



AB PUBLISHING

Инесса АЛЕНСОН

Дела в порядке

**Правила личной
эффективности**



Серия "Библиотека делового человека"

Инесса Аленсон
Дела в порядке. Правила
личной эффективности
Серия «Библиотека делового человека»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8740120

*Аленсон, И. Дела в порядке. Правила личной эффективности:
Авторское;*

Аннотация

Для современного человека неотъемлемой частью успеха является личная эффективность – умение достигать результатов и поставленных целей качественно и быстро. Затрагивая проблемы мотивации и целеполагания, автор дает действенные практические рекомендации для повышения продуктивности в работе, а также эффективные советы в вопросах тайм-менеджмента, саморазвития и самообразования – все необходимое для того, чтобы дела всегда были в порядке. Также в книге вы найдете прикладные советы в обустройстве рабочего пространства и инструменты для организации времени.

Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Начни с себя	8
1.1. Куда приводят мечты. Мотивация	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Инесса Аленсон

Дела в порядке. Правила личной эффективности

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© ООО «Креатив Джоб», 2014

© Аленсон И., 2014

©Издательство AB Publishing, 2014

Предисловие

Успешный человек успешен во всем, не так ли? Мы всегда относимся с уважением к тому, кто добивается результатов в профессиональной деятельности, а особого восхищения заслуживают те, кому удается не в ущерб карьерному росту заниматься домашними делами, хобби, активным отдыхом и уделять время друзьям и близким. Но каким образом можно достичь успеха в работе и при этом не ограничить себя в личных интересах и свободном времени? Как не растратить все силы на пути к воплощению идей и при этом жить в удовольствие? Более того, как продолжить заниматься саморазвитием и самообразованием при постоянной нехватке времени? Как сделать свою жизнь легкой, а деятельность – продуктивной? Поверьте, если вы задумываетесь об этом, то вы уже на верном пути. Стоит лишь разобраться, что мешает стать успешным в делах именно вам.

Сталкиваясь с такими проблемами как невыполнение заданий в срок, постоянное откладывание дел на потом, что в дальнейшем приводит к низкой эффективности в работе, мы зачастую даже не пытаемся разобраться в их причинах. Возможно, в корне подобных проблем лежит изначально неверная постановка целей и отсутствие мотивации. Согласитесь, хорошо, когда то, чем вы занимаетесь в профессиональном плане полезно, интересно и важно. Но никакое занятие не

принесет эффективных результатов, если человек не заинтересован в нем лично. Потому что, вкладывая время и личные ресурсы в работу, мы требуем отдачи, мы стремимся к достижению личных целей. А это значит, что необходимо разобратся в собственных желаниях, чтобы любое дело стало максимально эффективным лично для вас. Также в достижении поставленных целей большую роль играет и правильное распределение и использование времени, а одним из отрицательных факторов, влияющих на продуктивность работы, является преследующая современного человека прокрастинация.

Таким образом, осознание целей, расстановка приоритетов в своих намерениях, правильное распределение своего времени и личных ресурсов – вот те главные условия, которые составляют понятие личной эффективности. Увы, нет единого «золотого правила» для повышения личной эффективности, но, к счастью, существует ряд принципов, правил и инструментов, которые помогают справляться с трудностями в организации времени и дел.

Данная книга поможет вам разобраться в главных принципах личной эффективности, а также в вопросах мотивации и целеполагания. И самое главное, мы дадим вам действенные практические рекомендации для повышения продуктивности в работе и эффективные советы в вопросах тайм-менеджмента, саморазвития и самообразования – все необходимое для того, чтобы дела были всегда в порядке.

Личная эффективность – это достижение результатов и поставленных целей во всех сферах жизни. Важно, чтобы предлагаемые нами методы повышения личной эффективности впоследствии были использованы не только для успехов в карьере, но и в любых жизненных ситуациях. Ведь современный человек должен стремиться к эффективности во всем – и в работе, и в жизни.

Глава первая. Начни с себя

1.1. Куда приводят мечты. Мотивация

Одна из самых важных обязанностей перед самим собой – понять, что вы действительно любите делать. И прежде чем приступить к использованию реальных методов и инструментов повышения личной эффективности, необходимо внести ясность и решить для себя, чего именно вы хотите добиться в жизни. Ясность – главная составляющая индивидуальной продуктивности. Действительно, если человек четко знает свои цели, он, соответственно, предполагает шаги их достижения. Такому человеку гораздо проще и сделать серьезный выбор в определенные моменты жизни, и выполнять вдвое больше работы за меньшее время. Потому что у него есть цель, и он придерживается путей ее достижения. Путаница в мыслях, неопределенные мечты в голове – то, что в первую очередь мешает человеку получать реальные результаты и в профессии, и в повседневной жизни.

Понимание счастья и успеха у людей отличается друг от друга и базируется оно обычно на тех ценностях, которые человек считает важными лично для себя. Человек, у которого есть конкретная и достигаемая мечта и, самое главное, если он к ней стремится, зачастую готов пожертвовать минутны-

ми удовольствиями ради намного большего вознаграждения в будущем. И вы наверняка замечали, что те, кто живет сегодняшним днем, довольствуется малым и не имеет планов на будущее, неудачлив в плане карьеры. Такие люди убегают от тяжелой работы, снимают напряжение при помощи праздных занятий, а в это время другие стремятся к постоянной деятельности. И кто в итоге станет успешным?

Есть еще одна простая истина: если вы способны целиком посвятить себя одной задаче, максимально сосредоточившись на ней, то вы на пути к успеху и большим достижениям. Главное условие – нужно действовать. Важно поверить, что можно одновременно быть успешным в работе и при этом продолжать обогащать свой внутренний мир. И то внутреннее эмоциональное состояние, которое побуждает человека к действию, и есть мотивация.

Для мотивации нужен стимул. Если вы сможете осознать важность возможного результата, если вы способны осмыслить то положительное влияние, которое окажет на ваше будущее какое-либо действие или работа, то вам будет легче взяться за дело и довести его до конца. Конечно, сложно порой взять и сразу начать действовать. Но согласитесь, одна мысль о том, что у сложной работы, которую вы никак не хотите начинать, есть завершение и результат, которого вам так хочется достичь, сможет побороть это нежелание. И если существенные и несущественные дела зачастую могут отнимать одинаковое количество времени, то при завершении бо-

лее важного и сложного мы чувствуем удовлетворение гораздо больше, чем от выполнения мелких заданий. Люди, которые работают продуктивно, продолжают повышать свою эффективность благодаря выбору наиболее сложных задач. И в результате чувствуют себя более счастливыми. Именно возможность выбора определяет ваш успех и в работе, и в жизни. Есть один замечательный способ для определения своих истинных желаний – постоянно взвешивайте все за и против, все возможные последствия своего поведения, любого своего выбора или решения.

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.