Михаил Алистер

20 инструментов для планирования жизни и быстрого достижения целей

Agile, бережливое производство и другие бизнес-технологии для личного развития

СВЕРХ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Каждый может стать тем, кем захочет 8

Глава 1. Относитесь к своей судьбе
как к проекту с задачами 14

Глава 2. Мы живем так, как мы мечтаем 17

Глава 3. Перед тем как действовать, соберите
максимум информации 26

Глава 4. Лучше плохой план, чем никакой 30

Глава 5. Ментальные карты повысят
продуктивность мышления 35

Глава 6. Ведите учет задач в системах
управления проектами 41

Глава 7. Развивайтесь по спринтам 48

Глава 8. Измеряйте прогресс в цифрах 55

Глава 9. Внедрите в жизнь тайм-менеджмент 65

Глава 10. Выявляйте и устраняйте потери
эффективности 72

Глава 11. Приоритет тем задачам, где минимум
усилий дает максимум результата 84

Глава 12. Ищите возможности для автоматизации
везде и всегда 89

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 13. Продуктивный день начинается с качественного сна 93

Глава 14. Соблюдайте утренние ритуалы 100

Глава 15. Многозадачность — враг продуктивности 110

Глава 16. Счастье тоже можно спланировать 117

Глава 17. Продуктивность зависит от рациона 126

Глава 18. Ответственность за будущее лежит только на вас 136

Глава 19. Чтобы чего-то добиться, нужно сильно захотеть 141

Глава 20. Самые продуктивные люди — инвесторы 146

Заключение 156

Благодарности 159

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРЕДИСЛОВИЕ

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ЗАХОЧЕТ

Идея этой книги пришла мне в rooftop-баре на крыше гостиницы Novotel в Нью-Йорке. Я смотрел на Таймс-сквер и уже тогда понимал, что мне удалось разработать метод, который позволяет воплотить все, даже самые смелые желания. У меня была своя компания, солидный капитал и более двухсот реализованных целей. Я понял, что мне подвластны любые сценарии развития собственной жизни, какие я сам захочу.

Но все-таки начиналась моя история в другом месте, а именно на заднем сиденье старенькой «девятки». Оперуполномоченные везли меня в моей же машине в наручниках в Управление Госнаркоконтроля. Я тогда смотрел в окно на вечерний город и анализировал свою жизнь. Ни работы, ни перспектив, ни увлечений, ни целей — ничего. Девушка, которую я любил, сказала, что уходит. В те времена я жил на окраине Курска в одной квартире с многочисленными родственниками. В моей жизни были травка, колеса, сигареты, алкоголь и лишний вес, и меня это устраивало. Я не понимал, что жизнь моя никчемна.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

За употребление и сбыт наркотиков мне пообещали срок от 8 до 20 лет. Меня не особо пугала эта перспектива: я не видел никакого смысла в своей жизни. И именно тогда меня прострелила мысль: «Если я фактически на самом дне и мне уже нечего терять, нужно покончить жизнь самоубийством или… Или почему бы не попробовать дать самому себе шанс и сделать собственную жизнь невероятно яркой и насыщенной? Такой, чтобы все просто поразились тому, чего я добился». Так всё началось.

Бизнесы, активы, путешествия, спортивные достижения и состояние абсолютного счастья стали лишь следствием того судьбоносного решения.

По приговору суда мне дали условный срок. Я доучился. С жадностью начал поглощать книги по саморазвитию и приводить в порядок все сферы своей жизни. Уже в 2008-м я открыл первую IT-компанию, причем вообще без стартового капитала.

В силу специфики собственного бизнеса мне пришлось разобраться в принципах управления сложными проектами. Однажды на Новый год, когда все подводили итоги и ставили перед собой цели, я решил просто ради забавы применить бизнес-технологии для собственной жизни. В ход пошло множество инструментов планирования. Мне самому было интересно, что из этого получится. И завертелось! Моя жизнь буквально забурлила яркими, насыщенными событиями и достижениями. Всё наполнилось смыслом.

Собственно говоря, эти инструменты и описаны в моей книге — простым языком с понятными примерами. При

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

должном их применении любые, даже самые смелые желания будут исполняться одно за другим.

Я подхожу к планированию жизни так же, как и к управлению бизнесом. Я не фаталист, который верит в судьбу, не религиозный фанатик, который ждет помощи от внешних сил, и не герой фильма «Секрет», где говорится: мечтай, и всё само придет. Уникальность книги в том, что она учит относиться к жизни как к проекту, у которого есть свои задачи, стратегия, показатели, чек-листы, целевое обучение, аналитика и так далее.

Прежде чем написать книгу, я протестировал свои гипотезы на сотнях людей. Запустил в социальных сетях с помощью ботов бесплатный образовательный проект «Самопроектирование», в котором участники, проходя одно задание за другим, разрабатывают проект собственной жизни на двадцать пять лет вперед. На стену группы «ВКонтакте» пользователи выкладывают уже реализованные цели. Радует то, что таких постов бесчисленное множество. И я не имею права об этом не рассказать.

Каждый человек может стать тем, кем захочет. Я верю, что читатели, которые возьмут на вооружение правила сверхпродуктивности, также станут живым доказательством этих слов. Производительность значительно повысится, но при этом останется время на то, чтобы радоваться жизни.

К примеру, желание покататься на серфе на Бали поначалу может показаться невыполнимым. Но если мы посмотрим в YouTube ролики на тему серфинга, пообщаемся с людьми, соберем информацию о ценах на билеты, выберем лагерь и даты, начнем откладывать

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

деньги, спланируем все детали, то поездка уже не будет казаться такой далекой и сложной. А если мы разложим ее в ментальных картах, запланируем в календарях, составим проект с задачами, напишем стратегию ее достижения, будем вести таблицу с показателями и обсуждать их со своими близкими (фокус-группой), то сам процесс реализации станет просто формальностью.

Представьте, что вы абсолютно уверены в достижимости своих целей: есть дорожная карта, и путь по ней прост и понятен. Вы понимаете, что ничто не может вам помешать. Вот тогда-то и возникает желание вставать в пять утра, чтобы бежать навстречу своей мечте. Появляется осознанность действий. Каждая минута наполняется смыслом. Включается мотивация.

Я всегда считал себя довольно ленивым человеком (у меня никогда не было железной воли и стального характера), пока в какой-то момент не понял простой истины: лень — это способ самозащиты человека от бессмысленных действий. К примеру, вы не можете заставить себя пойти на очередную тренировку, потому что где-то на уровне подсознания понимаете, что спортсменом вам не стать, да и вообще непонятно, к чему это всё. Купленные в прошлом абонементы просто прогорали.

Но если вы представляете свое идеальное будущее и точно знаете, что, как и когда делать, если есть показатели, которые вы отслеживаете, если видите прогресс в реализации своей стратегии, то любые действия наполняются смыслом. В голове ломаются все барьеры и сопротивления. Вы забываете про лень.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Цель этой книги — защитить вас от лени и прокрастинации. Если придерживаться правил, прописанных в ней, вы получите пошаговую схему, как идти к своим мечтам.

Последний раз я валялся на диване перед телевизором лет десять назад. Я вообще не в курсе, какие сериалы сейчас популярны. Каждый час жизни — на вес золота. А если организм все-таки требует отдыха, то лучший досуг — это книги. С ними вы сможете постичь мышление людей, которые уже чего-то достигли, опытных, образованных и успешных, и получите то, к чему стремитесь.

Представьте, насколько вы были бы успешны сейчас, если бы запустили бизнес в партнерстве с Биллом Гейтсом, если бы ваш бизнес превратился в одну из крупнейших компаний во всем мире. Или насколько больше у вас было бы денег, если бы Уоррен Баффет обучал вас инвестированию, делился стратегиями, с помощью которых он создал компанию рыночной стоимостью в $140 млрд. Насколько более счастливым человеком вы могли бы стать, если бы далай-лама стал вашим личным наставником. Насколько вы были бы крепче, если бы каждое утро приходили на тренировки с Арнольдом Шварценеггером. Наставники обладают силой трансформировать вашу жизнь, и, если нет возможности общаться с великими наставниками лично, вы можете прочитать их книги.

Я прочитал более пятисот книг, стараясь досконально вникать в каждую строчку. Везде ищу закономерности, мне всё безумно интересно. Например, я выяснил, что надо делать вклады. Заманчиво, но я об этом ничего не знал. А сейчас благодаря книгам я ориентируюсь в фондовых

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

рынках, индексах, недвижимости, акциях. Таким же образом я разобрался в бизнесе, командообразовании, истории, спорте, здоровом питании, семейных отношениях. И весь полученный опыт сразу применял на практике.

Более того, значительную часть своих доходов я тратил на самообразование, а в каждом деле искал наставников. Среди них много известных, влиятельных людей, у каждого из которых я чему-то научился.

В этой книге вы найдете контент, который стоит очень дорого. Закончив чтение, не держите ее у себя, обязательно передайте тому, кому вы искренне желаете добра и успеха.

Моя цель — сделать страну лучше. Это возможно, если станет больше целеустремленных и развитых людей. За нами будущее.

Также я хотел бы пойти на нестандартный шаг и объединить всех читателей, чтобы мы могли поддерживать друг друга. Делитесь своим мнением и получайте обратную связь от единомышленников, используя в социальных сетях тег #книга_алистера.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ