

Как пользоваться еженедельником

Первое и самое важное:

**СДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ НИКТО НЕ ИМЕЛ ДОСТУПА
К ЭТОМУ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКУ.**

Это ваша приватная и, в некотором смысле, интимная зона. Тут не место пришельцам. Даже если они из числа близких. Каждый имеет право на свой ментальный угол, и этот еженедельник — ваша комната. Закройте ее от остальных на замок.

Итак, мы подошли к самому главному. Ваша стратегия на ближайший год — РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ. Вы должны стать не просто середнячком или даже хорошистом, а самым настоящим экспертом в этом деле. Разумеется, в первую очередь вы будете решать собственные проблемы. Их немало, и встает вопрос приоритета. Какие задачи выполнять сначала, а какие позже? Здесь ответить придется вам. Поэтому определите свою главную цель на год.

Рабочий прием, который помогает справиться с этим заданием, прост. Представьте, что вы выловили золотую рыбку, и она спрашивает: «Что бы вы хотели, чтобы сбылось через год? Назовите **одно** желание». Да, это не классическая рыбка, она не предлагает три желания. И даже то одно, которое вы можете озвучить, будет исполнено лишь через год. Но в условиях кризиса и такое предложение весьма привлекательно. Прошу отнестись к этому вопросу серьезно и не придумывать псевдожеланий в духе «хочу еще 100 желаний». Просто задумайтесь и ответьте. Для подсказки скажу, что ваше желание должно быть:

а) возможным в принципе

То есть, если вы поступили в университет в этом году и нужно учиться пять лет, вам не следует желать окончить вуз за год. Хотя и есть призрачная теоретическая возможность для такого развития событий, я все же рекомендую сконцентрироваться на чем-то более реальном. В данном случае вы можете пожелать «получить за год знания, которые остальные получают за 5 лет». Чувствуете разницу?

б) измеряемым

Это значит, что в формулировке не будет двусмысленности. Как, к примеру, в мечте о счастье. Как измерить, счастливы вы или нет? И даже если счастливы, то завтра ваше настроение может измениться, и что тогда? Цель упущена? Выражайтесь конкретнее.

Скажем, вы понимаете, что счастливым вас сделает новый автомобиль. И когда вы выбираете такую мечту, вашей целью может стать необходимая сумма денег. Если вы получаете ее по прошествии года, то цель достигнута. Все очевидно.

в) «ЭКОЛОГИЧНЫМ»

Еще один важный момент. Дело в том, что каждое ваше достижение меняет мир вокруг вас. Что это значит? Лишь то, что цель каждого человека оказывает влияние и на других. К примеру, кто-то мечтал бросить курить и наконец-то воплотил задуманное в реальности. Но при этом он перестал ходить в курилку в перерывах и, соответственно, стал меньше общаться с начальником своего отдела. А это, в свою очередь, отразилось на его работе. Такой вот пример для понимания.

Итак, пришло время отвечать! Вы можете отложить еженедельник на 10 минут и остаться наедине со своими мыслями. Но когда в следующий раз его откроете — впишите вашу цель на год.

Меня зовут _____, и моя цель на ближайший год:

Теперь следующий момент. Основная часть еженедельника состоит из 54 разворотов (по количеству полных недель в году). Необязательно стартовать в начале января — гонку к мечте можно начать в любое время года.

На левой части разворота — семидневка. Здесь вы должны фиксировать главные дела дня. По одному в сутки. У вас может быть запланировано множество всего разного, но я хочу, чтобы вы вписывали сюда одно САМОЕ важное задание на день. Заполнять этот пункт нужно в предыдущий день (к примеру, в понедельник вы определяете свою цель на вторник).

В правой части разворота — блоки для заполнения.

«Цели недели» — вписывайте сюда главные направления действий. В первую очередь все то, что приближит вас к цели года. Ставьте галочку, если задача выполнена.

«Самое яркое впечатление этих 7 дней» — по прошествии недели напишите тут пару строк о том, что вам запомнилось больше всего. Именно этот блок нужно фотографировать и выкладывать в сеть с хэштегом **#еженедельникидеалиста** — я лично буду просматривать ваши работы в социальных сетях Instagram, ВКонтакте и Twitter.

Каждый, кто начнет свой путь до 01.03.2016 и продержится все 54 недели (выкладывая 1 фото раз в 7 дней), получит приглашение на закрытый

онлайн-тренинг Алекса Новака — вашего покорного слуги. У вас будет возможность не просто получить новые знания, но и задать мне напрямую свои вопросы. Чужих не будет — только те, кто целый год работал над собой. Все, кто стартуют позже 1 марта 2016 года, получают запись тренинга со всей уникальной информацией.

Для участия в тренинге вам нужно прислать мне на почту ссылки на фотографии всех 54 блоков с яркими впечатлениями. Адрес для отправки — *write_to_novak@mail.ru*. О точной дате проведения интернет-тренинга я напишу на сайте *alex-novak.ru* — следите за обновлениями.

Внимание! Реализация цели на год НЕ является обязательным условием для доступа к закрытому тренингу. Единственное, что нужно, — выкладывать весь год кадры. Каждую неделю. Ну и прислать мне потом на них ссылки.

«**Что нового я узнал(а)**» — здесь информация должна быть более практичной. Что вычитали в книгах? Может быть, приняли участие в тренинге? Или посмотрели какой-нибудь документальный фильм, и он натолкнул вас на интересные мысли? Одним словом, тут должно быть все, что обогатило вас с точки зрения приобретения знаний.

Перед тем как я отпущу вас в свободное плавание, еще пара слов напутствия.

1. Не надейтесь на авось.

Это легко, но бесперспективно. Вы и только вы в силах изменить свою жизнь. Цель ваша, и идете к ней вы. Отнеситесь к этому серьезно, вряд ли для вас в этом мире существует что-то более стоящее.

2. Что вы можете сделать нового?

Развитие предполагает движение вперед. Подумайте, что вы можете начать делать, чтобы ваша цель стала более реальной? Чему вам нужно научиться?

3. Что вам следует перестать делать?

Определенные действия могут отдалять вашу мечту. Решите, от чего стоит отказаться во имя высокой цели. Сделайте это.

4. Что вы можете сделать прямо сейчас?

Я не прошу развернутой стратегии. Просто ответьте на вопрос: что вы можете сделать ПРЯМО СЕЙЧАС, чтобы хоть как-то приблизиться к цели? Одно действие! Сделайте его целью на ближайший день или неделю.

Теперь ваш ход, уважаемый идеалист. И вы совершите его прямо сейчас, заполнив заявление намерения на следующей странице. Удачи!

P.S. Если по ходу работы над целью у вас появятся вопросы — пишите write_to_novak@mail.ru. Буду стараться отвечать оперативно.

Заявление

Я, _____,

даю слово самому себе и Алексу Новаку, что ближайший год (54 полные недели) буду работать над достижением одной главной цели и беру на себя ответственность за то, что происходит в моей жизни. Цель моя такова:

Дата

Подпись

Еженедельник идеалиста

1

2

3

4

5

6

7

Цели недели

Самое яркое впечатление этих 7 дней

Заполни, сфотографируй и опубликуй с тэгом
#еженедельникидеалиста

Что нового я узнал(а)
