

## Системы поддержки

Ниже приведена оптимизированная версия Системы партнеров — моей техники, реализуя которую двое или больше друзей объединяются для воплощения целей. Тогда как в Команде успеха обычно бывает шесть членов и встречаются они раз в неделю на два часа, Система партнеров позволяет использовать те же принципы в более скромных масштабах.

**1. Выберите партнера.** Это может быть ваш лучший друг, а может и просто знакомый с работы или с занятий аэробикой. Некоторым лучше всего работаетея с близкими друзьями, другим же тесные личные отношения кажутся слишком соревновательными или чересчур комфортными для дела. Однако партнером ДОЛЖЕН быть человек, которого вы уважаете и не сомневаетесь, что он способен взять на себя краткосрочные обязательства. Он может работать в той же сфере, что и вы (например, две мои знакомые актрисы вместе репетируют и настраивают друг друга на пробы), но, если у вас совершенно разные цели, будет не менее интересно.

**2. Еженедельная деловая встреча.** Условьтесь встречаться с выбранным партнером каждую неделю хотя бы на час в одно и то же время. Сначала это может восприниматься как очередное обязательство в вашем сложном расписании, но вы обнаружите, что этот час сразу оправдает

себя — вы станете энергичнее и эффективнее. Оба партнера должны придерживаться неперемennого правила: в течение часа не обсуждать отличный фильм, который посмотрели на прошлой неделе, или приближающиеся выборы — говорить только о деле. Искушение пообщаться на другие темы будет велико. Используйте таймер и сопротивляйтесь соблазну.

**3. Выберите цель.** На первой встрече каждый из вас должен выбрать первую цель, которая кажется достижимой в течение 3–18 месяцев (в зависимости от того, сколько времени вы готовы работать вместе), — например, «получить прибавку к зарплате», «сделать портфолио из слайдов и показать его художественным галереям» или «продать хотя бы одну мою вышивку в бутик». Выберите цель, которой действительно хотите достичь, пусть даже она выглядит невозможной или пугающей — не надо брать безопасные варианты, не вызывающие у вас особых эмоций. Желание достичь ее будет вашим главным источником энергии. С другой стороны, не надо сразу метить слишком высоко. Если вы в жизни не нарисовали ни одной линии, «стать коммерческим иллюстратором» — чрезмерно амбициозная цель. Скорее подойдет «поступить на курс рисования с натуры и успешно его окончить».

**4. Отметьте целевые даты в календаре.** Даты всегда можно поменять, если они окажутся нереалистичными, но определить их надо, иначе вы будете откладывать все до бесконечности. Более поздняя из дат — ваша совместная цель. Вы условитесь продолжать встречи, пока не достигнете всех своих целей.

**5. Планируйте в обратном порядке — от последних шагов к первым.** Начните с цели и записывайте ваши действия в обратной последовательности («Чтобы учиться в медицинском институте, надо подать документы и поступить; чтобы

поступить, надо пройти подготовительные курсы; для этого надо найти вечерние курсы и записаться»), пока не доберетесь до маленького и выполнимого шага, который можно сделать на следующей неделе и благодаря которому вы окажетесь на пути к цели. («На этой неделе я найду буклеты всех ближайших курсов».)

Если цель творческая, например написать детскую сказку, сделайте первые шаги достаточно легкими для выполнения. Смысл в том, чтобы начать движение. Кэрол, директор по персоналу в крупном универмаге, на работе чувствовала себя уверенно, но, когда речь шла о мечте всей ее жизни — научиться живописи, — становилась нерешительной. Она сомневалась, что ей хватит таланта, и не осмеливалась даже попробовать. Ее партнер, секретарь Донна, которая хотела заниматься городским планированием, радостно выдала ей задание на первую неделю: «Принеси пять плохих портретов твоей кошки. Чтобы были как можно хуже!» Это задание заставило Кэрол рассмеяться — и приступить к рисованию. Позже она запишется на занятия.

**6. Запланируйте первые шаги на конкретные дни и часы ближайшей недели.** Если кому-то из вас надо сделать что-то особенно сложное и, возможно, захочется этого избежать, договоритесь, чтобы прямо накануне партнер позвонил и поднял ваш боевой дух. (А вы позвоните ему сразу после: «Я это сделал!») Подбадривающий звонок должен длиться не больше трех минут — из уважения к вашему времени. (Однако при необходимости партнер, возможно, согласится пойти с вами прямо на собеседование или посидеть в другой комнате, работая над собственной целью, пока вы будете упражняться на виолончели.)

**7. Продумайте или отрепетируйте все, с чем прежде не сталкивались, но чем придется заниматься.** Сколько времени вам потребуется, чтобы одеться и приехать

на прослушивание? Что вы скажете по телефону или во время собеседования? Часто кажется, что нам не хватает загадочной вещи под названием «уверенность в себе», но фактически мы просто не знаем, что надо делать. Советуйте друг другу, как подготовиться и получить необходимую информацию. Вы обнаружите, что для других у вас находится больше здравого смысла, чем для себя.

Теперь вы и ваш партнер готовы приступить к действию — пообещайте отчитаться друг другу о результатах на следующей встрече.

Вы только что совершили очень важный шаг. Вы создали внешнюю структуру ожиданий, и она поможет не сойти с пути. Гораздо проще что-то совершить, когда у вас есть начальник, учитель или жесткий срок — и ваш партнер ждет, что вы сделаете то, что хотите сделать, но не готовы заниматься этим только для себя.

**8. Вторая деловая встреча (и все последующие): никакого дружеского общения, пока не покончите с делами.** Заведите часы или таймер на полчаса для каждого из вас. Первые пять минут отчитайтесь о том, что сделали (или не сделали) и каковы результаты, потом поговорите о проблемах, с которыми столкнулись, или расскажите, что зашли в тупик и не знаете, каким будет следующий шаг. Эту технику решения проблем, возможно, лучше поделить на две части.

*Творческое планирование.* Если вы разочарованы, расстроены или напуганы, то, скорее всего, не сможете решить практические проблемы, пока не избавитесь от негативных чувств. Так что, если вам это нужно, излейте свои горести в течение десяти минут. Пусть ваши жалобы будут предельно некрасивыми, грубыми, постыдными и даже смешными. «Я ненавижу свою цель. Брошу все и сбегу с дезинфектором». В это время ваш партнер должен просто слушать и подначивать вас — но не стараться

подбодрить. Когда почувствуете себя лучше, можно двигаться дальше.

*Мозговой штурм.* Теперь вы с партнером должны придумать как можно больше изобретательных решений для вашей проблемы или проблем, включая несуразные. Не нужно цензуры. «Нелепые» идеи всегда успеете отбросить потом — хотя часто в них содержатся зачатки блестящих решений. Вот оправданные темы мозгового штурма: как зарабатывать; как получить недорогие или бесплатные материалы, услуги или оборудование; как решить проблему присмотра за детьми — и все, что придет вам в голову.

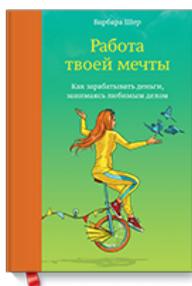
Сара, художница с ограниченными средствами, которая мечтала купить дом, где хватит места для мастерской, провела мозговой штурм с двумя друзьями, и вот какие идеи у них возникли.

- Объединиться с другими художниками, чтобы снять большой дом.
- Найти разваливающийся дом, который город продает недорого, и отремонтировать его.
- Участвовать во всех лотереях, где призом является дом (это несерьезная идея, однако действительно существуют конкурсы, в которых недвижимость достается автору лучшего эссе, а участие стоит недорого).
- Найти одинокого пожилого человека, который живет в большом доме и нуждается в компании.
- Предложить присматривать за чьим-нибудь загородным домом.

Как выяснилось, один из друзей Сары знал человека, у которого был дом в сельской местности. Этот друг позвонил ему. Знакомый сказал, что у него уже есть сторож, но вот его сосед, который часто уезжает, возможно, разрешит Саре жить в своем доме и заниматься живописью, если она позаботится о его собаках.

**9. Запланируйте следующую встречу.** Уделите последние пять минут получаса планированию и запишите в календаре, что будете делать на следующей неделе.

**10. Расширьте группу.** Как только «Система партнеров» работает, у вас не станет причины ограничиваться вами двоими. Одна голова хорошо, две лучше, а если их больше двух? (Конечно, если у вас будет больше народу, надо ограничить время на каждого примерно до пятнадцати минут.)



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

