

# 12

# НЕДЕЛЬ

# В ГОДУ

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

КАК ЗА 12 НЕДЕЛЬ СДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ  
ДРУГИЕ УСПЕВАЮТ ЗА 12 МЕСЯЦЕВ

**БРАЙАН МОРАН**  
**МАЙКЛ ЛЕННИНГТОН**

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

УДК 174.4  
ББК 88.352  
М79

*Издано с разрешения John Wiley & Sons International Rights Inc.  
и агентства Александра Корженевского*

Возрастная маркировка в соответствии  
с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 16+

**Моран, Б.**

М79 12 недель в году. Рабочая тетрадь. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев / Брайан Моран, Майкл Леннингтон; пер. с англ. Е. Петровой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 128 с.

ISBN 978-5-00146-269-9

Система «12 недель в году» поможет вам преодолеть пропасть между намерением и действием. Благодаря проверенным на практике методам вы сможете быстрее достичь желаемых результатов. В рабочей тетради вы найдете рекомендации экспертов, лайфхаки по оптимизации временных ресурсов и множество практических упражнений по всем этапам системы, подробно описанной в книге «12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев».

Книга будет интересна всем, кто хочет быть эффективным, независимо от сферы своей деятельности.

УДК 174.4  
ББК 88.352

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00146-269-9

© 2018 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved.  
This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

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

# Оглавление

Предисловие .....	9
Обзор 12-недельного года™ .....	11
Глава 1. Претворяем мечту в жизнь .....	16
Глава 2. Постановка целей и составление плана .....	25
Глава 3. Как давать и выполнять обещания следующие 12 недель .....	37
Глава 4. Контроль процесса .....	42
Глава 5. Измерение и оценка .....	52
Глава 6. Использование времени .....	61
Глава 7. Обзор и планирование 12-недельного года .....	72
Глава 8. Смотрите правде в глаза (факультативная глава) .....	80
Глава 9. План на 12-недельный год .....	107
Заключение .....	124
Об авторах .....	125

# Предисловие

Добро пожаловать!

В ваших руках — один из самых надежных методов достижения целей. Более десяти лет мы собирали его по крупицам, помогая нашим клиентам добиться успеха.

---

Буквально все, что нам известно о достижении целей, мы вложили в свою уникальную систему 12 недель.

---

Мы представляем вам результат долгих лет проб и ошибок. Вы можете пользоваться нашей системой уже сейчас. Практическая информация на следующих страницах поможет вам избежать распространенных ошибок и научит применять проверенные временем методы лучших из лучших.

Надеемся, наша система оправдает ваши надежды и вложения. Вам придется выйти из зоны комфорта и жить в соответствии со своим видением. Вы измените свою жизнь согласно фундаментальным принципам и практикам достижения успеха. А результаты с каждой неделей будут радовать вас все больше и больше.

Вы поймете, чего хотите от жизни и как этого добиться. Начнете расходовать время с пользой и только на самые важные вещи. Вы достигнете целей быстрее, чем в самых смелых мечтах. Система 12-недельного года обеспечит вам персональный прорыв.

В рабочей тетради вы найдете ряд несложных упражнений для применения концепций, описанных ниже. Мы *настоятельно* рекомендуем работать последовательно и выполнять упражнения в то время, когда вас никто не беспокоит и вы нигде не торопитесь.

Спасибо, что доверились нам в стремлении к личным и профессиональным достижениям! Если у вас появятся вопросы, не стесняйтесь написать нам: [support@12weekyear.com](mailto:support@12weekyear.com).

Предисловие

Специально для этой рабочей тетради мы создали несколько бесплатных ресурсов, которые помогут вам стать увереннее. Они есть на сайте [www.12weekyear.com/fieldguide](http://www.12weekyear.com/fieldguide).

Желаем приятно провести 12 недель!

*У вас все получится.*

Брайан Моран и Майкл Леннингтон

**У нас есть сайт!**  
**[www.12weekyear.com](http://www.12weekyear.com)**

# Обзор 12-недельного года™

Рабочая тетрадь составлена в помощь практикующим систему 12-недельного года и подходит для улучшения любой сферы жизни. Здесь вы найдете бланки и рекомендации для удобства и эффективности применения принципов и практик 12-недельного года и скорейшего достижения поставленных целей.

Рабочей тетрадью можно пользоваться и отдельно, но для наилучшего результата рекомендуем прочитать бестселлер The New York Times «12 недель в году»\* и, выполняя предписания, периодически возвращаться к нему.

Наша книга начинается с вопросов в главе 1:

1. Почему некоторые могут сделать все задуманное, а большинству никогда не удастся завершить запланированные дела, хотя они наверняка способны с ними справиться?
2. Что могло бы улучшиться, если бы вы полностью раскрыли свой потенциал?
3. Как бы изменилась ваша жизнь, если бы вы каждый день работали с *полной отдачей*?
4. Какие перемены произошли бы за полгода, три года или пять лет, если бы вы каждый день делали все зависящее от вас?

Вы *сами* найдете ответы на эти вопросы! Только представьте, чего вы могли бы добиться, полностью раскрыв свой потенциал. Запишите это ниже:

---

---

---

---

\* Моран Б., Леннингтон М. 12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Смелые ожидания — это важный первый шаг к прорыву. Чем выше планка, тем лучше будет результат применения системы 12-недельного года.

Не забывайте о своих ожиданиях, выполняя упражнения в рабочей тетради.

## 12-недельный год

Наша система, эффективность которой доказана практикой, позаимствована у спортсменов. Она основана на принципе периодизации, то есть выполнении выбранных действий в короткий период времени. Мы адаптировали ее для профессионального и личного применения в других сферах.

Наш год выглядит иначе: он длится 12 недель и затем начинается снова!

Не путайте 12-недельный год с понятием «квартал»! Квартальное планирование и его реализация ориентированы на 12-месячный год и создают ложное убеждение, что впереди еще достаточно времени на все дела. Это пагубный подход, который приводит к низкой производительности на протяжении всего года.

Мы исключили из системы непродуктивное «годовое» мышление. Наши 12-недельные периоды не связаны друг с другом. «Год» длится 12 недель, поэтому иллюзия о *достаточности времени* улетучивается. В 12-недельном году приходится работать каждую неделю и каждый день.

Подробнее о том, почему 12-недельный год дает лучший результат, чем 12-месячный, написано в главе 2 вышеупомянутой книги «12 недель в году».

## Принципы 12-недельного года

12-недельный год базируется на трех ключевых принципах для достижения эффективности и успеха. Это ответственность, выполнение обещаний и обязательств, а также раскрытие своего потенциала каждый раз, в момент действия.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Это черта характера, если хотите — жизненная позиция, которая означает готовность отвечать за свои действия и их последствия независимо от обстоятельств. В основе ответственности лежит свобода выбора, которой обладает каждый из нас.

Суть ответственности в том, чтобы постоянно спрашивать себя: «Что еще я могу сделать для улучшения результата?» Подробнее об ответственности см. главы 8 и 18 книги «12 недель в году».

## **ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЕЩАНИЙ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВ**

Обязательство — это своего рода договор с самим собой. Выполняя его, вы становитесь цельной и успешной личностью с высокой самооценкой. Сдерживать же обещания, данные другим людям, — значит создавать прочные отношения.

Выполнение обещаний и обязательств тесно связано с ответственностью. Иными словами, обещание — это ответственность, спроецированная в будущее. От вас зависит, что вы будете делать и какой получите результат.

Умение давать и выполнять обещания существенно влияет на результаты в личной жизни и профессиональной деятельности. Система 12-недельного года поможет вам развить это умение и достигнуть небывалых результатов в любой сфере. В главах 9 и 19 книги «12 недель в году» подробно рассказывается об обещаниях и о том, как их выполнять.

## **РАСКРЫТИЕ СВОЕГО ПОТЕНЦИАЛА**

Когда ваш потенциал раскрывается полностью? С достижением цели и признания, считаем мы. На самом деле это происходит намного раньше, в тот момент, когда мы принимаем решение делать все необходимое для своего развития. Результаты не говорят о реализации потенциала — они лишь его подтверждают.

Человек раскрывает свой потенциал в каждый момент действия в настоящем, *особенно* если для этого приходится преодолевать себя. Подробнее о раскрытии потенциала читайте главу 10 книги «12 недель в году».

Три принципа — ответственность, выполнение обещаний и обязательств и раскрытие своего потенциала в момент действия — формируют основу личностного роста и профессионального успеха.

# **Практики 12-недельного года**

Программа 12-недельного года меняет не только ваше мышление (три принципа), но и характер действий. Она учит пользоваться практиками, необходимыми для

успешного воплощения плана. Мы заметили, что и в спорте, и в бизнесе люди добиваются высоких результатов не потому, что их идеи лучше, а потому, что совершеннее практики *выполнения*.

В течение 12-недельного года вам предстоит мобилизовать все свои знания и действовать системно.

**Видение.** Движущая сила нашей системы. Продуманное видение, предусматривающее реализацию личных и профессиональных целей, позволит действовать даже при потере энтузиазма. В главах 3 и 13 книги мы подробно рассказываем, как видение влияет на личную жизнь и профессиональную деятельность.

**Планирование.** Планирование на 12 недель начинается с поиска мотивирующей и соответствующей долгосрочному видению цели. Для каждой цели подбираются подходящие тактики. Составляя план, помните: «Лучше меньше, но лучше». Чем конкретнее план, тем выше шансы на успех. Подробнее о планировании 12-недельного года — в главах 4 и 14 книги.

**Контроль.** Позволяет соотносить ежедневную работу с важными задачами, прописанными в плане. Контролируя процесс, вы действуете эффективнее. Подробнее о контроле читайте в главах 5 и 15 книги.

**Измерения и оценка.** Именно они позволяют трезво оценивать прогресс. Эффективные измерения обеспечивают полноценную обратную связь, позволяющую не сбиться с пути и достигнуть целей.

**Использование времени.** Любые события следует соотносить со временем. Если вы его не контролируете, то не контролируете и свои результаты. Распределяйте время обдуманно. Система 12-недельного года изменит ваш подход ко времени. Подробнее об этом — в главах 7 и 17 нашей книги.

Применяя три принципа и пять практик, каждые 12 недель вы увеличиваете свой потенциал и способности команды (см. рис. 1.1).

Хотим добавить еще кое-что прежде, чем вы начнете свой 12-недельный год. Между знаниями и действиями расхождение всегда и у всех будет — иногда незначительное, а иногда огромное.

Оно коснется также принципов и практик 12-недельного года. Людям кажется, что они всё знают. Проблемы начинаются, если из-за имеющихся знаний они отказываются воспринимать новую информацию. При этом мало кто задумывается, *действительно ли* эффективно он применяет свои знания. Не попадайтесь в эту

ловушку! Практики и принципы 12-недельного года пригодятся всем, даже тем, кто считает, что ему и так все понятно.

Следите за соблюдением всех элементов 12-недельного года и пользуйтесь любой возможностью учиться и расти над собой!

## СИСТЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАНА НА 12 НЕДЕЛЬ

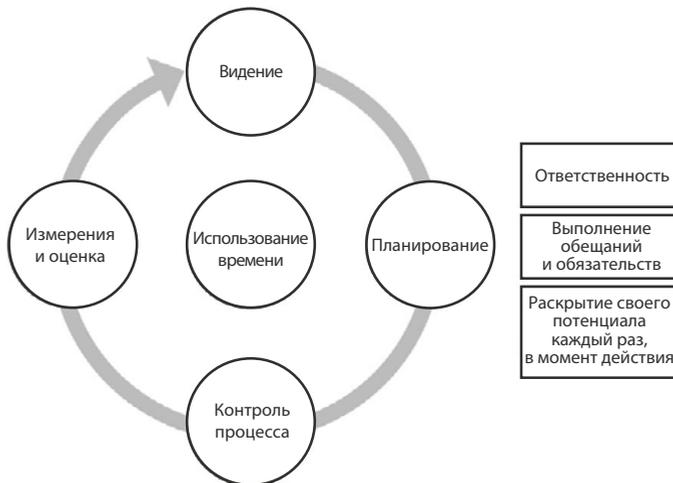


Рисунок 1.1. Замкнутая система 12-недельного года

В главе 12 нашей книги мы обсуждаем замкнутую систему 12-недельного года. Замкнутость подразумевает, что в системе уже содержится все необходимое, и пора, собрав воедино свои цели, идеи и энтузиазм, отправляться на покорение любых вершин.

Держитесь за свои дерзкие мечты и новаторские идеи! С ними вы добьетесь большего за меньшее время. Тщательно выполняйте практики и применяйте принципы – и вы достигнете всего, на что способны!



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  