже знаете, что это такое. А если нет, то сейчас я вам кратко опишу. Это область пространства в вашей жизни, где вы ощущаете себя безопасно и комфортно, вам не приходится сталкиваться с тем, чего вы не знаете, и делать то, чего раньше не делали.

У зоны комфорта есть два уровня: сознательный – это когда вы сами понимаете, что жить в однушке на окраине города для вас никак не подходит, а вот трёшка в центре будет самое то. И подсознательный уровень – этот уровень глубже, он основан на вашем ощущении того, чего вы, как вам кажется, действительно заслуживаете. К примеру, вы ясно понимаете, что трёшка в центре – ваша норма на данный момент и стремитесь к ней, но где-то внутри чувствуете, что не заслуживаете её, а однушка и так сойдёт, ведь крыша есть над головой. Аналогично ваш подсознательный уровень может быть выше, чем осознанный.

И что происходит в вашей жизни, когда вы находитесь ниже уровня нормы. У вас в голове запускается процесс, который можно назвать «поиск способа улучшить ситуацию». Это даёт вам некий толчок к действию и мотивирует на изменения.

Так же оно работает и в обратную сторону. Если фактически ваша жизнь сейчас выше вашего подсознательного уровня нормы, то у вас запускается процесс разрушения достигнутых результатов. Этот процесс носит название «откат», и в личном коучинге я обязательно работаю с учениками над предотвращением отката. Это как с температурой в помещении. Если вам слишком жарко, то вы охлаждаете помещение, а если холодно, то вы его прогреваете.

Во-первых, чтобы избавиться от откатов, вам необходимо найти себе коуча. И это не моя прихоть, а действительная необходимость. Во-вторых, вам нужен «вызов», который мотивирует двигаться дальше. В-третьих, и это самое главное. Вам нужно изменить своё сознание.

Теперь, когда вы знаете о подвохе в вашей зоне комфорта, мы можем двигаться дальше. Обратите внимание на людей, которые достигли успеха, счастья, здоровья, славы или богатства. Как вы думаете, почему они этого добились? Что такого они сделали, чтобы у них всё получилось?

В поиске ответа на этот вопрос, я пришёл к формуле успеха, которая состоит из четырёх базовых шагов и усилителей.

Первый шаг в данной формуле заключается в определении конечного результата. В любой ситуации в жизни успешные люди определяют конечный результат, которого они хотят добиться. Поступайте так же. Определите конечный результат. И чем точнее вы его определите, чем более чёткой будет картинка, тем активнее ваш мозг будет искать для вас

способы достижения этого результата и двигать вас к нему. Когда вы точно знаете, к чему стремитесь, у вас выстраиваются гормональные связи, которые вас мотивируют. О них я напишу в следующих главах.

Вторым шагом является начало движения. Как только вы определили, к чему стремитесь, начинайте действовать и двигаться к вашей цели. В этот момент многие мои ученики начинают говорить: «Я не знаю, с чего начать», «Я не знаю, что делать, так как никогда этого не делал», «А что, если у меня не получится, и я ошибусь», «Я боюсь неудачи». Если вы не попробуете, то у вас не будет ничего. А если вы попробуете и придёте к неудаче в нескольких попытках, то у вас будет опыт.

Неудачи это большая составляющая способности достигать успеха. Вы должны привыкнуть к неудачам и действовать, проходя сквозь них! Вместо того чтобы избегать неудач, вы должны радоваться им! Они дают вам опыт и рост, они дают мудрость и умение находить правильные и неправильные пути к вашему успеху!

Когда вы тренируетесь в спортзале, как вы делаете последние повторения в подходе? Из последних сил до тех пор, пока не провалите попытку сделать последнее повторение! Пока не потерпите неудачу! Вы делаете это регулярно, пока не возьмете больший вес или сделаете большее количество повторений! Вы работаете на пределе своих возможностей и специально добиваетесь неудачи! Только так вы наращи-

ваете свою силу! И в этот момент вы осознаете, что именно в этом подходе была необходимость для роста и развития ваших мышц! Поступайте аналогичным образом и в других сферах вашей жизни.

Определенно, не знать, чего ты хочешь – очень плохо, но еще хуже – знать и ничего не делать. Ждать, что успех сам придёт к вам, когда-нибудь, в один хороший день. Жизнь так не работает. Один хороший день – это сегодня. Есть фраза, которая неплохо характеризует ожидание и звучит она так – «Дорога в когда-нибудь ведёт в никогда». Если вы не хотите попасть в никогда, то действуйте.

Для начала примите решение, что вы не согласны на меньшее, чем заслуживаете. И помните, чтобы изменить жизнь, нужно принять решение изменить жизнь.

Некоторые из вас могут спросить, что значит «принять решение». Когда вы принимаете решение, вы чётко формулируете для себя, что вы хотите изменить, как вы хотите это изменить и начинаете действовать. И с этого момента вы не оставляете себе никаких других вариантов, кроме осуществления решения, которое вы приняли. Вы идете к вашей цели, несмотря на страх, боль и ошибки.

Если вы решили бросить курить, то вы больше не имеете права закурить с момента принятия решения. Никаких «постепенно» для снижения эффекта отмены, это не работает. Если вы решили стать успешным, то больше никакой прокрастинации и лени, теперь вы делаете всё вовремя и ка-

чественно, а не в последний момент. Если вы решили поху-  
деть, то с этого момента вы переходите на осознанное пита-  
ние и занимаетесь спортом всю жизнь. Какое бы решение вы  
не приняли, оно постоянно и не подлежит отмене.

Как только вы поняли, чего хотите, приняли решение  
и начали действовать, учитывайте, что не все ваши действия  
дадут запланированный результат. Это нормально, когда вы  
проигрываете чаще, чем побеждаете. Главный секрет успеха  
в том, чтобы не сдаваться. Поэтому третий шаг – отслежива-  
ние результатов ваших действий. Следите, какой результат  
вы получаете, и ведет ли этот результат к вашей цели или от-  
даляет от неё. Не обманывайте себя и не делайте работу ради  
работы. Сила в находчивости. Если вы будете делать нере-  
зультативные действия, вы застрянете на месте. Вам нужно  
постоянно следить за тем, что вы получаете в ответ на вашу  
работу.

Если вы видите, что то, что вы делаете, не приближает вас  
к вашей цели, то не огорчайтесь и не опускайте руки. Просто  
измените свой подход и попробуйте еще раз. Если и второй  
раз не вышло, то пробуйте еще, еще и еще.

Ответьте на вопрос. Сколько попыток вы дадите вашему  
ребенку, чтобы он научился ходить? Сколько попыток вы со-  
вершили, когда учились ходить? Бросили ли вы эти попыт-  
ки или всё-таки научились ходить? В том и суть, что сейчас  
вы ребёнок в достижении вашей мечты. И вместо того, что-  
бы бросать всё, дайте себе право ошибаться и делать столько

попыток, сколько потребуется.

Бойтесь выглядеть неудачником, сделав много попыток? Бойтесь насмешек или боли? Избавьтесь от этого!

Итак, кратко все 4 шага.

– Определите, чего хотите.

– Начните действовать и примите решение.

– Отслеживайте результаты

– Корректируйте свои действия и делайте столько попыток, сколько нужно.

В начале я писал, что у этой формулы есть усилители. Лучший из них заключается в моделировании. Найдите того, кто уже добился желаемого вами результата. Узнайте, что он сделал, чтобы получить этот результат, и сделайте так же. Моделирование повысит ваши шансы на быстрое нахождение правильных действий.

Второй усилитель заключается в усилении вашей способности действовать. Если вы не можете постоянно действовать, то найдите того, кто заставит вас действовать постоянно. Если вы не можете перестать бросать задачи, то найдите того, кто не даст вам бросить и заставит довести начатое до конца. Это может быть тот, кто действительно заинтересован в вашем благополучии и способен заставить вас действовать.

Третий усилитель – в изменении ваших привычек и действий в жизни. Как только вы выходите на новый уровень, меняйте привычки и действия. Избегайте консервативно-

сти. Это поможет защититься от откатов. Невозможно проиграть. Можно сделать недостаточное количество попыток или недостаточно качественные попытки.

Вы дочитали первую главу. Сейчас вам следует остановиться и выполнить задания. Не продолжайте читать книгу, пока не выполните упражнения. Я рекомендую вам читать не больше одной главы в день и не меньше одной главы в неделю. Это позволит вам двигаться с оптимальной скоростью и выполнять все задания.

Что вам нужно сделать сейчас:

– Заведите себе дневник, куда вы будете записывать свои идеи и всё важное, что вы узнали. В этом дневнике вы, также, будете выполнять все задания и упражнения из этой книги. Выберите себе такой дневник, в который вы будете писать удовольствием. Его обложка должна радовать вас.

– Письменно примите решение о том, что с сегодняшнего дня вы изменяете свою жизнь в лучшую сторону и непрерывно идете к вашим целям и лучшей версии себя. Как я уже писал – принять решение, значит, что вы не оставляете себе никаких других вариантов раз и навсегда.

– Ежедневно в дневнике пишите ответы на следующие вопросы:

- Как прошел сегодняшний день?
- Что нового я сегодня узнал?
- Что меня сегодня вдохновило?
- Какие прорывы я совершил сегодня?

– Что хорошего сегодня произошло?

– Что я сделал сегодня для достижения цели?

– Возьмите два дела, которые вы постоянно откладываете и выполните их прямо сейчас. Это может быть что угодно – изменить прическу, позвонить родителям, принять решение, закрыть какой-нибудь важный вопрос в отношениях, убраться в доме, бросить курить и т. д. Важно, чтобы вы сделали это именно сегодня. Если вы не можете выполнить это именно сегодня, а только завтра с утра, то примите решение это сделать, запишите в список задач на завтра и обязательно сделайте это завтра. Обязательное условие – то, что вы сейчас сделаете или примете решение сделать, должно обязательно улучшать вашу жизнь или ваше состояние. Я на вашей стороне, поэтому сделайте это именно сейчас. Сейчас я ваш коуч и веду вас с того момента, как вы открыли эту книгу, чтобы вы могли получить желаемое и достичь ваших целей.

## Глава 2. Постановка цели

Вы добрались до второй главы, а это значит, что вы не бросили на старте, и это уже показатель прогресса ваших изменений. Надеюсь, вы выполнили задания первой главы и выполняете их ежедневно. Если нет, то отложите чтение и сделайте задания прямо сейчас. Сделали? Тогда продолжим.

Сегодня мы с вами ставим цели. В постановке целей нет ничего сложного, но есть некоторые нюансы, которые помогут сделать её более осязаемой и достижимой. Прежде, чем мы начнем ставить цели, нам важно понять, определились ли вы в жизни.

Я консультирую людей разных возрастов и интересов. И бывает, когда на первой консультации ученик рассказывает о своих интересах, стремлениях в жизни и целях, а я чувствую, что он не знает, чего хочет. И это нормально, когда ученик в 18 лет не знает, чего хочет. Я сам определился в 21. Но бывают и ученики в возрасте 30—35 лет, которые до сих пор не определились, кто они в жизни и чем занимаются. Поэтому первую главу мы начнём именно с этого.

В первый раз я даже немного завис. На тот момент я привык работать с теми, кто знает, чего хочет. Но тогда, в первый раз встретив взрослого человека, который до сих пор не определился, я был озадачен. «Что делать?», – думал я. У нас сегодня по плану постановка цели, но ему нельзя ста-

вить цель! Он не сдвинется с места, пока мы не определим, кто он. Эта была одна из тех консультаций, которые длятся дольше часа. Я специально учитываю, что первая консультация может занять больше одного часа и оставляю запас времени. Мы раскапывали, моделировали, прописывали и пришли к нескольким вариантам. Цель мы тогда не поставили, он ушел с заданием на определение.

Чтобы ученик мог быстро определиться, я тогда придумал упражнение, которое очень хорошо зашло. Если вы до сих пор не знаете, кто вы и чем заниматься, то сделайте следующее.

1) Распишите, какую жизнь вы хотите через 3-5-10 лет. Детально опишите свой идеальный день. Это позволит вам сформировать картинку и понять, от чего отталкиваться и к чему идти в ваших стремлениях.

2) Определите критерии вашей деятельности. Работа занимает большую часть нашей жизни, и поэтому она должна быть любимой работой. Сколько часов в сутки и дней в неделю вы хотите работать. Где должна быть ваша работа, рядом с домом или подальше. Должны ли вы много передвигаться или наоборот всё делать в офисе. Что и как вы бы хотели делать. Много или мало общаться, больше сидеть или ходить, Работать только в своем городе или по всему миру. Влиять на свой график или нет. Каким должен быть доход. Чем больше критериев вы определите, тем лучше.

3) Найдите всё, что подходит под указанные критерии

в пунктах 1 и 2. Из всех выбранных мы оставляем только те, которые приведут к идеальному дню, идеальной жизни и реализации мечты.

4) А дальше пробуйте, изучите выбранные варианты, сделайте тест-драйв и вы поймёте, что вам нужно.

Это упражнение будет в заданиях для выполнения после прочтения этой главы. Даже если вы определились, кто вы в жизни и чем занимаетесь, я всё равно рекомендую его выполнить. Это позволит по-новому взглянуть на вашу жизнь.

Что же касается постановки целей, то сейчас мы переходим именно к ней. Перед тем, как вы поставите себе цели, я расскажу вам, что такое цель, какие критерии у неё есть и как её правильно поставить. Для того, что поставить цель и добиться её, нужно понимать, что мы делаем.

Цель. Определенно, это то, к чему вы стремитесь в вашей жизни. Купить квартиру, машину, слетать в другие страны и отдохнуть на курортах, похудеть на 10 кг и т. д. Цели бывают разными, и любые ваши желания и мечты становятся целями, когда вы решаете их реализовать. Но цели бывают вашими и не вашими. Я разделяю их на «своя» и «не своя» цель.

Своя цель – это та цель, которую вы хотите всем телом и душой, которой вы горите и светитесь от счастья, когда приближаетесь к ней, а в момент реализации сияете ярче солнца.

А «не своя» цель – навязанная обществом и окружением.

Очень простым примером могут быть материальные ценности. Если ваше окружение всегда покупает новый телефон в день его выхода, то и вы для соответствия окружению можете сделать это своей целью. Но является ли это тем, чего вы действительно хотите? Вы реально хотите покупать новую модель телефона в день её выхода и выкладывать деньги, которые могли бы потратить на желанное путешествие, когда ваш текущий телефон всё еще работает и полностью вас устраивает? Если нет, то это и есть пример «не своей» цели. Или машина. Вы хотите мерседес потому что вы реально его хотите, или потому что это круто и поднимет ваш статус в обществе?

Первым критерием в постановке целей для вас должно стать определение и постановка именно тех целей, которые являются вашими. Достижение таких целей будет намного легче, ваше тело и разум вам с радостью помогут, а удовольствие от их достижения будет колоссальным.

Но помимо наличия «своих» и «не своих» целей, есть ещё и категории целей, их всего 4. Согласитесь, нереально купить мерседес s-класса за 4 месяца, если вы зарабатываете 50000 рублей в месяц. И чтобы вы понимали, когда это реально, а когда нет, есть категории целей.

Первая категория – неясные цели. Они ничем не определены. Ни временем, ни конкретным предметом. Неясные цели выглядят так: «Ну, в принципе, когда-нибудь вы купите какую-нибудь машину». Как я уже писал в первой главе. До-

рога в когда-нибудь, ведет в никогда. Сформированные таким образом цели недостижимы.

Вторая категория – завышенные. Это цели, для достижения которых вам нужно в ближайшие один-два месяца вырасти больше, чем в 5 раз от текущего фактического результата. Оптимальным будет рост в 2—3 раза. Если вы зарабатываете те же 50000 рублей в месяц, то и ставьте себе целью то, что потребует рост в 2—3 раза. Иначе вы просто сгорите. Корректируйте вашу цель по срокам и разбивайте на этапы.

Третья категория целей противоположна завышенным. Это заниженные цели. Если вы зарабатываете 50000 рублей в месяц, то заработать 10000 рублей за неделю для вас будет заниженной целью.

И последняя категория целей, которую я рекомендую использовать – реальные цели. Не надо ставить завышенные цели, вам будет тяжело, и вы, скорее всего, их бросите. Заниженные вообще не имеют смысла, а про неясные писать больше нечего.

Реальные цели имеют соответствие шести параметрам, которые я сейчас опишу, и имеют правильное соотношение с вашим текущим результатом.

Параметры реальной цели:

- Четкая измеримость в единицах. Рубли, часы, килограммы и т. д.
- Осязаемость. У вас должен быть артефакт цели.
- Срок. Конкретная дата, продолжительность часов/дней/

лет, дедлайн.

– Разбиение на этапы. Этапы – это подцели и задачи вашей основной цели, которые вам необходимо выполнить и достичь. Прописываются при декомпозиции.

– Система наград за прохождение этапов.

– Система наказаний за невыполнение этапов.

Про 5 и 6 параметры в качестве мотиваторов вы больше узнаете в третьей главе. На каждый этап движения к вашей цели вы должны иметь как наказание, так и поощрение. Если вы не мотивируете процесс достижения цели, то чем больше вы пройдёте без награды, тем тяжелее вам будет закончить.

Как вы, наверное, заметили, описывая «свою» и «не свою» цель, я упомянул один из критериев, которые важны в постановке целей. И раз я это сделал, то критериями для постановки целей и продолжу. Я выделяю 12 критериев достижимой цели. Если ваша цель соответствует всем двенадцати критериям, то действуя, вы обязательно её достигнете.

Критерии достижимой цели:

Первый критерий – определение своей цели. Для соответствия этому критерию вы должны ответить на 4 вопроса.

– Что я хочу?

– Зачем я это хочу?

– Зачем я это хочу?

– Зачем я это хочу?

Это не опечатка, вы минимум 3 раза должны ответить себе, зачем вы хотите то, что вы хотите.

Второй критерий достижимой цели – соответствие следующим четырём параметрам:

– Измеримость. Вы должны ставить цель таким образом, чтобы результат был измеримым в рублях, килограммах, часах и других единицах измерения.

– Осязаемость. Вы имеете возможность видеть, трогать, чувствовать свою цель до момента её достижения, у вас есть артефакт этой цели. Самый простой способ создать артефакт цели – распечатать её изображение и повесить там, где вы будете видеть его каждый день.

– Ограниченность по срокам. Вы должны определить точную дату, к которой получите желаемое.

– Максимальная скорость. Вы должны учесть все возможности ускорения достижения к цели. Чем раньше вы получите желаемое, тем легче это будет сделать.

Третий критерий – разбиение на этапы. Иначе можно назвать декомпозицией. Вы разбиваете достижение цели на этапы. Например, если вы пишете книгу, то первым этапом может быть составление плана книги.

Четвертый критерий достижимой цели – определение конкретных действий на каждом этапе. Вы делаете это в первую очередь для того, чтобы получить конкретный план действий с конкретными задачами в список дел, из которого будете вычеркивать выполненные задачи. Это позволит двигаться эффективно и отслеживать результаты. Например, для написания первой главы книги (это один из эта-

пов) я определил такие действия: собрать материал, определить структуру главы, определить задания в этой главе, написать, перечитать, отредактировать, отдать на рецензию, отредактировать после рецензии. Готово.

Для облегчения прохождения этапов вам нужны мотиваторы. Один из мотиваторов и пятый критерий – награды за прохождение этапов. Сухие действия без награды усложняют процесс и снижают мотивацию. Вы можете сказать мне: «А как же достижение цели! Разве это не является главной наградой, которая должна мотивировать меня идти до конца?». Да, достижение цели, определенно, сильнейший мотиватор. Но практика показывает, что этого недостаточно. Если бы этого хватало, то все люди легко бы достигали свои цели. Но большинство ждёт и мечтает, ничего не делая. Потому что процесс достижения цели становится барьером сам по себе и не является наградой. Если у вас есть награды за процесс, вам будет намного легче.

Про награды я написал. Но мотивация человека – это всегда двухсторонняя мотивация. Кнут и пряник. Если есть награда за выполнение, то должно быть и наказание за невыполнение. Что будет для вас достаточным страхом, чтобы вы взяли и сделали работу? Определите наказание на каждый этап. Это шестой критерий. Я более подробно расскажу про принцип работы мотивации в третьей главе.

Седьмой критерий должен спустить вас на землю и заставить действовать реально. При постановке целей мы все

включаем свои амбиции, можем улететь в облака и хотим как можно быстрее получить желаемое. Мы оживляемся и часто ставим себе невыполнимые задачи. Взгляните на себя реально, учитывайте вашу работоспособность, особенности вашей личности и поведение. Вы не сможете работать двадцать часов в сутки. Вы не сможете пойти и завтра же выступить с концертом на десять тысяч человек, если панически боитесь сцены. Учитывайте, что вы должны получить удовольствие от достижения цели, а не измотать себя.

Стоит добавить ещё и ваше физическое состояние. Восьмой критерий заключается в вашем теле. Ваше тело должно помогать вам в достижении целей, поэтому сделайте ему подарок и поработайте на его благо. А оно в ответ поможет вам быть энергичными, здоровыми, легко вставать утром и сохранять бодрость весь день, избежать перепадов настроения и постоянно действовать.

Следующие три критерия достижимой цели я сформирую в 3 вопроса, на которые вы должны ответить «да» или «нет». Если вы ответили «да», то всё хорошо. Вопросы:

- Я поставил себе реальную цель?
- Моя цель не занижена и я должен развиваться, чтобы её достичь?
- Моя цель не завышена и я не должен заработать в этом месяце в 10 раз больше, чем в предыдущем?

И последний, но не менее важный, чем все остальные критерии – двенадцатый критерий. У вас должен быть коуч или

наставник, который поможет вам достигать ваши цели в разы быстрее, чем вы будете делать это самостоятельно. Человек, который проработает ваши сильные и слабые стороны, поддержит вас и не позволит вам сдаться, сомневаться в себе и своей цели, бросать задачи и проваливать этапы.

Если вы поставили себе «свою» цель, которая соответствует всем двенадцати критериям, а также дополнили всё это действиями, то вы обязательно её достигнете.

Чтобы у вас было представление, о том, как правильно формулировать цель, я оставил пример правильно поставленной цели для человека с текущим доходом 400 000 рублей в месяц:

«Купить себе новый черный Mercedes S450 с бежевым салоном, стоимостью 6 400 000 рублей к 1 декабря 2018 года без кредитов оплатив сразу 100%.»

Для достижения этой цели и выхода на новый уровень жизни ему необходимо вырасти по доходам в 3 раза. Это адекватная цель с адекватным ростом дополняется декомпозицией цели на этапы и конкретные действия со сроками. Всё по 12 критериям.

Вы дочитали вторую главу, и теперь пора перейти к выполнению задания. Не забывайте, что ежедневные задания являются обязательными для ежедневного выполнения. Вы обязательно должны писать итоги дня каждый день. Это значит, что задания, которые я даю вам во всех следующих главах добавляются к уже имеющимся. Мы с вами наращива-

ем обороты и вашу продуктивность, чтобы изменения были быстрыми и качественными.

Сегодня вам необходимо сделать:

- Напишите в дневнике, какую жизнь вы хотите иметь через 10 лет. Детально опишите свой идеальный день.

- Определите критерии идеальной деятельности. Ответьте на вопросы:

- Сколько часов в сутки и дней в неделю я хочу работать?

- Моя работа должна быть рядом с домом, в отдалении или ещё какие-нибудь варианты? Где находится моё рабочее место?

- Должен ли я много передвигаться по работе, или всё делается в офисе? Нужно ли мне ездить в командировки в другие города или страны?

- Что бы я хотел делать на работе? От чего я получаю удовольствие?

- Я много или мало общаюсь с коллегами и клиентами? При каких условиях это происходит?

- Влияю ли я на свой график работы? Могу ли я в любой момент сорваться и улететь отдыхать в любимое место или мне нужно ждать отпуска?

- Сколько я должен зарабатывать?

- Есть ли еще какие-нибудь критерии моей идеальной любимой работы? Если есть, какие?

- Найдите в интернете или ещё где-нибудь все виды трудовой деятельности, которые подойдут под определенные

в пункте 2 критерии и приведут вас к идеальной жизни, которую вы описали в пункте 1.

– Проведите тест-драйв, попробуйте новую для вас деятельность. Определитесь, чем конкретно вы готовы заниматься из выбранных вариантов.

– Поставьте себе реальные цели, минимум 10, над которыми вы будете работать сейчас. Измеримые, осязаемые, с ограничением по срокам. И приведите их в соответствие со всеми 12 критериями.

– Сделайте декомпозицию цели на этапы и конкретные действия.

– Определите наказания и награды за каждый этап.

– Найдите того, кто будет контролировать вас. (Критерий 12)

– Откорректируйте вашу деятельность и начните действовать.

– Ежедневно в вашем дневнике пишите задачи, которые вам необходимо выполнить в этот день и вычеркивайте их по мере выполнения.

– В первой главе у вас было задание – выполнить 2 дела, которые вы постоянно откладываете. Если вы их выполнили, то вы молодец. Сегодня вам нужно выполнить еще 2 дела, которые вы откладываете. А если вы не выполнили задание предыдущей главы, то поздравляю, вам нужно сегодня выполнить 4 дела, которые вы постоянно откладываете!

## Глава 3. Боль и удовольствие

Главным заданием предыдущей главы было поставить цели. Надеюсь, что вы поставили себе цели и готовы работать дальше. Если вы не выполнили задание, то отложите книгу и выполните его. Постановка целей важна именно до прочтения этой главы. Я построил книгу в формате полноценного коучинга, чтобы вы не только получили знание, но еще выполнили упражнения, достигли своих целей и вышли на новый уровень жизни. К сожалению, я не имею возможности работать с вами сейчас лично и дать вам обратную связь, поэтому я расскажу вам, как получить обратную связь на ваши действия, как её увидеть и использовать в следующих главах.

Вся эта программа не только о достижении целей, но еще и о выходе на новый уровень жизни. Именно через достижение целей я хочу вывести вас на новый уровень и привести к тому, о чем вы мечтаете. Я хочу, чтобы вы развивались и росли с удовольствием, чтобы вы стали лучшей версией себя и пробивались через любые трудности на пути к вашей мечте без желания бросить.

Если вы выполняете все мои задания, ты вы действуете, вы приняли решение и встали на путь кардинальных изменений в вашей жизни. Вы познаёте себя, а познавший себя человек способен на всё, чего пожелает. Один умный философ, имя которого я не помню, сказал, что человек, который познал

весь мир, но не познал себя, не знает ничего. А познавший себя познал весь мир.

Помните, о чем я писал в предыдущих главах? Помните, что делая немного каждый день, вы делаете многое для достижения цели. Это как с поднятием тяжестей в спортзале. В первый день вы берете маленький вес и постепенно повышаете его вместе с ростом вашей силы, наращиваете результат вместе с нагрузкой. Сейчас мы воспитываем в вас навык действовать и тоже постепенно увеличиваем нагрузку. Не смотря на боль и слабость, мы стремимся усилить вашу скорость достижения целей в десятки раз.

В этой главе я буду говорить о том, что мешает людям достигать целей. Что мешает выполнять задачи и становиться теми, кем они хотят быть. Я расскажу вам, что на базовом уровне контролирует поведение человека.

Если говорить совсем просто, то для того, чтобы начать действовать, вам нужно знать, чего вы хотите. Когда вы узнаете, чего вы хотите, вы начинаете действовать, пробовать, ошибаться, развиваться и достигать. Но если всё так просто, почему 99 процентов людей этого не делают?

Причиной является страх поражения или успеха. Как бы сильно вы ни хотели изменений, вы боитесь отказаться от текущего уровня жизни.

Я уверен, что вы согласитесь со мной, когда я скажу, что вами руководит два компонента на базовом уровне. Это потребность избегать боли и потребность получать удоволь-

ствие. Они являются базовыми в вашем поведении и контролируют вас. Если вы научитесь замечать их влияние и регулировать его, вам станет намного легче достигать целей. Вы очень сильно измените своё поведение, а за этим последуют неизбежные изменения, о которых вы мечтаете.

Эту книгу я написал для вас. Если вы ничего не используете и не внедрите в вашу жизнь, то вы в очередной раз зря потратите деньги и не получите пользы. А если же вы выполняете все мои задания, если вы работаете над собой и ежедневно хоть немного улучшаете себя, то вы непременно добьетесь результата. Всё, что мне от вас нужно, это чтобы вы выполняли все задания и действовали. В этом главный залог успеха. Вам не нужно ничего изучать, вам не нужно читать десятки и сотни книг, у вас уже есть всё необходимо. У вас есть эта книга. Я даю вам рабочие техники, которые дают результаты мне, моим ученикам и тысячам других людей. Просто делайте. В программе этой книги мы с вами действуем изо дня в день. Пробираемся через барьеры и трудности, изменяя вас и вашу жизнь в лучшую сторону.

# 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.