

Глава 11

Решение двух часов. Как создать график, помогающий бить рекорды

Вы когда-нибудь находили в сушилке деньги? Обожаю такие моменты. Я понимаю, что это и так были мои деньги, но я не знал, что они у меня есть, пока не нашел их. Поэтому мне кажется, что Вселенная послала мне неожиданный подарок!

Проведу аналогию.

Вы готовы были бы тратить по 2 часа в неделю, если бы это гарантированно принесло вам 10 дополнительных часов в ту же неделю? Да, это вопрос с подвохом; если бы вы ответили «нет», вы бы это не читали. Но я говорю серьезно: именно это вы получите, если примените на практике то, что узнаете в этой главе. Если бы мне позволили учить только одному методу, помогающему людям резко повысить свою результативность и радость от жизни, я выбрал бы этот. Он называется «решение двух часов» и становится *стержнем* для человека, который желает бить рекорды. Для меня это неистощимый источник целеустремленной жизни.

Я практикую «решение двух часов» с 25 лет, и это один из трех случаев абсолютной зависимости результата от действия, которые я обнаружил. Остальные два рассматриваются в главах 15–17, но этот идет первым. «Абсолютная зависимость» означает: когда я это делаю, у меня все благополучно. Не обязательно идеально, но хорошо. Более того, я обнаружил: если все идет не так, как хочется — результаты в бизнесе снижаются, ощущается недостаток энергии, стресс, отношения

страдают, — всегда можно отследить, когда вы проявили небрежность или неэффективность в распоряжении временем согласно «решению двух часов».

Кроме того, когда наши клиенты начинают применять «решение двух часов», они получают минимум 10 дополнительных продуктивных часов каждую неделю. Обычно даже 20–30, но за 15 лет обучения этому методу их никогда не было меньше 10. Благодаря «решению двух часов» вы заберете минимум 10 часов в неделю из квадратов 1, 3 и 4 и переместите туда, где они вам действительно нужны. В предыдущей главе я сказал, что временем нельзя управлять, но «решение двух часов» вызовет у вас ощущение, будто вы создаете время сами. А это гораздо приятнее, чем найти в сушилке деньги!

А ведь я еще не до конца раскрыл ценность этого метода. «Решение двух часов» — не уловка, которая вызовет у вас удовольствие; оно приносит реальные и весомые финансовые результаты. Например, один руководитель из числа наших клиентов написал в итоговом отзыве, что только эта система в первый же год принесла ему в 40 раз больше потраченных на коучинг нескольких тысяч долларов. Я был коучем одного менеджера производственного отдела. Внедрив «решение двух часов», он похудел на 9 кг, обогатил свою духовную жизнь и получил повышение гораздо быстрее, чем ожидал. Я вспоминаю сотни специалистов по продажам, которых мы обучили этому методу: 2 часа в неделю обернулись для них повышением дохода на 30, 50, а иногда и на 300%! Я мог бы продолжать, но смысл в том, что эта система — не голая теория. Она работает. Она эффективна, даже когда не срабатывает! Даже если вы не получаете конкретных результатов, «решение двух часов» делает вас хозяином своей жизни. Даже если неделя проходит не точно по вашему плану (а это не редкость), ваше положение в итоге будет гораздо лучше, чем без этой системы. Вы в любом случае остаетесь в выигрыше, так что давайте начнем.

Определение «решения двух часов»

Стивен Кови сказал: «Все в нашей жизни создается дважды — сначала в уме, потом в реальности». Самая частая иллюстрация к этой фразе — здание: сначала архитектор придумал его, потом

создал чертежи, и только после этого началось строительство. Но это относится ко всему, что создает человек. Пашня, автомобиль, книга, которую вы сейчас читаете, — все, что было сделано человеком, сначала возникло в чьем-то уме, а потом уже появилось в мире.

Это верно и для вашей жизни. Сначала вы создаете ее в уме, а потом воплощаете в реальности. Очень важно понимать, что процесс «мысленного создания» жизни происходит, осознаете вы его или нет. У большинства людей жизненные проблемы возникают потому, что мысленное создание происходит *случайно*, без их влияния, на уровне подсознания.

Знаете, к чему еще относится это правило? К вашей неделе. Сначала вы создаете ее в уме, а потом воплощаете на практике. Ваша неделя *создается* у вас в уме, влияете вы на это или нет. Когда вы не оказываете этого влияния, получается, что не вы управляете своей неделей, а она вами. Знакомо?

«Решение двух часов» — конкретный метод из семи шагов, позволяющий потратить *2 часа в неделю*, чтобы *создать в уме* следующие 2 недели вашей жизни. Очень немногие обдумывают создание своей недели на таком уровне. Этим занимаются только самые успешные.

Помните принцип «Успех дает подсказки»? Обратите внимание на самых успешных в вашей сфере людей, и вы увидите, что они этим занимаются. Может, они не называют это «решением двух часов», но они планируют, обдумывают и представляют себе желаемое. Они мысленно создают свои дни, недели и жизнь. Они занимаются этим осознанно и последовательно. Займитесь этим, и вы получите похожие результаты.

С чего начать?

Процедура внедрения «решения двух часов» обманчиво проста. Для начала вы просто выделяете 2 часа, когда вам не будут мешать. В идеале это один период. Можно использовать и два часовых периода, но лучше один двухчасовой. Помните, что цель на это время — создать в уме отрезок своей жизни. Это не просто «составление списка дел», не скучная рутинная задача, а время для творчества. Чтобы вызвать приток творческой энергии, обычно нужна небольшая разминка. Неправильно

думать: «Ладно, я впихну это в свой график там и сям — я уверен, что полчаса вполне хватит». Весь смысл в том, что это время становится вложением в вас, самым верным и надежным. Уверяю вас, вам понадобится минимум 2 часа, чтобы сделать это правильно.

Это время должно быть выделено *между концом одной рабочей недели и началом следующей*. Я был коучем многих руководителей, которые любят делать это в последние 2 часа рабочей недели — под вечер в пятницу. Лично мне это время не очень подходит, но я люблю рано вставать. Поэтому для меня идеально утро субботы, пока не проснулась моя семья. Очень многие мои клиенты занимаются планами в воскресный вечер, переходя от приятных выходных к подготовке удачной недели. Вы сами выбираете, что вам лучше всего подходит, но это обязательно должно быть спокойное время, когда вас никто и ничто не отвлекает; вы просто отключитесь от шума и сможете подумать.

Почему я этому сопротивляюсь?

Для начала попробую угадать ваши мысли.

«Два часа?! Вы с ума сошли! Я не могу два часа сидеть и заниматься самокопанием, у меня куча дел!»

Я вас понимаю. Другие люди постоянно посягают на наше время, так что легко почувствовать себя виноватым. Прибавьте естественную склонность ума сопротивляться всему неприличному, и станет ясно, что иногда — особенно вначале — вы будете чувствовать себя неловко.

Если вас посещала эта мысль, внимательно прочтите следующее.

Если вы искренне уверены, что не можете позволить себе целых два часа на себя, то у вас есть острая необходимость в этом времени, потому что вы на волоске от катастрофы. Вы когда-нибудь летали на самолете? Вспомните, что рассказывала стюардесса об использовании кислородной маски. На кого вы должны надеть ее в первую очередь? Правильно, на себя. А все потому, что, пытаясь в первую очередь помочь другим, вы становитесь бесполезными и даже ухудшаете ситуацию. То же относится и к вашей жизни. Если вы серьезно настроены

бить рекорды и активно помогать близким, вы должны быть в состоянии размышлять и творить. А это вам не удастся, если вы сами этого не добьетесь.

Обдумайте слова Ганди: «Я каждое утро молюсь по два часа. Если у меня впереди очень много дел, я молюсь три часа». На основе своего опыта уверяю вас: вы будете очень рады, что нашли время на себя. Рады будут и другие.

Что мне делать в эти два часа?

Сядьте, вооружившись выбранным вами инструментом планирования. Это может быть Outlook, Google Calendar, iCal* или любой цифровой инструмент на ваш выбор. Традиционные «бумажные» системы тоже подойдут. Бесплатная таблица для «решения двух часов» есть в дополнительных материалах в конце главы. Можно воспользоваться любым выбранным инструментом, главное — охватить целую неделю сразу. Придется подробно создавать в уме предстоящую неделю и по крайней мере в общих чертах обрисовать вторую, поэтому убедитесь, что видите всю неделю сразу.

Шаг 1. Освежите в памяти свои цели

Если вы толком не знаете, чего вы хотите достичь, то неважно, как вы распорядитесь временем. Прежде всего уделите 5–10 минут повторению своих целей. Возьмите ключевую и представьте себе ее достижение. Порадуйтесь, увидев, как ваши цели воплотились в жизнь. Поразмышляйте над преимуществами, которые получите. Будьте благодарны за способность мысленно создавать свою жизнь — ведь это одна из особенностей, которые делают людей людьми.

Шаг 2. Повторите и выделите свои дела

Повторив свои цели и настроив мозг на работу, нужно реально рассмотреть предстоящие две недели. Ваши обязательства — встречи или дела, которые вы уже запланировали. Вероятно, ваши обязательства уже отмечены в календаре; если нет,

* Персональный программный календарь Apple, работающий в операционной системе Mac OS X. *Прим. ред.*

впишите их, чтобы они были видны. Подумайте, чего вы ожидаете от каждой встречи или дела.

Вот вопросы, которые стоит себе задать:

- Какие результаты желательны?
- Нужна ли вообще эта встреча?
- Приглашены ли на нее нужные люди?
- Как получить наибольшую отдачу от этого времени?
- Нужно ли сократить этот период? А может, продлить?
- Какие приготовления потребуются?

Эти серьезные, подробные вопросы относятся к ближайшей неделе. Следующая будет рассматриваться менее подробно, поскольку вы вернетесь к ней на новом этапе анализа.

Если вы даже просто уделите этому шагу 100% внимания и зададите себе несколько толковых вопросов, то последуете примеру самых успешных людей. Вы также обойдете минимум 90% своих конкурентов. Большинство не делает вообще ничего из этого, поэтому и не добивается того, чего хочет.

Шаг 3. Запланируйте время для совершенствования

Далее нужно запланировать *время для совершенствования*. Это слово можно применить для описания квадрата 2. Время для совершенствования — то, которое вы тратите, чтобы делать себя сильнее и укреплять взаимоотношения. Вы развиваетесь. Здесь возможно множество разных действий; для меня это занятия спортом, чтение, медитация и планирование/постановка целей. Да, правильно: нужно включить в график следующий этап «решения двух часов»! Еще вы можете добавить сюда полноценное общение с семьей или друзьями, общественную деятельность, поход в церковь и т. д.

Очень важно помнить, что *эти виды деятельности нужно планировать, причем до большинства других действий*. Почему? По двум причинам. Во-первых, если их не обозначить как самые срочные, они не будут выполняться. Даже когда я *отмечаю* их как первоочередные, иногда они не выполняются. Если вы будете думать о них в последнюю очередь (как большинство),

то, скорее всего, так и не *дойдете* до них. Вам мешает жизнь. Во-вторых, запланировав нужное, вы избавляетесь от чувства вины. Применяя «решение двух часов», вы постепенно заметите, что у вас хватает времени на все важное. Окажется, что у вас более чем достаточно времени на все увлекательные занятия — стоит только их запланировать. И когда вы в этом убедитесь, вас больше не будет сдерживать чувство вины, источник которого — менталитет дефицита.

Включите время для совершенствования в свой график, чтобы ваша жизнь стала замечательной!

Шаг 4. Запланируйте «зеленое время»

Далее идет «зеленое время». Оно относится к вашей профессиональной деятельности и называется так, потому что зеленый — цвет *денег*. В вашей работе есть немного действий, которые непосредственно приносят вам доход. Если вы руководитель, то это управление компанией или отделом, *и все*. Если вы продавец, то это продажи, *и все*. Если вы спортсмен, то это тренировки и выступления, *и все*. Даже в крупных компаниях *есть одна причина, по которой вы указаны в платежной ведомости, — и все*.

Большинство на работе разрывается на части, потому что четко не представляет себе, в чем их «зеленое время». Если у вас нет ясности, уточните. Если вы точно это знаете (наверняка так), запланируйте это время и оберегайте его. Выяснив, что входит в ваше «зеленое время», когда лучше выполнять эти действия, а потом четко придерживаясь этого решения, вы удивите себя и коллег тем, чего можете добиться за очень краткий срок.

Шаг 5. Запланируйте «красное время»

«Красное время» — тоже часть вашей профессиональной деятельности. Это время, за которое вам не платят напрямую, но оно становится подспорьем для «зеленого времени». Это то, что нужно выполнить до «зеленого времени», чтобы оно было потрачено с пользой. Еще сюда входят действия, выполняемые после «зеленого времени», чтобы или отчитаться за него, или представить созданное. В «красное время» выполняются исследования, проводится подготовка к презентации, классификация

потенциальных клиентов, оформление документации, оценка эффективности работы и другие вспомогательные действия. Многие наши клиенты называют это «организационным временем». Мы же называем его красным, потому что этот цвет обозначает сигнал «стоп». Если «красное время» потрачено неразумно, то вам не удастся толково распорядиться «зеленым временем».

«Красное время» важно, но все-таки оно не «зеленое». Нельзя их смешивать. Это труднее, чем кажется, потому что обычно «красное время» психологически заполнять гораздо легче, чем «зеленое». Я наблюдал, как специалисты по продажам впустую тратят целые недели, «проводя исследования» или «налаживая связи», хотя на самом деле им нужно всего лишь снять трубку и позвонить. Я видел, как руководители зря тратят дни на «подготовку презентации», когда им нужно только поговорить 15 минут с менеджером, который создает проблемы. И таких случаев множество. «Красное время» важно, но берегитесь: оно легко может поглотить более важное «зеленое». Суть последнего — в эффективности, потому что обычно оно подразумевает общение с людьми. Суть «красного времени» — в результативности.

Так что для пущей результативности включите его в свой график и выполняйте соответствующие дела поэтапно. Отвечайте на все свои письма за один раз, проводите всю работу с документами в заранее назначенный срок и т. д. Сделав все за один раз, а не «чуть-чуть здесь, немного там», вы резко сокращаете количество необходимого «красного времени».

Шаг 6. Планируйте (или хотя бы замечайте) «гибкое время»

Посмотрите на все, что вы запланировали на шагах 1–5. К этому моменту вы уже повторили свои цели, представили успех, продумали и выделили время для всех дел, которые нужно выполнить на предстоящей неделе, и основную часть (если не всё) из того, что очень хотите сделать. Поздравляю! Прелесть «решения двух часов» в том, что на этом этапе вы заметите большие отрезки времени в своей неделе, на которые ничего не запланировано. Пример — в таблице 11.1.

Табл. 11.1. Моя типичная неделя

Время	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
04:00							
05:00		Силовой час		Силовой час			
06:00		Тренировка	Силовой час	Тренировка	Силовой час	Силовой час	
07:00		Детей – в школу	Детей – в школу	Детей – в школу	Детей – в школу	Детей – в школу	
08:00		Ехать в офис	Ехать в Милуоки	Написать отчет			
09:00		Планерка		Исследования	Интервью на радио	Повторные звонки	Детей – на баскетбол
10:00		Планерка	Презентация	Звонки для продажи		Повторные звонки	Детей – на баскетбол
11:00			Презентация	Звонки для продажи		Съемка рекламных роликов	Детей – на баскетбол
12:00			Презентация				
13:00		Коучинг					
14:00		Коучинг		Звонки для продажи	Конференц-звонок с Эриком	Обзор цифр за неделю	
15:00			Поездка обратно	Звонки для продажи	Конференц-звонок с Эриком	Решение 2 часов	
16:00		Коучинг	Тренировка		Тренировка	Решение 2 часов	Пробежка

Время	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
17:00			Детей – на карате		Детей – на карате		
18:00			Детей – на карате		Детей – на карате	Приятный вечер с семьей	
19:00				Ужин с женой в ресторане		Приятный вечер с семьей	
20:00	Обзор недели с Шэн			Ужин с женой в ресторане		Приятный вечер с семьей	
21:00				Ужин с женой в ресторане			
22:00							
23:00							

Видите «пробелы»? Они бывают даже у самых занятых людей: час тут, три часа там, два еще где-то. Поразительно: когда продумываешь неделю, в итоге оказывается, что на все важное есть время и еще осталось много свободного! Само по себе осознание этого укрепляет «менталитет изобилия». Мудрое решение — «отложить» эти неиспользуемые *периоды в качестве «гибкого времени»*. Это хранилище, куда можно помещать что угодно. Текущие проекты, встречи/собрания, назначенные в последний момент, дополнительное время для совершенствования или «зеленое время». «Гибкое время» можно использовать для чего угодно — именно для этого оно и предназначено!

Прелесть «гибкого времени» в том, что оно дает вам все необходимое, чтобы придерживаться своего курса. Вот одна

из главных причин, по которым люди сбиваются с пути: они старательно планируют неделю и ожидают новых достижений, а в понедельник утром — бац! — случается нечто непредвиденное, и все планы на утро идут насмарку. Если не предусмотрена гибкость, слишком легко поддастся соблазну сказать: «Ну вот, конец моему плану... Да, эта система явно не работает». В конце концов вы бросаете все — вместе с водой выплескиваете ребенка. Когда предусмотрено «гибкое время», гораздо легче заниматься полезными делами и понимать, что вы предусмотрели возможность «сюрпризов» и сможете осуществить запасной план. Просто переместите задачу, которую вы собирались выполнить перед тем, как возник сбой, в один из периодов запланированного «гибкого времени». Тем самым вы не даёте «сюрпризам» сорвать ваши планы и обретаете душевное спокойствие.

Шаг 7. Запланируйте время на восстановление

И последнее, но не менее важное: обязательно планировать время своего отдыха — точнее, *восстановления*. Вероятно, у вас оно уже запланировано (время для совершенствования часто подразумевает восстановление). Но если вы еще не выделили время для заботы о себе — своем уме, организме и духе, — старайтесь еженедельно вносить его в свой календарь. Кто позаботится об этом, если не вы?

Итак, вы узнали, что такое «решение двух часов». Конкретный метод из семи шагов, позволяющий использовать *два часа в неделю* с целью *мысленно создать* следующие две недели вашей жизни. Делайте это еженедельно, регулярно, и вы увидите, как ваша жизнь улучшится.

Как насчет остальной части недели?

«Решение двух часов» закладывает основу вашей недели, настраивает подсознание на успех и создает общий контекст. Меня часто спрашивают: «Нужен ли мне ежедневный список дел?» Разумеется, да! Я рекомендую выделять 10–15 минут каждый день, чтобы продумать день и внести необходимые коррективы в свой план. Я больше расскажу об этом в главе 12, однако

практика продумывания своего дня *в контексте* «решения двух часов» превращает список дел из рутины в мощный инструмент. Да, придется вносить коррективы (помните, что самолет 90% времени летит не по курсу), так что действуйте без колебаний.

Итак, в конце каждой недели выделите несколько минут на обзор. Как сработал ваш план? Вы получили желаемые результаты? Полезны два конкретных вопроса.

1. Был ли мой план эффективным?
2. Насколько эффективно я придерживался плана?

Хочу вас обрадовать: отвечая на эти вопросы, вы гарантированно получаете положительный результат и учите свой мозг создавать положительный импульс. Если вы достигли желаемого, эти вопросы помогут вам снова добиться таких же или лучших результатов. Даже если они оказались не такими, как вы надеялись, вы сможете определять, где возникла проблема, и решать, что на следующей неделе сделать иначе. Жизнь — непрерывный процесс обучения. Организуя свою неделю на основе «решения двух часов», вы сможете гораздо лучше усваивать нужные сейчас уроки.

Вы готовы повысить эффективность этого метода? В главе 12 вы найдете прекрасные стратегии для того, чтобы тратить свое время гораздо продуктивнее и увлекательнее!

Закрепление пройденного и дополнительные материалы

Эта глава оптимизирована для запоминания (Memory Optimized™). Чтобы кратко повторить ее содержание и воспользоваться полезными дополнительными материалами, посетите сайт www.planetfreedom.com/trainyourbrain; код доступа вы найдете на с. 231.