

Предисловие

Не существует успешных людей, которые не планировали бы свой день.

Так или иначе, каждый, кто показал сильный результат в той или иной области, ставил перед собой задачи и устанавливал сроки их исполнения. Здесь я говорю не о случайных эпизодах достижения успеха (например, о выигрыше в лотерее), а о планомерной работе, которая неизбежно повышает продуктивность и, как следствие, шансы на итоговую победу. Удача и счастливый случай — эпизодичны и нестабильны, а методичная работа в заданном направлении — постоянна и устойчива. Осознанное достижение цели возможно лишь при четкой постановке этой самой цели. Вы должны знать, куда хотите попасть. Карта местности, навигатор и рация бесполезны, если водитель не может определиться с пунктом назначения. Я не говорю о том, что каждый, кто занимается планированием и отчетностью, обязательно достигает всех своих целей, нет. Но каждый, кто достиг целей, планирует будущее и анализирует настоящее.

Некоторые люди приходят к пониманию важности постановки задач и отслеживания их выполнения интуитивно. Одни делают пометки в блокноте, иные вписывают что-то в «Заметки» на своем смартфоне, а третьи дедовским методом ставят шариковой ручкой крестик на запястье. В любом случае они от-

мечают необходимость того или иного действия. На память рассчитывать нельзя, слишком она ненадежна. Вы наверняка слышали, как многие музыканты, поэты и писатели в интервью признавались, что постоянно носят с собой блокнот или диктофон, чтобы сразу зафиксировать пришедшую на ум мысль, пока она не улетучилась. Вероятно, у вас бывало, что удачные идеи досадно ускользали. Разум сгенерировал идею, человек думает — отлично, надо будет это сделать. Проходит пара часов, и в голове остается только предательски рафинированная мысль — «что-то нужно быть сделать». Все, шанс упущен. Пропускайте такие возможности регулярно, продолжайте игнорировать их и можете быть уверены в том, что позитивные изменения в жизни себя ждать заставят (и еще как).

Кто-то может сказать: «Я человек простой, и у меня нет ничего такого, что нужно было бы планировать (однообразная работа, давно заученный распорядок дня, ограниченный круг общения)». Дескать, для чего мне планирование, если все в жизни одинаково? Я осмелюсь ответить вопросом на вопрос: а для чего такая жизнь? Жизнь, в которой нет места новому. Которая исключает развитие. Зачем держаться за однообразие? Не говорите мне про стабильность. Этим словом в последнее время прикрываются многие неудачники. Реальная стабильность — это когда постоянно знакомишься с новыми яркими людьми, стабильное расширение круга общения. Когда путешествуешь несколько раз в год (и каждый раз в новые места), получаешь стабильно свежие эмоции. Когда регулярно читаешь новые книги по саморазвитию, посещаешь семинары, слушаешь аудиолекции — это

стабильный личностный рост. Вот что такое реальная стабильность. А когда человеку 30 лет, он живет с родителями за их счет и боится поговорить с самим собой о будущем — это не стабильность, а ментальное болото. Пора из него выбираться.

Следующая важная вещь, о которой я хочу поговорить с вами, — необходимость дисциплины. Я лично знаю множество талантливых людей, которые не добились ничего серьезного лишь потому, что не могли организовать себя и свою работу. Вот такие они необязательные. Это великая трагедия, но тут невозможно помочь до тех пор, пока человек не захочет меняться сам. Он похож на бросающего курить. Все вокруг твердят о том, как это вредно, и убеждают, что нужно отказаться от табака. И сам курильщик все прекрасно понимает — он не глуп. Только вот бросать ему не хочется. И можно сколь угодно долго проводить с ним беседы. И книги умные подсовывать. И к психологам записывать на прием — не поможет. Пока человек сам не примет твердое решение, толку не будет. Прямо сейчас примите твердое решение двигаться к своим целям постоянно.

Потрясения. Мы всегда активизируемся после потрясений. Гибель знакомых людей, катастрофы, свидетелями которых мы становимся. Случаи, когда мы сами были на волоске от смерти. Нередко в такие мгновения человек говорит сам себе что-то вроде: «если выживу — стану другим человеком». Дальше обычно идет перечисление того, что именно должно измениться. В итоге до дела доходят единицы. Обычно человек легко отказывается от обещаний, данных самому себе, потому что привычный образ жизни

намертво держит за глотку — разорвать порочный круг сможет только волевая личность. В меньших масштабах история повторяется. К примеру, кто-то сильно перебравший спиртного на следующий день после веселья обещает «завязать» с выпивкой. И реально завязывает... но только до следующей пятницы. А уж про то, сколько людей с понедельника начинают бегать, с начала месяца записываются в бассейн и завтра же садятся на диету, говорить можно бесконечно. Наверное, каждый хоть раз побывал в подобной ситуации. Ключ в том, что особые даты и особые события не нужны для того, чтобы стартовать в новом для себя деле.

Вы начинаете «войну» не с кем иным, как с собой. И именно ежедневник станет вашим «оруженосцем» и самым верным помощником. Он будет предупреждать вас, подгонять и напоминать. Как только что-то пойдет не так, вы сразу поймете это — ежедневник явно покажет, где образуется брешь. Это ваша опора.

С другой стороны, ежедневник всегда так же явно покажет и ваш прогресс. В серьезных задачах он почти неуловим, и важно отслеживать микропобеды. Так уж мы устроены, что тем легче начинаем новое дело, чем быстрее ожидаем получить результат. Отсюда постоянные обещания похудеть за неделю, заработать за 48 часов или нарастить мышцы за 10 минут в день. И знаем же, что так не бывает, а все равно готовы пробовать и наступать на старые грабли. Все потому, что в сердце живет вера. Ну должно же мне когда-то повезти! С ежедневником же быстро не получится. Точнее, даже не так. Вы реально скоро заметите первые результаты, потому что, делая все по

методологии, не сможете оставаться на месте. Но реальная большая цель по плану будет достигнута только через год.

Это можно сравнить с маршрутами общественного транспорта. Вам надо попасть в определенное место — это конечная остановка автобуса № XX. Вы стоите на остановке какое-то время, и вот нужный автобус подъезжает. Теперь перед вами выбор из двух возможностей. Первая — сесть в автобус и через некоторое время оказаться там, где требуется. Вторая — остаться на месте и ждать дальше.

Теперь поясню. Предположим, у вас давно есть цель — выучить разговорный английский язык. Вы часто об этом думаете, и сомнений в том, что навык этот необходим, не осталось. Этот ежедневник — автобус, который прямо сейчас остановился перед вами и распахнул двери. Заходите — и через год будете разговаривать на английском на нужном уровне. Либо оставайтесь там, где есть, и смотрите за тем, как места занимают другие.

Никто не говорит, что в автобусе будет легко и просто. На пути вас ждет немало трудностей. Салон забит людьми, в нем реально тесно. Кондиционер не работает, вам будет душно. От некоторых попутчиков пахнет смесью пота и перегара. В общем, поездка обещает быть не из самых приятных. Но какая разница, если в итоге вы приедете в нужное вам место (достигните поставленной цели)? Да, остаться на остановке, будучи обдуваемым прохладным ветерком, легче. В довесок можно самому себе привести множество причин, почему именно в этот автобус

садиться не надо (уж это мы все умеем). Но автобус едет, а вы стоите. Не соглашайтесь на сиюминутные удовольствия в ущерб высоким целям. Это отличает успешных людей от среднестатистических. Не соглашайтесь быть среднестатистическим.

Почему нужно выбрать именно этот ежедневник

Выше мы говорили о том, как важно пользоваться ежедневником в принципе. И я действительно придерживаюсь мнения, что лучше пользоваться любым планировщиком, чем никаким вообще. Это не тот случай, когда «лучше никак, чем как-нибудь». Для начала сойдет и «как-нибудь». Хотя бы просто потому, что огромное количество людей в принципе ничем подобным не пользуется, и, начав работать по ежедневнику, вы уже окажетесь впереди большинства. Но я все же рекомендую воспользоваться именно тем изданием, которое вы держите в руках, и сейчас приведу три причины, почему планировать дела стоит именно с ним.

1. Сила написанного текста

Да, мы живем в век тотальной компьютеризации, и ничего плохого тут нет. Не подумайте, что автор этих строк — закоренелый ретроград, восстающий против всего нового. Я приветствую изменения, в том числе и технологические. Но тем не менее ежедневник нужно вести по-старинке — от руки. Я знаю немало людей, которые утверждают, что цели, написанные на бумаге, исполняются быстрее, чем те, которые зафиксированы в электронном виде. Соглашусь. По моим наблюдениям, это действительно так. И дело не в какой-то магии написанного слова (хотя и такое

не исключено), а в принципах работы нашего мозга. Когда человек печатает на клавиатуре ноутбука, но совершает одинаковые действия. То есть, к примеру, для того чтобы набрать букву «а» и букву «п», нужно сделать одно и то же — нажать клавишу. Механически процесс практически ничем не отличается. Максимум — выбором того, каким именно пальцем «утопить» кнопку. Когда же вы вручную прописываете символы, которые потом становятся словом, вы активизируете, запускаете гораздо более серьезные процессы в вашем мозгу. Необходимость «выводить» буквы (и все по-разному) совместно с пониманием того, что вы пишете именно цели, приводит к тому, что написанный таким образом текст «оседает» в нашей голове на гораздо более глубоком уровне. Отсюда и более скорый результат. Вы просто «перепрошиваете» самих себя.

Что же касается неких эзотерических теорий, то здесь тоже что-то есть. Нечто необъяснимое, но работающее. Я имею в виду то, что ваш ежедневник станет вашим амулетом. Вспомните знакомых, которые разговаривают с неодушевленными предметами — уговаривают телевизор заработать, дают имена автомобилям и так далее. Они не глупы и не попали в тоталитарную секту. Просто на каком-то тончайшем уровне восприятия они чувствуют, что так сработает — и срабатывает же!

Я не призываю давать имя этой книге. Просто веры в то, что она помогает вам, уже достаточно. Тем более что ежедневник и правда помогает. Он действительно на вашей стороне. И он на самом деле хочет, чтобы вы достигали своих целей, — я так его создал.