

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

КОЛЕСО УСПЕХА

Методы достижения успеха
и потенциальные риски

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Чтобы сделать все, что в ваших силах, вам нужно ясно представлять себе методы достижения успеха. Движение к цели состоит из ряда компонентов, нуждающихся в совершенствовании. Разделение испытания на составляющие и определение собственного профиля, отталкиваясь от «золотого стандарта», позволит вам выявить свои сильные и слабые стороны. Создание плана невозможно без ясного понимания того, что такое успех этого проекта и как выглядит ваш профиль.

Установив требования для достижения успеха, вы должны тщательно проанализировать детали и потенциальные риски, способные негативно отразиться на плане. План «Если, то» помогает, когда потенциальные риски становятся реальностью, и минимизирует потери.

Прочитав эту главу, вы узнаете:

- как определить составляющие успеха;
- как построить колесо успеха;
- как создать собственный профиль сильных и слабых сторон;
- как следить за своим прогрессом;
- как Чарли Питчер поставил одиночный рекорд;

- как определять потенциальные риски;
- как разрабатывать план «Если, то», чтобы найти решение по преодолению препятствий и снизить риски;
- как Джон Бишоп провел свою адскую неделю.

Один маленький шаг для человека

Любое путешествие начинается с первого шага. Этот шаг — собственная заинтересованность. Когда дело касается составляющих успеха, первый шаг для многих оказывается провалом, и это не всегда происходит по нашей вине. Как мы уже говорили в предыдущей главе, нас часто отговаривают родные, друзья и коллеги. Хуже всего, что нам говорят, будто цель недостижима и мы не справимся. Когда к нашим собственным сомнениям добавляются негативные отзывы других, обычной реакцией оказывается отказ от плана. Поэтому изначальная и, вероятно, самая важная определяющая успеха — это первый шаг. Так вы создаете контакт с собой, чтобы достичь успешного финала.

Важно отметить, что ступить на путь испытания недостаточно, однако если вы не сделаете этого, то успеха не добьетесь точно!

Неудачи на этом этапе из-за собственных сомнений или негативных отзывов окружающих — обычное явление. Отчасти на это влияет плохо продуманный план, который приводит к другим проблемам. *Время и усилия — две основные составляющие успеха.*

Если бы это было так просто, так смог бы каждый

Нет сомнений в том, что хорошее не дается без усилий. И в особенности это касается физических испытаний. Многие считают, что достаточно принять решение — и всё, успех им гарантирован. К несчастью,

это не тот случай. Если вы выбрали достойное испытание, оно потребует от вас тяжелой работы. Если вы чувствуете, что не готовы трудиться, то вам следует серьезно задуматься, стоит ли вообще начинать. Объем работы, нужной для успеха, не имеет прямой связи с масштабом самого испытания. Он скорее зависит от вашего места на дороге к успеху. Если вы никогда не бегали, попробуйте пробежать пять километров. Тогда вы почувствуете то же, что испытывает опытный марафонец на «Песчаном марафоне» (экстремальный пробег по пустыне Сахара — одно из труднейших состязаний по бегу в мире).

В этой главе я в основном описываю область, в которой я работал последние годы, однако эти уроки применимы практически ко всем вызовам. Важно помнить, что каждое путешествие индивидуально. Ошибка считать, что испытание будет легким, поскольку большое количество людей с ним успешно справилось или другие говорили, что им было легко. Это касается и подготовки к марафону, и борьбы с лишним весом, и отказа от курения, и создания бизнеса. Если план стоит воплощения, будьте уверены — он потребует от вас больших усилий.

Время вспять не повернуть

Время для выполнения тяжелой работы — важнейший фактор успеха. Вам необходимо достаточно времени, чтобы добиться успеха. Это означает не только период физических тренировок, но также время, необходимое для другой работы. Распространенная ошибка — дойти до середины подготовки к главному испытанию и осознать, что вам не хватает времени для совершенствования.

Очень важно предвидеть, сколько времени вам потребуется, прежде чем вы вступите на дорогу к успеху. Если вы новичок или никогда не пробовали проходить такие испытания, всегда полезно спросить совета у специалиста. И, конечно, важно искать лучшего эксперта,

а на это может понадобиться некоторое время или немного денег. Однако в перспективе такие вложения помогут сэкономить и время, и деньги.

Существует много способов поиска информации, включая интернет, где вы найдете мнение специалистов в различных областях. Нельзя недооценивать затраты времени для поиска в интернете — его обычно уходит больше, чем мы ожидаем. Так что наберитесь терпения. Тщательное прогнозирование временных затрат очень важно для планирования пути к достижению успеха. Если вы подойдете к этому с умом, то лучше структурируете вашу жизнь в связи с предстоящим испытанием и, что еще важнее, обсудите отношения с семьей, друзьями и коллегами. Так вы избежите потенциального конфликта с окружающими. Когда вы определите количество необходимого времени и решите, что готовы для выполнения плана, вы сделаете важнейший шаг к достижению успеха. Кроме того, вы избежите распространенной ошибки: многие полагают, что сумеют повернуть время вспять или купить себе еще часов или минут. Но так не бывает!

Спросите специалиста

Общение с теми, кто проходил подобное испытание, очень полезно, однако хочу предупредить вас: участие еще не делает человека экспертом. Кроме того, их ситуация может отличаться от вашей. Много зависит от их прежнего опыта, времени, которым они располагали, понимания успеха и так далее. Люди часто совершают одну и ту же ошибку — разговаривают с большим количеством неспециалистов: в интернете множество людей не заслуживают доверия. Так что вы неизбежно столкнетесь с противоречивыми суждениями и рекомендациями. Поэтому очень важно искать лучшего эксперта, прислушаться к его мнению и отсеивать советы из других источников. Тогда вы получите информацию, наилучшим образом подходящую для вашей ситуации.

Определите составляющие успеха

После принятия решения пройти испытание, заключения договора с собой, согласия на тяжелую работу и создания правильного графика следующий шаг — определить составляющие успеха. Каждое дело имеет многогранный характер и требует рассмотрения составляющих успеха. Количество этих элементов будет зависеть от особых требований испытания. Например, путь не имеет значения, если отмечен курс. Однако если курс не установлен, планирование пути обязательно.

Разные испытания часто имеют схожие ключевые составляющие успеха, например физическую подготовку. Однако их подробный анализ зависит от характера испытания. Найдите время, чтобы определить составляющие успеха в самом начале проекта, и вы сэкономите время, усилия и деньги в долгосрочной перспективе. Спешка или игнорирование этого элемента планирования приводят к тому, что на последних минутах приходится в панике менять направление подготовки. Это распространенная ошибка. Определив составляющие успеха, вы построите колесо успеха.

Картинка красноречивее тысячи слов

Я предпочитаю всегда использовать диаграммы для создания профиля и наблюдения за прогрессом. С диаграммой можно быстро и легко выявить сильные и слабые стороны и наблюдать за их изменениями на протяжении испытания. Составляющие успеха затем используются в колесе успеха.

Следующий важный шаг — четкое определение успеха, на основании которого вы поставите цель (см. главу 2). Успехом, например, может считаться как победа на соревновании, так и пересечение финишной черты. И разное понимание меняет цели для каждой составляющей успеха.

Когда вы определите принципиальные цели, вам нужно создать систему оценки. Для этого существуют сложные и простые системы. Вы можете использовать такой подход:

0 = ничего

1 = неудовлетворительно

2 = удовлетворительно

3 = хорошо

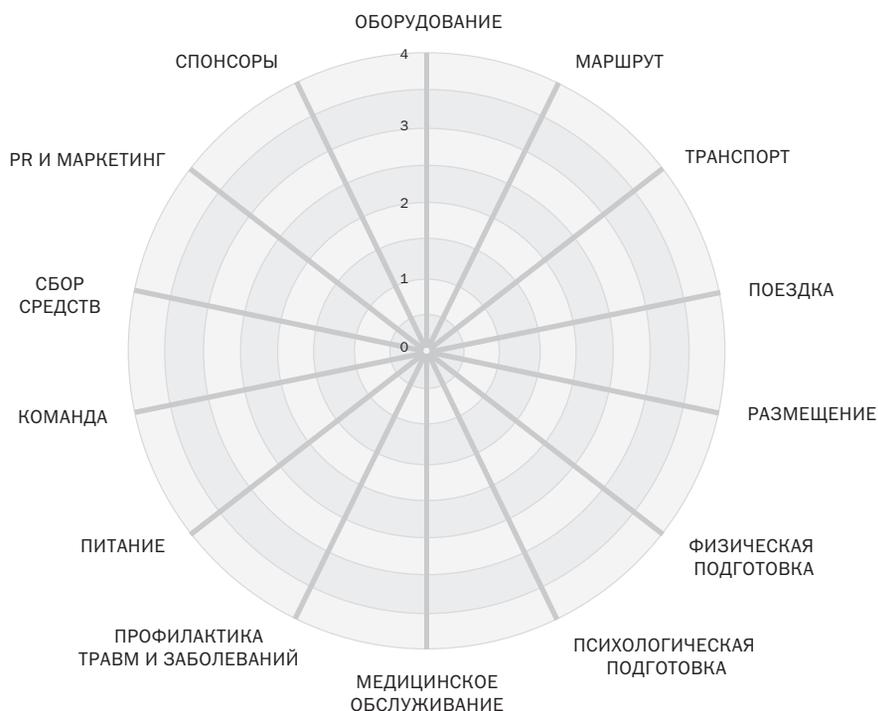
4 = отлично

Для всех элементов успеха обычно проще всего определить самый низкий балл, поскольку большинство из нас начинают испытание с нуля. Возможно, что определенные элементы, например физическое или психологическое состояние, будут более продвинутыми. При этом труднее всего определить высшую оценку. Что означает для нас «отлично»?

Ответ на этот вопрос индивидуален, тем не менее уместно обратиться за советом к эксперту, чтобы убедиться в правильном понимании определения «отлично» в отношении результатов. Люди часто переоценивают или недооценивают требования для оценки «отлично», а это в большей степени зависит от личности. Если вы перфекционист, то будете слишком требовательны к себе, чтобы поставить оценку «четыре». И наоборот, если вы пассивны, то наверняка недооцениваете требования к высшему баллу. Обе позиции ошибочны, так как по разным причинам приводят к нарушениям работы. Когда вы определили низший и высший уровни на своей шкале, добавьте к ним промежуточные оценки, однако старайтесь не усложнять.

Теперь, установив свои составляющие успеха и определив шкалу для каждого элемента, вы готовы составить собственный профиль по следующим критериям.

Ниже я привожу пример колеса успеха, используя пятибалльную систему для многодневного, отдельного вида испытания, в котором, помимо стандартных составляющих (физическая подготовка, питание и так далее), есть еще и специфические элементы, например транспорт.

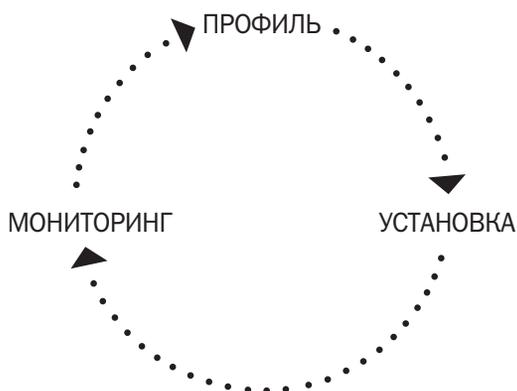


Колесо успеха на основе элементов успеха с пятибалльной шкалой оценки — от 0 (ничего) до 4 (отлично) — на которой вы будете создавать свой профиль.

Разработка профиля

После создания колеса успеха применяйте очень простой, но эффективный метод. На начальной фазе вам нужно создать собственный профиль, определив свои сильные и слабые стороны. Следующая фаза — установка. Здесь вы можете производить положительные изменения составляющих успеха. Например, подбирать членов команды или составлять программы тренировок. Финальная фаза — это мониторинг, требующий изменения ваших действий на основе системы оценок и прогресса, отраженного на колесе успеха.

Весь процесс продолжается до тех пор, пока во всех элементах вы не добьетесь оценки «4». Таким образом круг постоянно обновляется от фазы к фазе.



Мониторинг. Процесс, выявляющий сильные и слабые стороны и создающий колесо с оценками «отлично».

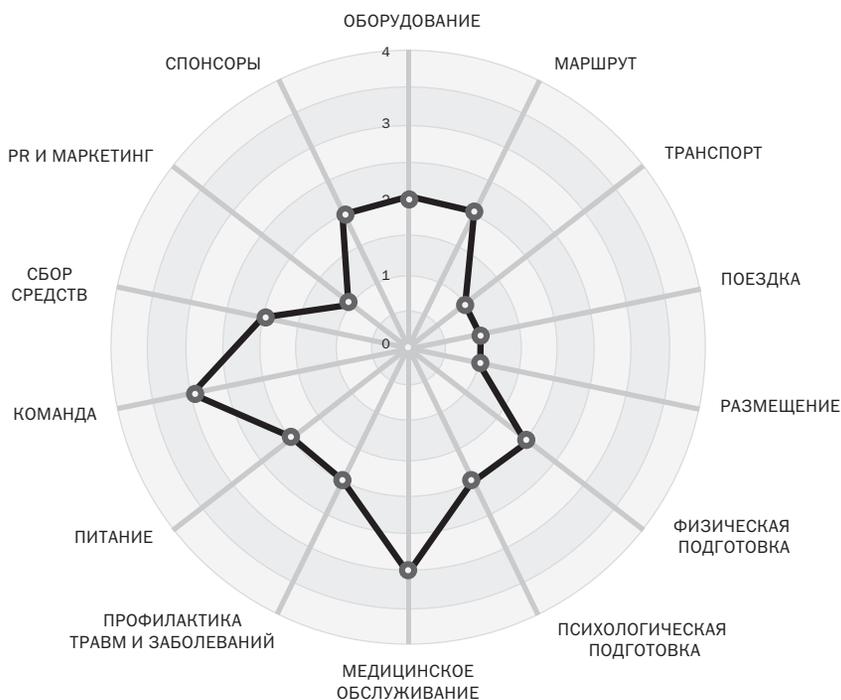
Профиль: выявление сильных и слабых сторон

Теперь приступайте к следующей фазе — выявлению связи с каждой из составляющих успеха, основываясь на системе оценок. Важно по мере сил сохранять объективность, оценивая себя, однако некоторые области потребуют и субъективного мнения, поскольку часто бывает трудно измерить каждый аспект. Например, оценивая свою команду, вы можете перечислить всех ее членов и их навыки, но вам будет трудно объективно судить о том, как они будут себя вести в экстремальных ситуациях или взаимодействовать при отсутствии определенного опыта.

Напрасно многие считают, что такие аспекты нельзя оценивать. Если вы хотите повысить шансы на успех, вам нужно найти способы измерять каждый аспект деятельности. Проработка отдельных элементов, которые считаются наиболее трудными, даст представление о том, как команда справляется с ними. Например, при многодневном испытании главной причиной конфликтов становится дефицит сна. В этом случае полезно провести ночную сессию без сна, чтобы

проследить, как команда поведет себя и кто станет зачинщиком конфликта. Такие тренировки лучше подготовят вас и вашу команду.

Ниже я привожу пример колеса успеха после начального профилирования. Здесь ясно видны слабые и относительно сильные стороны, позволяющие вам сделать шаги для получения позитивных результатов.



Профилирование. На начальной стадии развития каждой из составляющих успеха вы даете оценку каждому элементу. Колесо успеха представляет графическую картину ваших слабых и сильных сторон и дает мгновенную визуальную обратную связь.

Позитивное воздействие на каждый из элементов успеха

Следующий шаг после определения слабых и сильных сторон — специально спланированное вмешательство, которое должно соответствовать требованиям вашего испытания. Кульминация — подготовка,

подробно описанная в главе 5. Смысл работы с каждым элементом успеха состоит в том, чтобы принести позитивные изменения во все области. Некоторые ключевые составляющие, например физическое и психологическое состояние, потребуют постоянных изменений, тогда как другие, например маршрут, нуждаются только в непосредственном контроле в определенные моменты.

За планированием идет следующая фаза — мониторинг (перепрофилирование) прогресса на основе колеса успеха.

Мониторинг: оценивайте прогресс в выбранном направлении

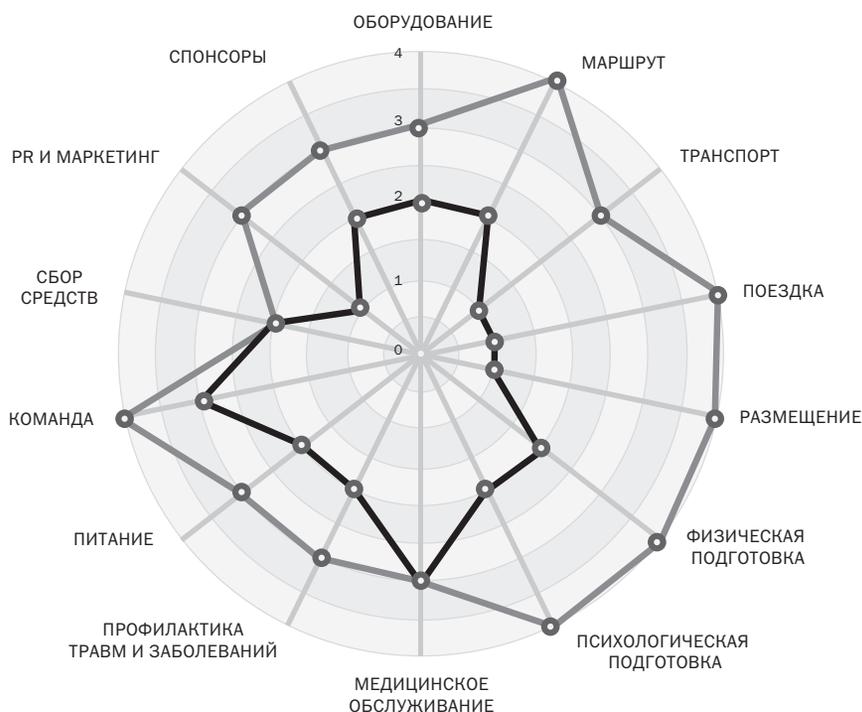
Мониторинг — это перепрофилирование составляющих успеха. Существует ряд ключевых вопросов, касающихся времени мониторинга и последующих изменений.

Шкала времени для наблюдения за каждым элементом зависит от характера воздействия. Важно планировать период времени между профилированием и перепрофилированием. За слишком короткое время наблюдения вы не сможете увидеть существенные изменения, что приведет к потере мотивации на фоне медленного прогресса. А это также повлияет на ваш настрой (см. главу 4). Слишком долгое наблюдение вызовет у вас тревогу по поводу прогресса или траты времени на мелочи в ущерб важным вопросам. Для мониторинга некоторых составляющих (например, маршрута) установить подходящее время несложно. А для мониторинга других элементов (в частности, физического состояния) определить шкалу времени сложнее. Возможно, вам потребуется совет специалиста.

Ниже — пример колеса успеха после первого круга мониторинга. На нем хорошо видно, где наметился прогресс и произошли изменения по сравнению с начальным состоянием. Важно также определить области без прогресса. Вы обнаружите его отсутствие, если,

например, не планировали изменений в определенной области за данный цикл мониторинга. Однако отсутствие прогресса там, где вы хотели изменений и потратили на это время, силы и ресурсы, должно вызывать беспокойство и заставлять пересматривать планы. Вам придется вернуться назад, проанализировать каждую составляющую и найти допущенные ошибки, чтобы исправить их в следующем цикле.

Получив инструмент для наблюдения за процессом, вы будете с успехом следовать собственному плану и видеть изменения в его фазах.



Мониторинг процесса по каждой из составляющих успеха дает вам мгновенную обратную связь об эффективности ваших изменений и помогает скорректировать следующую фазу.



Рекордсмен. Тщательный мониторинг работоспособности дал важнейшую информацию для дальнейших тренировок

Высшие достижения

В феврале 2012 года Чарли Питчер побил рекорд, преодолев барьер тридцати дней. Это невероятное достижение поражает еще больше, если мы узнаем, что до него Чарли никогда не занимался греблей.

Чарли обратился ко мне за помощью, и одной из наших главных задач на колесе успеха стала его физическая подготовка — важнейшая составляющая, целиком зависящая от исполнителя. Моделируя первичный профиль в соответствии с требованиями «золотого стандарта», я назначил особую программу для всех физических составляющих успеха: мы пошли от гребли на тренажере к гребле на воде. Тщательный мониторинг тренировок Чарли в течение шести недель позволил мне сформировать программу, чтобы оптимизировать его работоспособность. Помимо этой подготовки мы также занимались и другими элементами, и Чарли

благополучно продвигался по наружной окружности колеса успеха. Чарли приобрел собственное представление о том, как стать самым быстрым гребцом, который преодолет Атлантику.

Дьявол в мелочах

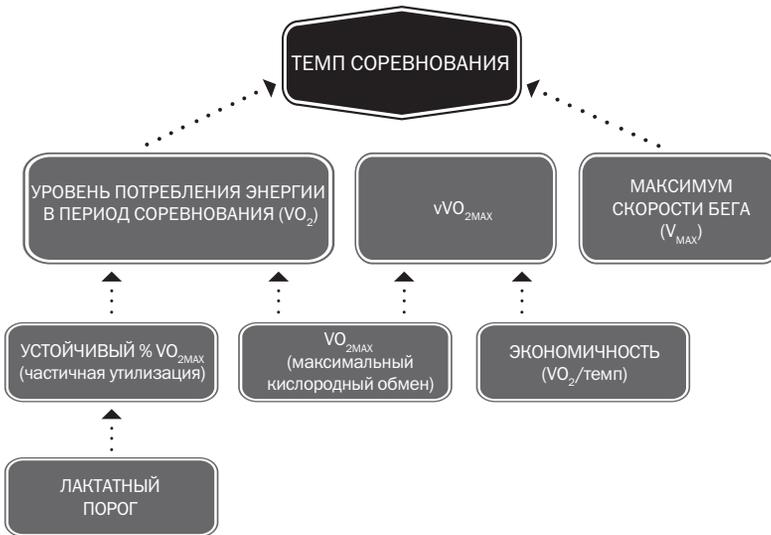
Вы уже определили обязательные составляющие успеха, теперь нужно детально проанализировать каждую, разбив ее на меньшие части. Так вы получите контрольные точки. Это задание лучше выполнять совместно с экспертом в выбранной вами области. Чем больше времени и сил вы вложите в процесс, тем точнее вы реализуете планы. Это распространенная ошибка — мимоходом просмотреть важнейшие элементы в планировании процесса и надеяться на удачу!

Ниже вы увидите пример того, как раздробить физическую подготовку к чрезвычайно трудному испытанию по бегу на отдельные части и создать колесо успеха. Эта концепция применима к любым испытаниям. Прошу, будьте снисходительны ко мне, я снова надену свою профессорскую мантию!

Первый шаг. Определяем составляющие успеха для бега, которые включают следующие факторы: максимальная способность кислородного обмена (VO_{2max})*, скорость бега при VO_{2max} (vVO_{2max}), максимальная скорость бега (V_{max}), лактатный порог** (ЛП). Ниже расположена схема компонентов бега, необходимых для оптимизации на пути к успеху.

* VO_{2max} — показатель способности поглощать и усваивать кислород из воздуха; в спортивной медицине это один из главных показателей при определении возможностей спортсменов и перспектив их развития. *Прим. перев.*

** Лактатный, или анаэробный порог — состояние, соответствующее концентрации лактата (молочной кислоты) в крови 4 ммоль/л; один из ключевых тестов спортивной медицины для видов спорта, требующих выносливости. *Прим. перев.*

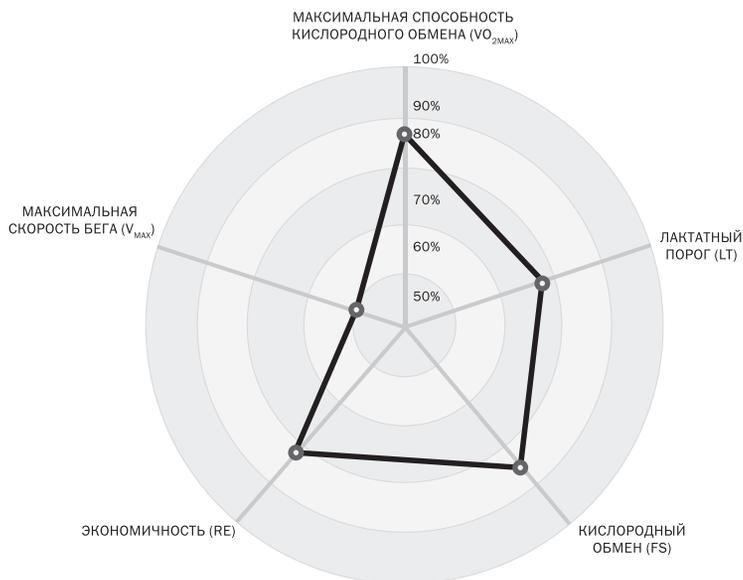


Физиологические составляющие соревнования по бегу на выносливость

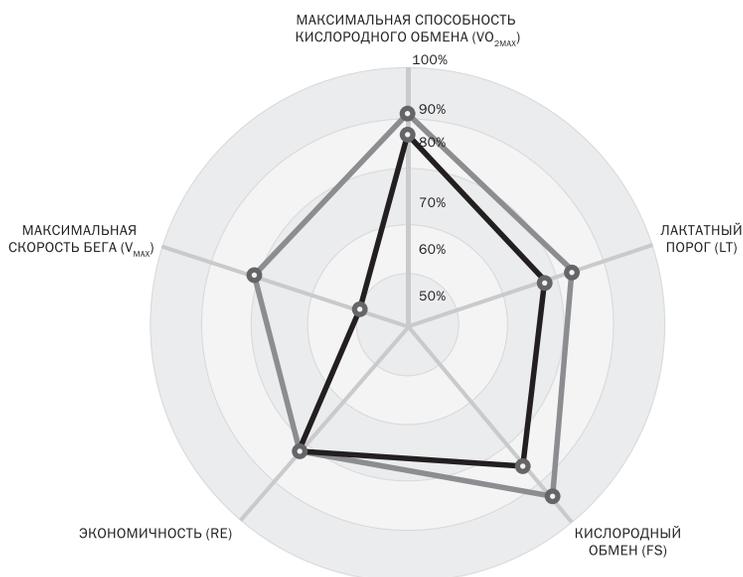
Определив свои составляющие успеха для физических испытаний, приступайте к созданию колеса успеха (см. ниже) и пользуйтесь контролем установки профиля, как описано выше. Можно использовать разные системы оценки для элементов каждой составляющей успеха. Важно выбрать систему, лучше всего отражающую вашу способность наблюдать за изменениями.

Например, мне нравится исследовать физические составляющие при помощи системы оценки в процентах от «золотого стандарта»: она распознает мельчайшие изменения. Вместо того чтобы требовать 25% улучшения работы, я могу увидеть 1% изменений, чего не позволяет делать обычный мониторинг.

Ниже — пример первичного профиля и результаты первой фазы мониторинга физической составляющей бегуна. Центр колеса успеха начинается с 50%, что дает нам лучшее представление о небольших изменениях.



Колесо успеха демонстрирует физические составляющие бега для спортсмена (показатели исходят от 100% «золотого стандарта»).



Колесо успеха демонстрирует изменения физических составляющих бега после начальной установки и фазы мониторинга.

Выявление рисков и анализ всех потенциальных результатов

Люди часто заблуждаются, когда концентрируют усилия на составляющих успеха и не признают важности факторов, в лучшем случае снижающих качество работы, а в худшем — сводящих все старания на нет. И хотя редко удается избежать всех рисков, смысл в их прогнозировании состоит в том, чтобы снизить их влияние. Выявления рисков недостаточно, вам нужно подготовить варианты разрешения проблем для каждого вероятного события, чтобы минимизировать негативные последствия их воздействия.

Если у вас нет опыта преодоления каких-либо испытаний или вы принимаете действие в первый раз, вам будет трудно определить потенциальные риски. Неоценимую помощь вам окажут специалисты или люди с соответствующим опытом. Немного потраченного времени на оценку рисков может быть решающим фактором для достижения успеха.

Многие часто допускают одну и ту же ошибку с разрушительными последствиями — используют новое, непроверенное оборудование. Достаточно посмотреть Лондонский марафон: некоторые бегуны используют новые кроссовки. В результате мы замечаем, что через новую обувь у них проступает кровь.

Поиск в интернете помогает выявить большинство распространенных опасностей и позволяет минимизировать потенциальный риск. Это хорошее начало для управления рисками. Следующий шаг — примерить вероятный риск к вашей ситуации и выявить специфические проблемы. При отсутствии опыта это не так уж легко, тем не менее совершенно необходимо потратить на это время.

Индивидуальный подход

Подготовка нужна не только для улучшения физического состояния. Она также используется и как инструмент для определения рисков. Например, питание — ключевой элемент любого процесса, и оно обычно подбирается строго индивидуально. Вам придется продумать собственную стратегию питания, чтобы снизить риск обезвоживания, упадка сил и прочих негативных явлений. Лучше всего разработать программу питания путем проб и ошибок на стадии подготовки. И не страшно, если вы сделаете много ошибок в период подготовки: в это время неудачи помогают найти эффективную стратегию. Не надо придерживаться общепринятых стратегий. Помните, что индивидуальные решения снизят риск возникновения проблем.

Никогда не рассчитывайте на то, что риск слишком незначителен, чтобы о нем волноваться. В то же время не думайте, что не справитесь с риском, который вы не контролируете. Например, вы не влияете на погодные условия, однако вы принимаете их во внимание и готовите решения, чтобы снизить потенциальный негативный эффект таких обстоятельств.

Существует заблуждение, будто внимание к рискам — негативный процесс, вызывающий сомнения и неуверенность в себе. Если этим процессом правильно управлять, решения, подготовленные на случай потенциального риска, окажутся бесценными и укрепят вашу уверенность в себе. Есть много способов решения кризисных ситуаций, но персональный подход — метод «Если, то» — годится для каждой составляющей успеха.

План «Если, то»

План «Если, то» является очень действенным на практике, когда мы имеем дело с потенциальными рисками с разными вариантами преодоления. В таком случае борьба с кризисом может стать автоматическим процессом. В период подготовки к серьезному испытанию практика применения плана «Если, то» минимизирует риск и укрепляет вашу уверенность в себе: ведь вы знаете, как справляться с проблемами. Одно лишь наличие плана «Если, то» помогает избавиться от негативных мыслей о неудачах и создает позитивный настрой.

В командной работе специалистов важно, чтобы все участники понимали эти планы, тогда они будут трудиться с полной отдачей. Как только вы составили план «Если, то», опубликуйте его и убедитесь, что вся команда имеет к нему доступ и каждый участник знает об этом. Ниже приведен пример плана «Если, то» для решения проблем во время велогонки.

Если (риск)	То (решение)
Если я проколю шину на дороге, когда никого нет рядом...	то я вспомню времена, когда я спокойно справлялся с этим, заменю камеру на запасную и на следующей остановке проинформирую команду о том, что мне нужна новая запасная камера.
Если порвется цепь...	то я без паники сфокусируюсь на том, что нужно сделать. Я позвоню команде поддержки, чтобы сообщить им о поломке, но затем попытаюсь починить цепь самостоятельно. Я перезвоню команде в случае, если мне удастся справиться с поломкой.
Если у фар сядут батарейки...	то я использую запасной фонарь, который вожу с собой, и сообщу об этом команде на следующей остановке.

Если погнется колесо...	то я без паники сфокусируюсь на том, что нужно сделать. Я позвоню команде поддержки, чтобы встретиться с ней и поменять колесо.
Если плохо работает привод...	то на следующей остановке я сообщу об этом команде поддержки, и мы починим его.
Если велосипед полностью сломается...	то я позвоню команде поддержки, чтобы сообщить им о том, что случилось и где мы встретимся. Затем я надену куртку и найду укрытие, чтобы там подождать команду.

Определив свою схему SMART, приступайте к следующей фазе путешествия — к определению составляющих успеха. Вооружившись составляющими успеха, создайте колесо успеха, с помощью мониторинга определите сильные и слабые стороны, а затем перейдите к каждой составляющей. После, чтобы повысить шансы на успех, определите риски и подготовьте план «Если, то» для борьбы с ними. А дальше начинайте планировать подготовку к испытанию.

Высшие достижения

В 2012 году комик Джон Бишоп предпринял пятидневное крайне сложное испытание для канала Sport Relief. В первый день Джону требовалось проехать на велосипеде 300 километров от Парижа до Кале; во второй день — грести через Ла-Манш при участии двух знаменитостей; и в финале за три дня он должен был пробежать 140 километров от Дувра до Лондона.

Для подготовки к испытанию подобного масштаба надо рассмотреть огромное количество составляющих успеха. Кроме того, риски могут оказаться значительными и до некоторой степени уникальными. И хотя участники испытаний Sport Relief, как правило, популярные личности, собирающие немалые суммы денег (Джон собрал 4,5 миллиона фунтов),

стратегия достижения успеха не отличается от подхода к подготовке менее публичных мероприятий (а ведь тут была еще и команда из восьми человек, включая съемочную группу и логистов).

Я тесно работал с командой, чтобы выявить составляющие успеха и создать колесо успеха. Затем мы установили цикл мониторинга, рассчитанный на три месяца, чтобы обеспечить оптимальную подготовку Джона к испытанию. Самый яркий пункт плана «Если, то» был использован на этапе гребли. Как мы увидим в главе 5, корректировать план во время испытания приходится нередко. Любые изменения должны вноситься в план, и мы стали это делать на второй день путешествия Джона.

В первый день Джон преодолевал на велосипеде расстояние в 300 километров от Парижа до Кале, но из-за сильного дождя и встречного ветра дорога заняла больше предполагаемого времени, и Джон финишировал в 16:30. Всего после двух часов сна Джон должен был сесть в лодку с членами своей команды: Давиной Макколл, Фредди Флинтоффом и Денисом Льюисом. Мы не могли перенести время спуска на воду из-за наступления прилива. С природой не поспоришь!

Потенциальный недостаток сна был заложен в плане «Если, то». Когда команда достигла серединной точки, через четыре часа гребли, Джон почувствовал себя плохо, что очень взволновало команду. Мы постарались минимизировать негативное влияние недостатка сна, дав Джону высокую дозу кофеина, чтобы побороть психологическое утомление, и энергетические добавки, чтобы предупредить физическое истощение. Зная скорость действия каждой из добавок (около тридцати минут), мы сказали Джону и команде замедлять ход и наращивать усилия постепенно в периоды действия энергетиков. В течение получаса команда возвращалась к своей нормальной скорости и продолжала двигаться к успешному финишу в Дувре, продемонстрировав достоинства плана «Если, то».



Адская неделя Джона Бишопа. Специальная тренировочная пробежка, чтобы оптимизировать составляющие успеха и снизить риски, связанные с преодолением дистанции 140 километров за три дня — от Дувра до Лондона

Задание

Определив свое видение продвижения к успеху, установите составляющие и создайте расписание прохождения испытания. Создайте колесо успеха и профиль в соответствии с вашими составляющими, используя простую шкалу для наблюдения за прогрессом.

Определите компоненты для каждой индивидуальной составляющей. Создайте колесо успеха и профиль в соответствии с каждым компонентом, используя простую шкалу для наблюдения за прогрессом.

Проводите регулярный мониторинг, чтобы следить за прогрессом. Подберите временные промежутки, чтобы отслеживать процессы и вносить изменения.

Определите риски и создайте план «Если, то», чтобы преодолеть кризисы.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks