

Сорок девять вопросов о том, как улучшить свои результаты

Ниже приведен список вопросов, которые я сформулировал для себя много лет назад. Они должны были помочь мне разобраться с тем, что именно я хотел бы улучшить в своей жизни — как личной, так и профессиональной. Вопросы помогли мне понять, кто я есть и чего я хочу. Я задавал их себе в самый сложный период своей жизни. Надеюсь, что они помогут вам так же, как помогли мне.

ИСПОЛЬЗУЮ ЛИ Я СВОЕ ТЕЛО САМЫМ ОПТИМАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ?

- Насколько качественную и полезную пищу я ем?
- Достаточно ли я сплю?
- Хорошо ли я распределяю свою энергию?
- Удастся ли мне справляться с ежедневным стрессом?
- Доволен ли я своей осанкой и телосложением?
- Что я могу сделать для улучшения своей способности замечать окружающий меня мир?

ЗНАЮ ЛИ Я, ЧЕГО ХОЧУ?

- Какие мои достижения заставили бы меня по-настоящему обрадоваться?
- Какие «состояния бытия» я хочу испытывать каждый день?
- Четко ли определены мои приоритеты и ценности?

- Способен ли я принимать решения быстро и с должной степенью уверенности?
- Способен ли я последовательно концентрировать свое внимание на том, чего я хочу, или на том, чего не хочу?

ЧЕГО Я БОЮСЬ?

- Способен ли я создать честный и полный список присущих мне страхов?
- Способен ли я трезво взглянуть на каждый из своих страхов и представить себе, каким образом я мог бы с ним справиться?
- Способен ли я признавать и исправлять свои недостатки и ограничения?
- Достаточно ли я работаю над тем, чтобы расширять свои границы?

НАСКОЛЬКО МОЕ МЫШЛЕНИЕ ЯСНО И СКОНЦЕНТРИРОВАННО?

- Способен ли я систематически придавать своим размышлениям внешнюю форму (например, записывать)?
- Умею ли я быстро фиксировать свои мысли, как только они у меня возникают?
- Что привлекает мое внимание прямо сейчас?
- Задаю ли я себе достаточное количество вопросов, помогающих разобраться в себе?
- Провожу ли я основную часть своего времени, концентрируясь на решении одной задачи, либо я постоянно курсирую между различными задачами?
- Провожу ли я достаточно времени в активном размышлении о своих целях, проектах и направлении движения?

ДОСТАТОЧНО ЛИ Я ДОВЕРЯЮ СЕБЕ, РАССЛАБЛЯЮСЬ
И РАБОТАЮ С НУЖНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬЮ?

- Удалось ли мне найти наиболее подходящий метод планирования?
- Достаточно ли я организован?
- Есть ли у меня список дел, связанных с проектами, и задач, требующих активного участия?
- Отслеживаю ли я степень выполнения своих обязательств на регулярной основе?
- Делаю ли я регулярные и достаточно полные перерывы в своей работе?
- Работаю ли я над сознательным созданием позитивных привычек?
- Работаю ли я над избавлением от непродуктивных привычек?
- Комфортно ли мне говорить другим людям «нет»?

КАКИМ ОБРАЗОМ МНЕ РАБОТАЕТСЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО?

- Что мне нравится больше всего?
- Что удастся мне лучше всего?
- В какой среде мне лучше всего работается?
- Каким образом я наиболее эффективно учусь чему-то новому?
- Каким образом мне комфортнее всего работать и общаться с другими?
- Что в настоящее время мешает мне двигаться вперед?

ЧТО МНЕ НА САМОМ ДЕЛЕ НУЖНО, ЧТОБЫ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ И УДОВЛЕТВОРЕННЫМ СОБОЙ?

- Каким образом я понимаю «успех»?
- Есть ли какой-нибудь другой, более точный или полный способ определения «успеха»?
- Насколько часто я сравниваю себя с тем, как воспринимают меня другие?
- Так ли я живу, как хотел бы жить?
- Если бы я мог владеть всего сотней вещей, то что бы это были за вещи?
- Способен ли я различать необходимость и роскошь?
- За что я благодарен своей жизни и работе?

Возьмите блокнот, сядьте на часок в тихом месте и проведите время наедине с собой, отвечая на эти вопросы. Сделайте это с удовольствием: пригласите себя самого на ужин в любимый ресторан и записывайте свои мысли во время еды. К моменту, когда вам принесут счет, у вас окажется целая куча новых идей о том, как изменить свою жизнь и работу к лучшему.