

БРАЙАН ТРЕЙСИ

ОБНОВЛЕНИЕ

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН
ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	11
Введение.....	14
Глава 1. Вы — замечательный	23
Глава 2. Кто вы?	37
Глава 3. К чему вы стремитесь?.....	48
Глава 4. Чего вы стóбите?	73
Глава 5. Как получить желаемую работу в любых экономических условиях.....	91
Глава 6. Как добиться успеха?	135
Глава 7. Как максимально повысить свою эффективность? ...	182
Заключение.....	213
Об авторе.....	215

ГЛАВА 1

Вы — замечательный

Мы можем достичь почти всего, что лежит в пределах наших возможностей, если считаем себя способными на это.

*Джордж Адамс, обозреватель,
писатель и издатель*

Вы незаурядный человек, обладающий исключительными качествами. У вас больше талантов и способностей, чем вы могли бы использовать за сотню жизней. Однако то, чего вы сможете достичь, если начнете с этого самого дня, ограничено только вашим воображением.

Мозг человека состоит из огромного количества нервных клеток, нейронов, связанных между собой и образующих сложную сеть нервных связей. Следовательно, возможное количество мыслей и их комбинаций, обработкой которых занят наш мозг, вероятно, равно единице с таким числом нулей, которое едва поместилось бы на восьми страницах, а это больше, чем число молекул в известной нам части Вселенной.

Известный лектор и автор книг по личностному росту доктор Уэйн Дайер утверждает, что «каждый ребенок приходит в этот мир с таким секретным приказом самому себе». Иными словами, каждый из нас рождается с уникальным предназначением в определенное время,

в определенном месте, при определенных обстоятельствах, в особой ситуации. Мы посланы в этот мир для того, чтобы совершить нечто прекрасное — то, что не сможет сделать никто, кроме нас. Мы уникальны во всех отношениях. За всю историю человечества не было, нет и не будет человека с таким сочетанием талантов, способностей, знаний, опыта, идей, чувств, желаний, стремлений, надежд или мечтаний, как у вас.

Полное удовлетворение наступит в вашей жизни тогда, когда вы осознаете, что вам под силу раскрыть свой потенциал и добиться всего, на что вы способны. Только вам следует решить, оптимист вы или пессимист. Видите вы стакан наполовину полным или наполовину пустым? От этого зависит многое.

Самая высокооплачиваемая работа

Какая работа считается в США самой высокооплачиваемой и престижной? По мнению многих, это работа в индустрии спорта и развлечений, управления компаниями, входящими в список Fortune 500, или что-нибудь в этом роде. На самом деле важнее всего мыслительный, умственный труд.

Чем выше ваши интеллектуальные способности, тем более эффективными будут принятые решения и, соответственно, действия. А от эффективности действий зависит результат. Качество вашей жизни тоже определяется умственными способностями. Поистине успешные, счастливые люди умеют мыслить разумно, здраво и конструктивно. Ведь от принятых ими решений зависит то, как в дальнейшем будут развиваться события.

Очень важно понимать, к каким последствиям приведет тот или иной выбор — позитивным или негативным. Важными считаются решения, которые могут повлечь за собой серьезные последствия — не имеет значения, хорошие или плохие. И обычно не столь важно то, что приводит к несущественным последствиям или вовсе ни к чему не приводит.

От ваших интеллектуальных способностей зависит то, в какой степени вы способны предвидеть вероятные последствия своих поступков или бездействия. Станете ли вы тратить время и силы на то, что влечет за собой самые значимые последствия.

Людам, ориентированным на будущее, свойственно перспективное мышление. Они планируют свою жизнь на предстоящие дни, недели, месяцы и даже годы, тщательно анализируя вероятность развития разных событий, которые могут наступить вследствие того или иного образа действий.

Обычно чем лучше вы представляете себе, чего хотите достичь в будущем, тем более успешные решения принимаете в настоящем, а значит, повышается вероятность получения именно тех результатов, на которые вы рассчитываете.

Сегодня каждого из вас можно, по сути, назвать интеллектуальным работником. Хорошее образование, большой объем полученных знаний дают вам в распоряжение инструменты для правильной организации способности мыслить конструктивно, оттачивания процесса принятия решений и приобретения привычки делать все возможное ради получения нужного результата. К счастью, эти способности можно развить, если пользоваться ими как можно чаще.

Стратегии мышления в XXI столетии

Чтобы преуспевать во времена потрясений и стремительных перемен, необходимо овладеть несколькими стратегиями мышления.

1. *Повторный анализ* следует производить тогда, когда вы решили сделать передышку, чтобы еще раз в деталях обдумать все мельчайшие аспекты своей жизни, особенно когда в ней происходят кардинальные перемены. Необходимость пересмотреть свою жизнь легко определить по появлению таких признаков, как стресс, снижение выносливости, чувство безысходности, неудачи, разочарования или различные трудности. Постоянная раздражительность, злость или недовольство своей работой или личной жизнью говорят о том, что пора пересмотреть сложившуюся ситуацию.

В прошлом глава компании General Electric Джек Уэлч однажды сказал, что для лидера важнее всего уметь реально смотреть на вещи, то есть воспринимать мир таким, какой он есть, а не таким, каким вы хотели бы его видеть. Известно, что каждое рабочее собрание Джек Уэлч начинал с вопроса «Итак, как обстоят дела на самом деле?».

Сильные люди всегда смотрят правде в глаза, они принимают реальность. Их волнуют вопросы о том, что правильно, кто прав или правы ли они сами. Они упорно ищут правду и признают проблемы, а не избегают их в надежде на то, что те решатся сами собой. Они постоянно пересматривают происходящие события, основываясь на реальных фактах.

2. Переосмысление. Успех принимаемого решения в значительной мере зависит от количества имеющейся информации, с которой можно работать. Переосмысливая сложившуюся ситуацию, вы делаете все возможное для того, чтобы, как сказал Гарольд Дженин из ИТТ, «установить факты». Следует задавать как можно больше вопросов, касающихся человека, проблемы или ситуации, чтобы принимать решения, опираясь на факты, а не эмоции.

Для того чтобы сохранять спокойствие и ясность мысли, нужно задавать много вопросов. Что именно произошло? Как это произошло? Когда это произошло? Кто к этому причастен? Что может случиться вследствие сложившейся ситуации? Что можно немедленно предпринять для урегулирования ситуации и сведения затрат к минимуму?

Помимо этого лучшему переосмыслению способствует записывание всех деталей на бумаге. Можно даже подумать, что между рукой и головой есть удивительная связь: чем больше вы записываете, тем более спокойными, понятными и конструктивными становятся ваши мысли. Во многих случаях вы найдете в своих записях нужное решение.

3. Реорганизация. Для того чтобы обеспечить наиболее гладкое протекание всех процессов, следует постоянно реорганизовывать, приводить в порядок любую ситуацию, будь то личную или деловую. Поскольку обстоятельства постоянно меняются, особенно в наше беспокойное время, вы должны регулярно анализировать свои подходы к жизни, работе и ведению бизнеса. Будьте готовы к перестройке всех

процессов, процедур и действий, которая обеспечивает их бесперебойное протекание и эффективность. Во времена перемен многие люди полностью преобразуют свою жизнь. Они переезжают из города в сельскую местность или наоборот. Меняют жилой комплекс на кондоминиум или наоборот. Реорганизуют свой бизнес или меняют личную жизнь, чтобы в новой реальности достичь большего успеха.

4. *Реструктуризация.* Поскольку времени или денег на все, что вы хотите иметь, делать или кем хотите стать, никогда не хватает, приходится экономить. Реструктуризация подразумевает перераспределение времени, денег и ресурсов и перевод их с менее ценных видов деятельности туда, где они будут приносить более ценные плоды.

В бизнесе реструктуризация означает перевод самых талантливых специалистов и ценных ресурсов в наиболее перспективные области деятельности. А для преобразования личной жизни следует тратить больше времени на то, что приносит вам счастье и удовлетворение. Однако для этого от вас может потребоваться решимость, ведь придется сосредоточиться на выполнении тех 20 процентов задач, которые приносят вам большую часть дохода. Тем не менее так у вас появится больше времени на семью или личные дела.

5. *Модернизация.* В менеджменте этот популярный инструмент предназначен для упрощения процессов. Он подразумевает постоянный поиск способов снижения уровня сложности или сокращения количества этапов любого процесса.

Снизить сложность процессов можно благодаря привлечению к выполнению малозначимых и несущественных задач тех людей, труд которых оплачивается ниже, но которые способны справиться с ними лучше вас и с меньшими затратами.

Вы можете упростить свою жизнь, если поручите сторонним исполнителям делать всю работу, которая не играет главной роли в вашем бизнесе или жизни и на выполнении которой специализируется другая компания или сотрудник. В действительности привлечение специализированных компаний для выполнения таких задач обходится дешевле и дает лучшие результаты, чем выполнение их своими силами.

Кроме того, модернизировать свою работу можно «расширением круга обязанностей посредством объединения рабочих заданий». Иными словами, нужно объединить несколько рабочих заданий и выполнять их самому или поручить одному сотруднику, вместо того чтобы занимать этой работой нескольких человек. И последнее — перестроить и упростить свою жизнь вы можете, отказавшись от выполнения определенных действий и задач. Каждый день вы делаете много дел, которые, вероятно, и были важны раньше, но теперь, в сравнении с другими целями, стали малозначимыми и несущественными.

6. *Обновление* — одна из самых захватывающих и революционных стратегий из всех возможных. Создание себя заново подразумевает необходимость подвести черту под прошлым и представить себе, что вы сделали бы или могли бы сделать, если бы начинали сейчас с чистого листа, о какой бы стороне жизни ни шла речь.

Если бы ваша компания обанкротилась и вам пришлось начинать строить бизнес с нуля на новом месте, что вы начали бы делать немедленно и чего не стали бы делать вообще? Если бы ваша работа, бизнес, отрасль или профессия вдруг стали бы ненужными или даже незаконными и вам пришлось бы начинать все заново, чем бы вы предпочли заняться? Где бы вы хотели это делать? Какие новые навыки или способности посчитали бы нужным развить? Если бы вы могли начать свою жизнь заново, чем бы она отличалась от вашей теперешней жизни? Практикуйте *мышление с чистого листа* во всех сферах своей жизни. Постоянно размышляйте над тем, делаете ли вы что-то такое, чего не стали бы делать, имея вы свои теперешние опыт и знания, если бы вам пришлось начать все сначала. Это один из самых эффективных инструментов обновления. Может, у вас сложились какие-либо деловые или личные отношения, которые вы не стали бы строить, обладай вы своим теперешним опытом, если бы вам пришлось начинать все заново? Есть ли какое-либо направление в бизнесе, продукт или услуга, процесс, процедура или статья расходов, которыми бы вы не стали заниматься? И последнее — на что вы не стали бы тратить свое время, деньги и эмоции раньше, если бы знали то, что вам известно сейчас? Представьте себе, что вы можете взмахнуть волшебной палочкой и начать любую часть жизни с самого начала. Что бы вы изменили? Что бы сделали по-другому?

7. *Взятие под контроль*. Когда наступает период серьезных перемен, вы можете почувствовать себя маленькой лодкой, попавшей в шторм. Порой возникает

ощущение, будто вас бросает то вверх, то вниз. Иногда на потрясения вы реагируете по принципу «борьба или бегство»*, поочередно выбирая то атаку, то отступление. Вам кажется, что жизнь несет вас, словно на американских горках. В этот период больше, чем когда бы то ни было, вам необходимо взять под контроль свои эмоции и поступки.

Согласно одной психологической теории, каждый человек склонен либо брать ответственность на себя, либо приписывать все воле судьбы. Это называется локусом контроля, который разделяют на внутренний и внешний. Человек с *внутренним* локусом контроля принимает ответственность за собственную жизнь и чувствует себя хозяином положения. Благодаря этому он в любых обстоятельствах ведет себя спокойно, ясно и позитивно мыслит. В отличие от человека с *внешним* локусом контроля, который считает, что его жизнь зависит от других людей, обстоятельств и событий. Таким людям кажется, что они не в силах повлиять на происходящее, из-за чего они испытывают стресс, негативные эмоции и склонны к психосоматическим заболеваниям.

Шесть этапов восстановления контроля

Психолог Элизабет Кюблер-Росс выделила несколько психологических этапов, переживаемых человеком, узнавшим о том, что он неизлечимо болен. Она назвала

* Физиологическая реакция организма на стресс, которая выражается в активизации симпатической нервной системы, выделение гормонов в кровь способствует мобилизации организма при встрече с опасностью. Впервые описана американским психофизиологом Уолтером Кенноном. *Прим. ред.*

их пятью стадиями принятия смерти. Однако нечто подобное происходит с людьми и тогда, когда кардинально меняется их профессиональная жизнь.

1. *Отрицание*. Не могу в это поверить! Этого не может быть! Такова самая распространенная реакция на первом этапе. Отрицание (нежелание принять неизбежность и неминуемость сложившейся ситуации) вызывает у человека сильную душевную боль и делает его несчастным.
2. *Гнев*. Как только человек осознаёт произошедшее, он реагирует на это гневом на то или того, кто или что, по его мнению, стало причиной произошедшего.
3. *Обвинения**. Человек, который пережил травматическое событие, какую-либо потерю, сразу же начинает обвинять кого-то или что-то в том, что произошло. В диалоге с собой и с другими людьми он пытается объяснить, что в несчастье виноват не он, а кто-то другой. На этапе отрицания, гнева или обвинений человеку очень трудно спокойно и рационально искать выход из сложившейся ситуации и что-нибудь менять. Негативные эмоции парализуют его и не дают продвигаться вперед, как будто его ноги увязли в ведре с цементом. Разумеется, в таком состоянии ни о каком прогрессе не может быть и речи.
4. *Раскаяние***. Человек чувствует, что сделал или, наоборот, не сделал что-то, и это привело к проблеме,

* У Кюблер-Росс третий этап называется сделкой и характеризуется тем, что пациент начинает торговаться с собой, врачом, обществом, судьбой, Богом, пытаясь договориться о том, что если он будет совершать правильные поступки, он не умрет. *Прим. ред.*

** У Кюблер-Росс эта стадия называется депрессией. *Прим. ред.*

способствовало ей. Под влиянием чувства вины он начинает мыслить негативно, возникает комплекс вины, самобичевание и депрессия. У человека опускаются руки, и он начинает жалеть себя. В этот момент крайне остро проявляется жалость к себе.

5. *Принятие.* Решить проблему и взять ситуацию под контроль можно только в случае, если принять ответственность за сложившуюся ситуацию и за свою реакцию.

От того, в какой мере вы принимаете ответственность, зависит ощущение контроля. А от того, насколько вы контролируете ситуацию, зависит положительный настрой. Значит, чем в большей степени вы берете ответственность за ситуацию на себя, тем сильнее будет ощущение контроля над жизнью и тем более счастливым и позитивно настроенным вы будете себя чувствовать.

Много лет назад в ходе своих исследований я открыл поразительную силу простых слов «Я несу ответственность за свои действия!». Невозможно испытывать гнев или обвинять окружающих в своих проблемах, если вы считаете себя ответственным за все, что с вами происходит. Чем чаще вы говорите себе эти слова, тем быстрее избавляетесь от негативных эмоций, омрачающих ваши суждения и делающих вас несчастными. Иногда у вас может появляться желание сказать, что кто-то совершил поступок, из-за которого вы попали в неприятную ситуацию, и у вас есть все основания гневаться на него. Однако тут уместно вспомнить замечательный вопрос психолога Джеральда Ямпольски: «Вы хотите быть правым или счастливым?»

За любую неблагоприятную ситуацию, любые кардинальные перемены в жизни вы несете ответственность

хоть отчасти. А порой полностью ответственны за все, что вызывает у вас более сильный гнев. Что такое вы сделали или не сделали, что привело к неожиданным и нежелательным последствиям? Вы не сумели предпринять необходимые действия или не обратили внимания на признаки грозных последствий. В действительности чем больше вы осознаёте свою ответственность, тем сильнее будет ваше первое желание обвинить в этом кого-то. Однако это не приведет ни к чему хорошему. Принятие ответственности — эгоистичный поступок. Вы берете ответственность на себя по одной причине: ради того чтобы снова испытать покой, почувствовать ясность мысли и контроля над происходящим. Вместо того чтобы злиться, огорчаться и быть несчастным, взяв ответственность на себя, вы сразу же чувствуете себя спокойным и расслабленным.

Безусловно, иногда вы действительно бываете ни в чем не виноваты, как в случае стрельбы из движущегося автомобиля, если по воле судьбы вы стали жертвой подобных обстоятельств. Тем не менее обычно вы несете ответственность хотя бы за свою реакцию на произошедшее событие. Счастливы вы или несчастливы, зависит не от того, что с вами происходит, а от того, как вы на это *реагируете*. Как говорил Шекспир, нет хорошего или плохого — лишь наши мысли делают все таковым. Поэтому здесь уместно добавить еще один этап восстановления контроля.

6. Рефрейминг — один из самых эффективных инструментов, позволяющим вернуть контроль над собственным разумом. Восприятие ситуации в значительной мере зависит от того, какого стиля объяснения вы придерживаетесь, или, другими словами, как вы интерпретируете происходящее, позитивно или негативно.

При использовании рефрейминга вы интерпретируете соответствующее событие в положительном ключе. При этом вам потребуется изменить язык описания происходящего. Вместо того чтобы определять событие как проблему, вы обозначаете его как ситуацию, стечение обстоятельств. Проблема обычно огорчает и создает напряжение, а с ситуацией вы просто имеете дело.

Еще лучше принять данные обстоятельства как вызов. Ведь это вызывает у вас стремление показать, на что вы способны, и пробуждает в вас самое лучшее. Вызов — это положительный опыт, который вы предвкушаете.

Очень неплохо научиться видеть в неожиданной неудаче благоприятную возможность. Проблемы препятствуют нашему продвижению вперед, на их решение приходится тратить время, деньги и эмоции, а благоприятную возможность можно постараться использовать с выгодой для себя как можно быстрее.

Вы помните об исследовании, в котором 299 из 300 респондентов, достигших больших высот, отнесли свой успех на счет неожиданной потери работы? Вместо того чтобы переживать этапы отрицания, обвинений и испытывать гнев по отношению к руководству и компании, эти люди восприняли вновь обретенную свободу как вызов, возможность начать все сначала и решили заняться новым делом.

- 7. Возврат к активной деятельности.** Как только вы взяли на себя ответственность, интерпретировали неблагоприятное событие в позитивном ключе и взяли под контроль свой разум и эмоции, вы готовы возобновить движение вперед. Известный писатель Наполеон Хилл говорил: «Единственное настоящее лекарство от беспокойства — это целенаправленные действия, ориентированные на достижение поставленной цели».

Примите произошедшее как неизбежное. Не стоит тратить ни минуты на беспокойство из-за прошлого или того, что нельзя изменить. Лучше сфокусируйтесь на будущем, на тех безграничных возможностях, которые открыты перед вами и которые помогут вам создать для себя новую прекрасную жизнь.

Вопросы для размышлений

1. В какой сфере жизни вам следует выделить время на то, чтобы полностью пересмотреть сложившуюся ситуацию исходя из текущих реалий?
2. Как вы можете реорганизовать свою жизнь или работу, чтобы привести ее в соответствие с тем, к чему вы стремитесь и что делает вас счастливым?
3. Как вы можете реструктурировать свою жизнь или работу, чтобы больше внимания уделять тому, что приносит вам самую большую пользу?
4. Как вы можете упростить свою жизнь, поручая другим людям малозначимые или несущественные для вас задачи и действия?
5. Если бы вы могли взмахнуть волшебной палочкой и начать свою жизнь сначала, что бы вы в ней изменили?
6. В каких сферах жизни вам необходимо взять на себя всю полноту ответственности, чтобы идти вперед, к поставленной цели?
7. Что вы собираетесь предпринять немедленно, если исходить из того, что вы узнали из этой главы?



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

